



6泊7日間
毎日頑張っている疲れた体を回復できる
スリランカで世界的に有名なアーユルヴェーダ
を体験



感動を分かち合い、忘れられない瞬間を

tropicalasiatours.com

1 日目
空港 - ネゴンボ



スリランカに到着

TAT スタッフがお出迎え致します。ネゴンボへ移動します。

(空港～ネゴンボ：約30分)

ホテルにチェックインして、ごゆっくりします。

ゴールドイ サンズでの夕食と宿泊- (ゴールドイ サンズ-4* ネゴンボ)

食事付き: 夕食のみ

<https://www.goldisands.com/>

2 日目
ニゴンボ - ダンブッラの洞窟寺院 - ミンネリヤ - ダンブッラ

お早めの朝食後、ダンブッラの洞窟寺院を見学します。

(ニゴンボからダンブッラの洞窟寺院まで約 3 時間)

ダンブッラ(遠足には約 1 時間半)



ダンブッラ洞窟は、高さ 500 フィート、周囲 1 マイルの広大な孤立した岩盤です。これらの岩柱の中には、スリランカのユネスコ世界遺産の 1 つであるダンブッラ洞窟寺院があります。ダンブッラの洞窟は、アヌラダプラからの 14 年間の亡命中にワラガンバ王を守りました。彼が王座を取り戻したとき、彼は島で発見される最も壮大なロック寺院を建設しました。最初の洞窟には、岩から切り取った 47 フィートの仏像の横臥像があります。仏教にまつわる神々のイメージがいたるところにあります。壁や天井のフレスコ画はここで最も古い

ものですが、キャンディ時代には塗り過ぎです。二番目の洞窟には、すべての中で最も上質で最大のものがあり、150 体の等身大の仏像がさまざまな姿勢で置かれ、神や王の像はほとんどありません。天井はフレスコ画で覆われており、仏の生涯の素晴らしい出来事やシンハラ人の歴史のランドマークが描かれています

(ダンブッラの洞窟寺院からミンネリヤまで約 1 時間)

ミンネーリア国立公園(遠足には約 3 時間ぐらい、ジープで)



この国立公園は、最大 8,889 ヘクタールに及び、ジャングルをローミングし、湖の集水域で見られる 100~150 頭の群れのゾウの大集団で有名です。入り口は、ハバラーナから主要なハバラーナボロンナルワ道路の約 6 km のアンバガスウェフにあります。ミンネリヤ国立公園では約 300 頭の野生の象が記録されており、8 月と 9 月にはこの国立公園で有名な象の採集が行われ、一目で何百頭もの象を見つけることができます。(観光に約 3 時間)

(ミンネリヤ国立公園からダンブッラ約 1 時間)

完了時に：ホテルにチェックインしてからごゆっくりします。

アマヤレークで朝食と夕食宿泊- 4*- ダンブッラ

食事付き: 朝食と夕食

<https://www.amayaresorts.com/amayalake/>



3日目

ダンブッラ - シギリヤ - マタレー - キャンデイ

お早めの朝食後、シギリヤへ向かいます、

(ダンブッラからシギリヤ約 30 分)

シギリヤ(遠足には約 3 時間)



シギリヤは、5 世紀に建てられた「世界遺産」で、「空の要塞」として知られています。これは、おそらく島で最も素晴らしい不思議なものです。600 フィートの高さの岩の頂上にある宮殿の入り口にかつて立っていた巨大なライオンのため、ライオンロックとも呼ばれます。

その頂上には王宮の基礎、水や他のすべての建物に供給するための水タンク、そして守衛所の端にあります。階段の1つで、シンハラ語の世俗的な絵画の唯一知られている古代の作品は、

21 の等身大の乙女のフレスコ画の形で、まだ元の色で輝いていました。この壮大な創造物はユネスコの遺産として保存されており、第 8 回世界の驚異としても知られています(観光に 3 時間)

その後、キャンデイへ。途中で、マタレーのスパイスガーデンを訪れ、自然の生息地で使用され、栽培されているスリランカのスパイスを紹介します。

(シギリヤからマタレーまで1時間半ぐらいかかります。)

スリランカのスパイスガーデン(遠足には約 2 時間。)



ほとんどのスパイスガーデンがマタレーにあり(ダンブッラからキャンデイ途中で)またコロンボキャンデイロードのマーワネッラにあります。お客様に見るためにシナモン、カルダモン、ペッパークリーパー、その他すべてのスパイスの木、植物、クリーパーが植えられています。

スパイスから作られた品物希望があれば買うことができます。ガーデンを見に行くお客様をガーデンの周りに連れて行ってそれぞれの木と植物についてご説明します。説明の終わりにご飯を作るために使用します。

ツアーはキャンデイまで続く

(マタレーから キャンデイまで1時間)

- キャンデイに着く、その後、キャンデイでシティツアーを開始します。キャンディ仏歯寺までも訪問が含まれています。

キャンデイ (遠足には約2時間)



丘の首都はもう1つの「世界遺産」です。ポルトガル、オランダ、イギリス統治時代のシンハラ人王の最後の砦であり、1815年に合意後、イギリスに譲られた。スリランカと世界の仏教徒にとって、キャンディは「ダラダマリガワ」(仏陀の神聖な歯の遺跡の寺院)の本拠地であるため、最も神聖な場所の1つです。王宮(「マハワサラ」)の遺跡、クイーンズが滞在した「パレワサラ」、現在は国立博物館に使用されている「メダワサラ」、他の近親者が住んでいた場所、オーディエンスホール、ナサデバラ、パシーニデバラは近くにあります。入浴パビリオン(「アルペンジ」)は湖のそばにあり、湖の中心には「キリサムドラヤ」(乳白色の海)と呼ばれる島があり、王たちが避暑地として使用しています。今日では、仏教、芸術、工芸、ダンス、音楽、文化の中心となっています。美術館への入場には、1人あたり10米ドルの追加入場料がかかります。(観光に約2時間)



スリランカの宝石



青と黄色のサファイア、スタールビーとスターサファイア、クリソベリルキャッツアイ、アレクサンドライト、トパーズ、アメジスト、クォーツ、ガーネット、アクアマリン、ムーンストーン、トルマリンなど、世界最高の宝石がスリランカで入手できます。他の国と比較すると、スリランカで純粋で価値のある宝石を競争力のある価格で購入できるのは幸運です。あなたは宝石についての教育を受け、宝石やその他の要求をそれらと一緒に作ることができます。ゴールド、ホワイトゴールド、シルバーのジュエリーをお好みで購入できます。好みに合わせてテーラーメイドにすることもできます。

その後キャンディダンスショーを楽しむ

完了時に：ホテルにチェックイン。

アマーヤヒルズホテルの夕食と宿泊-4*-キャンディー。

食事付き：朝食と夕食。



<https://www.amayaresorts.com/amayahills/>

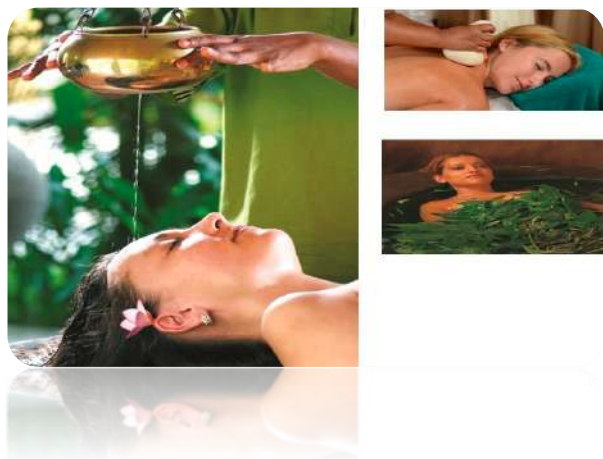
4 日目
キャンディー - シッダレーパ



お早めの朝食後、アーユルヴェーダのトリートメントに進みます。

(キャンディーからワドゥワまで約4時間)

お客様がこの日、アーユルヴェーダトリートメントを受けるには、午後2時までにホテルにチェックインする必要があります。



シッダレパアーユルヴェーダヘルスリゾート

食事付き: 朝食と夕食。

<https://www.siddhaleparesort.com/ayurvedaresortwadduwa/>

5 - 6 日目
シッダレーパ

朝食後、アーユルヴェーダトリートメントに進みます、

シッダレパアーユルヴェーダヘルスリゾートでは、100%天然オイルと成分を使用して、リラクゼーションだけでなく体の病気や痛みにもアーユルヴェーダ療法とトリートメントを提供されています。

アーユルヴェーダトリートメントの初日、お客様はアーユルヴェーダドクターとの最初のカウンセリングを受けます。所要時間は約40分から1時間です。お客様は最初の医師診察時にトリートメントをリクエストすることができますが、医師はそれに応じてお客様に適切なアーユルヴェーダトリートメントを処方します。

その後、アーユルヴェーダ医師との10分間のフォローアップコンサルテーションが毎日行われ、同じ治療を継続するか、治療期間を変更するか、治療方法を変更するかを決定します。

目的と滞在期間に基づいて、以下の治療プログラムに従うことができます。



ストレス解消と免疫力の向上
ストレス解消とデトックス効果
解毒と減量
自然な美しさの向上
若返り
パンチャカルマ
体の異常を治す薬

滞在中は以下の付加価値が得られます。

1日2回のヨガセッション
午後のアーユルヴェーダ スナックとハーブティー、アーユルヴェーダ関連
滞在中に摂取するサプリメント・医薬品
エリクサーの試飲会。



シッドハレパアーユルヴェーダ ヘルス リゾート

食事付き: 朝食と夕食。

<https://www.siddhaleparesort.com/ayurvedaresortwadduwa/>

7日目
シッダレーパ - コロンボ - 空港



朝食後、コロンボのシティツアーを始める、

(シッダレーパアーユルヴェーダヘルスリゾートからコロンボ約1時間半)

アーユルヴェーダトリートメントはお客様の出発フライト時間によって異なります

コロンボ (遠足には約1時間)



コロンボはビジネスと商業の中心地であり、新しい首都はわずか数マイル先のスリジャヤワルダナプラコッテです。コロンボは小さな港にすぎず、16世紀に1505年にポルトガル人が到着後主要な港になり、イギリスの時代に主な港として発展しました。コロンボはキャンデイアン王国がイギリスに割譲された後の1815年にスリランカの首都になりました。ポルトガル、オランダ、イギリス統治時代の建物の残骸は、街のいたるところにあります。

今日、ポルトガルとオランダの要塞は見つかりませんでした。それらの建物や教会のいくつかは、フォートとベタのエリアで見ることができました。

空港江の出発便の完了。

(コロンボから空港まで1時間)

---ツアーの終わり---