



Jesu Nasarenu Mawatha Thoppu Thota, Waikkal, Sri Lanka
Tel: +94-31-227-7677 / +94-31-227-2751
Email: sparesort@karunakarala.com



<https://karunakarala.jp/>

心と体が喜ぶ、豊かな自然と時間に出会う



@karunakarala_srilanka



KarunakaralaAyurvedaResort

Ayurveda

アーユルヴェーダ

一人一人の異なる
体質に合わせた
”食事”と”生活習慣”
”トリートメント”で、心と身体を
本来の健康へと導く
アーユルヴェーダ。

当リゾートでは他と一線を画す
ハイレベルで専門的な
アーユルヴェーダ
トリートメントが行えます。

医師の確かな診断と
それに伴う本格的な施術で
不安やストレスを清め
美しい心と身体を
目指しましょう。



Package

ご宿泊にあたり、癒し・治療などの目的ごとに複数のパッケージをご用意。
ご自身にあったアーユルヴェーダパッケージを
心ゆくまでお楽しみください。

***** ウェルネスパッケージ *****

ご滞在中のお食事、トリートメント
アクティビティなどが全て含まれた
当ホテル人気 No.1 の
オールインクルーシブパッケージ。
「リラクゼーション」「ダイエット」
「本格的なパンチャカルマ」など
様々な目的でご利用いただけます。

***** キュラティブパッケージ *****

現地のアーユルヴェーダ病院同等の
ハイレベルな治療で
特定の疾患や不調の改善を
目指すパッケージ。
各専門分野の経験豊富な
医師による治療がご利用いただけます。
ご予約の際は事前のご相談が必要です。

- いずれのパッケージも医師のコンサルテーション(診察)から体質、体調に合わせた施術メニューをご提案します。
- 診察には日本語通訳スタッフが同席します。

One day

1日のスケジュール例



FOOD 食事

最高のロケーションとともに特別な時間を過ごすことができる当リゾートのレストラン。本場のアーユルヴェーダ料理のほか食事療法のないゲスト向けに洋食メニューも取り揃えております。スリランカの自然の恵みが育んだ有機野菜など、魅力的な食材を使った体も喜ぶ料理の数々。一流シェフが腕をふるう至高の味をゆっくりとご堪能ください。

アーユルヴェーダ料理

治療目的のアーユルヴェーダ施術を受けるゲスト1人ひとりに、ドクターのアドバイスに基づいたメニュー内容を設定。専門的な診断から個々の体に合わせた食事をご提供し、健康を徹底サポートします。



Activity



東京ドームの4割程の広さを誇る、豊かな緑に包まれたリゾートはまるで現世のパラダイス。寄りそうマ・オヤ川をボートで15分ほど進めば広大な海も目の前です。この上ない大自然やスリランカの魅力とのふれあいは、大切なバケーションを最大限まで思い出深いものにしてくれます。アーユルヴェーダを受ける方もそうでない方も、お好みのレジャーを存分にお楽しみください。

- 朝のヨガレッスン
- 午後の瞑想クラス
- ガーデニング
- お料理教室
- アーユルヴェーダワークショップ (ハーブボール作り)
- ニゴンボシティツアー
- マオヤ川ボートツアー

etc.



朝食



モーニングヨガ



ドクターによる問診

※日本語通訳付き



アーユルヴェーダトリートメント



ランチ



アーユルヴェーダトリートメント / アクティビティ



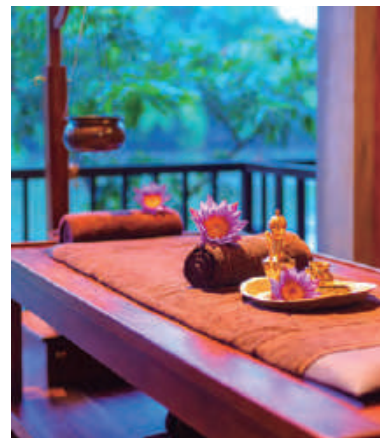
ディナー

※あくまでも一日の流れの例です。アクティビティを抜きでトリートメントメインにお過ごしになるなど、ご自身のプログラムをふまえながらその日ごとに好みの予定をお組みください



スリランカの息遣いと 伝承手技に魅せられて

美しい人生にふさわしい”健康”と”幸せ”をお届けする「カルナカララ アーユルヴェーダ リゾート」は本格的な伝統療法アーユルヴェーダと地上の楽園を思わせるリゾートが融合する究極のホテルです。雄大な川を臨む絶景、木々の呼吸を感じるコテージ、森を飛び交う幻想的な虫たち。健やかな身体を目指す人も癒しのパカンスを願う人も、非日常のひとつときに抱かれ心身ともに満たされることでしょう。



施設

様々な専門エリアを有し、ゲストの多様な要望に答えて有意義な時間を提供いたします。複数のヨガ&瞑想エリアや、土壁で作られたスリランカの伝統的なキッチンもございます。

ヴィラ / サンライズタワー / 2つのレストラン
 アーユルヴェーダホスピタル / アーユルヴェーダセンター / 薬局
 スイミングプール / リバーサイドデッキ / ポートポート
 オーガニックファーム / トラディショナルキッチン / 売店
 ボ・マルワ (スピリチュアルエリア) / ルーフトップヨガエリア etc.



Room

静かに佇む隠れ家風のプライベートヴィラ。
白を基調としたモダンなデラックスルーム。
お好みのお部屋タイプをお選びいただけます。



Private Luxury Villa

南国の豊かな自然あふれるガーデンにひっそりと佇む、わずか17棟のプライベートヴィラ。
一棟ごとにガーデンに面した専用デッキがあります。

壁や家具は、古来よりアーユルヴェーダに用いられてきた「奇跡の木 ニーム」から作られており、自然の優しさと心地よさを十分に感じながら癒しのひとときをお過ごしいただけます。

スタンダードルーム	
大人1~2名	37.16㎡
スーペリアルーム	
大人1~3名	49.23㎡
シャワールーム	
日本製ウォシュレット付きトイレ	
独立洗面台	

Sunrise Deluxe Room

地上3階建てのサンライズタワー棟にある30室のデラックスルーム。

白を基調とした明るい内装はリゾート気分を盛り上げます。

45㎡の贅沢な空間とモダンな設備により、長期滞在観光・ワーケーションなど様々な目的で快適にお過ごしいただけます。

大人1~3名	45㎡
バスタブ	シャワールーム
トイレ	独立洗面台



設備・アメニティ

無料インターネット / エアコン / 冷蔵庫 / テレビ / 金庫 / 電気ケトル / ドライヤー
シャンプー・リンス・ボディソープ / バスタオル・フェイスタオル / 歯ブラシ / パスロープ
傘 / カミソリ / シャワーキャップ / ケアキット / ティーセット



観光ツアー

1名からご参加可能

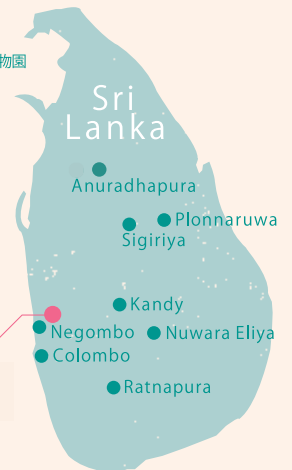
日本語ガイドの同行可能

インド洋に浮かぶ神秘的な島国スリランカ。その自然の美しさから「インド洋の真珠」とも呼ばれます。北海道の8割ほどの国土には、手つかずの大自然や世界遺産にも登録された古代遺跡などが溢れ、旅を魅力的に演出します。

カルナカラ アーユルヴェーダリゾートでは、ゲストの快適で安全な観光をサポートするため、トラベルエージェンシー「カルナカララ トラベルズ」として観光ツアーもご提供しております。

2016年のホテル開業以来、多くのゲストのスリランカ観光をアレンジしてきた経験豊富なスタッフにぜひお任せください。

スリランカの主な観光スポット
首都・コロンボ(46km)・・・大都市、寺院、動物園
シーギリヤ(140km)・・・岩山の遺跡
キャンディー(110km)・・・仏歯寺
ニゴンボ(10km)・・・魚市場、砂浜
アヌラダプラ(154km)・・・遺跡、仏塔
ポロンナルワ(190km)・・・仏教遺跡
ヌワラエリア(157km)・・・紅茶、公園
ラトゥナプラ(104km)・・・宝石の町



○ 取り扱っているツアーの一部

世界遺産 / 仏教遺跡 / サファリ
宝石採掘 / ゴルフ / ビーチリゾート etc.

○ 詳しくは裏表紙のQRコードからチェック

Karunakarala
Ayurveda Resort



Karunakarala Ayurveda & Yoga Institute

スリランカ政府アーユルヴェーダ省認定スクール

「カルナカララ アーユルヴェーダ アンド ヨガ インスティテュート」は、カルナカララ アーユルヴェーダリゾート直営のアーユルヴェーダスクールです。

スリランカ政府から私立アーユルヴェーダ教育機関として認可されている8校のうちの1つで、2023年時点では日本向けに講義を行っている唯一の認可教育機関でもあります。

国立コロombo大学と協力しながら教育カリキュラムを実施しており、全ての講義を医療現場で経験を積んだ現役アーユルヴェーダドクターが担当しています。

アーユルヴェーダの叡智は、穏やかでより健康的な人生を得る手助けをしてくれます。

初めての方から、より深く学びたい方まで、

スリランカの伝統的なアーユルヴェーダと一緒に学んでいきましょう。

※講義は日本語通訳付き。

※オンライン講座、スリランカ現地実習など様々な受講スタイルあり。

📍 詳しくは裏表紙のQRコードからチェック



Karunakarala Ayurveda Salon

代官山 / 福岡

日本帰国後もスリランカ同様の本格的なトリートメントを続けていただくため、東京・代官山、福岡にアーユルヴェーダサロンを運営しています。現地リゾートとの連携の取れたサポートのもと、丁寧にケアさせていただきます。

また、リゾートで作成したカルテは国内サロンでも利用可能です。ドクターの診断を元に、使用するオイルなどできる限り現地と同じものをご用意しています。

日本国内でカルテ利用をご希望の場合、ご予約時にその旨をご連絡ください。事前にご準備させていただきます。



📍 詳しくは裏表紙のQRコードからチェック

Karunakarala Products

📍 詳しくは裏表紙のQRコードからチェック

おうちにいながらスリランカの文化を肌で感じていただけるような、厳選したスリランカプロダクトを取り揃えたオンラインショップです。

本場のハーブやオイル、本格的なアーユルヴェーダアイテムなど、まだ知らない「ほしい」が見つかるスリランカ専門店をお楽しみください。

