



他じらたないほど大量の汗が噴き出し、言葉もたない河スチームバス



神秘的な雰囲気の中で行われるシロトセラピーは、呼吸中に働きかけ安らぎを与える



頭部の血流循環をよくし、神経の疲労を癒すヘッドセラピー



新しいオイルで行われるフェイスマッサージは、肌質・肌色・肌の弾力・保湿の効果を高める



シヤンティランカで行われるマイルドハーブバスの専用風呂、アベニオに作られた温泉



2人のセラピストによるボディセラピーは、血液の循環をよくし、内臓の働きも活発にする



気持ちよくリラックスできるハーブバス

マッサージしてくれます。

約1時間半かけてひととおりのマッサージが終わったら、午前中の仕上げはハーバルバス。紅茶のような色の香り高いぬるめのお湯に、じっくりとつかります。30分ほどつかったら、ヘルスセンター前のテラスで、ハーブティーをいただきます。

しばらく休んだ後は昼食。この日は、豆、野菜、魚の3種類のカレーと、野菜を中心としたおかずで、最後に新鮮なフルーツの香りのシヤンベットが出ました。シヤンティランカのカレーは、日本人用にマイルドにしてあるので、辛いものが苦手な人でも、おいしく楽しめます。

食後、しばらく休んだら、午後のセラピーです。この日の午後のセラピーは、背中から腰にかけてのオイルマッサージから始めました。これは、首と腰にトラブルを抱えている私向けの、スペシャルメニューです。丁寧にマッサージをしていただいた後は、ビンテージ。これは、ハーブを包み込んだこぶし大のたんぽを、スチーマーで蒸し温め、それでマッサージを行うというものです。

仕上げはハーブオイルでの、首から腰にかけてのバック。少し熱めにしたハーブオイルをたっぷり塗った後は、バスタオルをかけてそのま

ま30分ほどくつろぎます。セラピーを終えたのは、午後の1時近く。後は、部屋でゆっくりくつろいで、芝生の中のプールで泳いで過ごしたりしてもかまいません。

本格的に学べる アーユルヴェーダ講座も人気

私は、アーユルヴェーダの理論と施術法を本格的に学びたい人や、セラピストになりたい人などを対象として、アーユルヴェーダスクールの講義風景をのぞいてみました。

この講義もやはり少人数制で、アーユルヴェーダ医師の資格を持った先生が、日本語通訳付きで話をしてくれました。アーユルヴェーダは奥が深く、有資格医師にならうとすると、大学で本格的に学び、最低でも6年かかりますが、ここでは、そのキーポイントを、理論、実践の両面にわたり、短期間で効率的に教えてくれます。

ゆっくりと休憩を取った後は夕食です。野菜のオードブル、スープ、鶏もも肉のソテーに、スードル、ピラフがサイドメニューとして付くという、ホリユーム感はありませんが、ヘルシーなレシピでした。

夕食時には、レストラン横のカウチナーに設けられている、各部屋番