



NABH 認定 ・ チャラクディ、ケララ

Softouch Ayurveda Village Hospital

医師が主導するアーユルヴェーダ病院&リゾート。チャラクディ川のほとり、18エーカーの静かなファームに12室。コーチン空港から25km。オールインクルーシブで、急がない滞在を。

+91 97455 70555

info@softouchayurveda.com

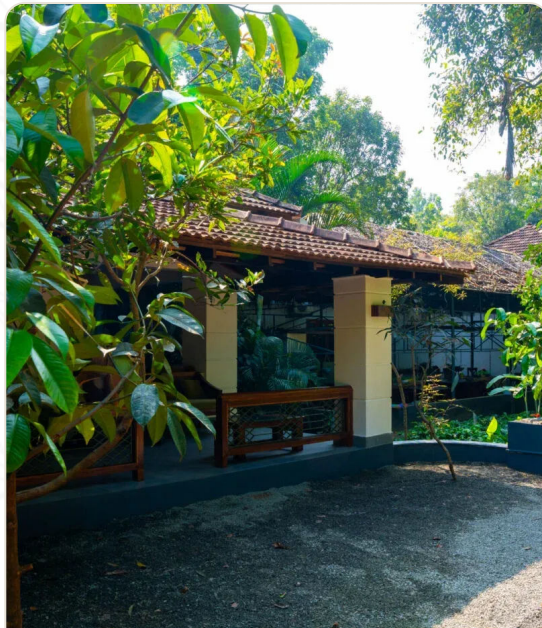
www.softouchayurveda.com

コテージ&ヴィラ



3ー グランドコテージ

庭に囲まれた独立棟。広い客室、専用バルコニー、モダンな水回りを備え、ファームの豊かな緑に抱かれ、専用の入口があります。



2ー ガーデンヴィラ

優雅さとプライバシーを兼ね備えた独立棟。広い客室、キングサイズベッド、上質に仕上がったリビング、専用バスルーム。見どころは庭を望む大きなバルコニーで、プールもすぐ隣です。



1ー グランドヴィラ

寝室2室に独立したリビング、ワークスペース、大きな専用バルコニー、水回り4か所。2つの独立棟は1棟として結合でき、ご家族やグループに最適です。



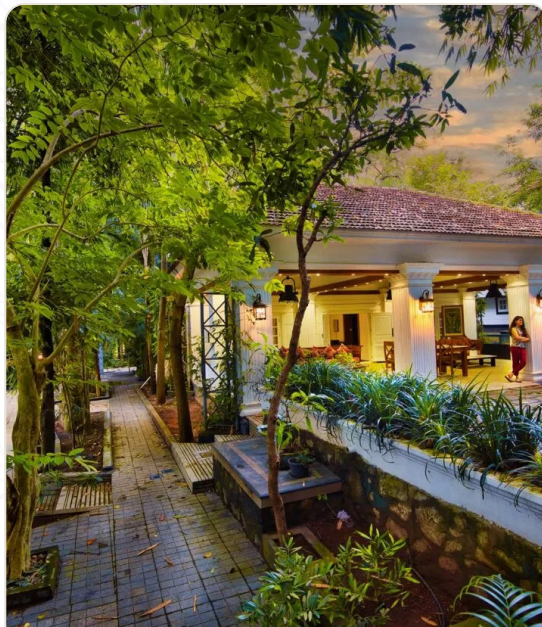
ご滞在の場所

スイート&ヴィラ



1ー アーユルヴィラ

アーユルヴェーダセンターに隣接した洗練された隠れ家。広いリビング、ゆとりのワークスペース、専用バスルーム、追加のトイレ。エキストラベッドで3名まで宿泊いただけます。



1ー プールフェイスングヴィラ

自然のプールに面した独立ヴィラ。アート設えの広いパティオ、屋外バスルーム、独立トイレ、ワークスペースを備え、広々と贅沢で、確かなプライバシーがあります。



3ー スイート

本館内、いずれもリビング、寝室、広い水回り付き（バルコニーはありません）。プレジデンシャルはジャジーとウォークインクローゼット、グランドはバスタブ、エグゼクティブは水回り2か所を備えます。



Nurturing wellness, embracing tranquility

ご滞在に含まれるもの

設計としてのオールインクルーシブ

毎日のアーユルヴェーダ施術

1日90～120分の施術を午前と午後に分けて。詳細な計画は担当医が決定します。80を超えるアーユルヴェーダ施術を、ジャクジー2室・スチームバス4室を含む6つの施術室でご提供します。

毎日の医師診察

常勤医師との毎日の健康相談に加え、週3回チーフ医師の診察を受けられます。ご到着前の無料オンライン相談をおすすめします。

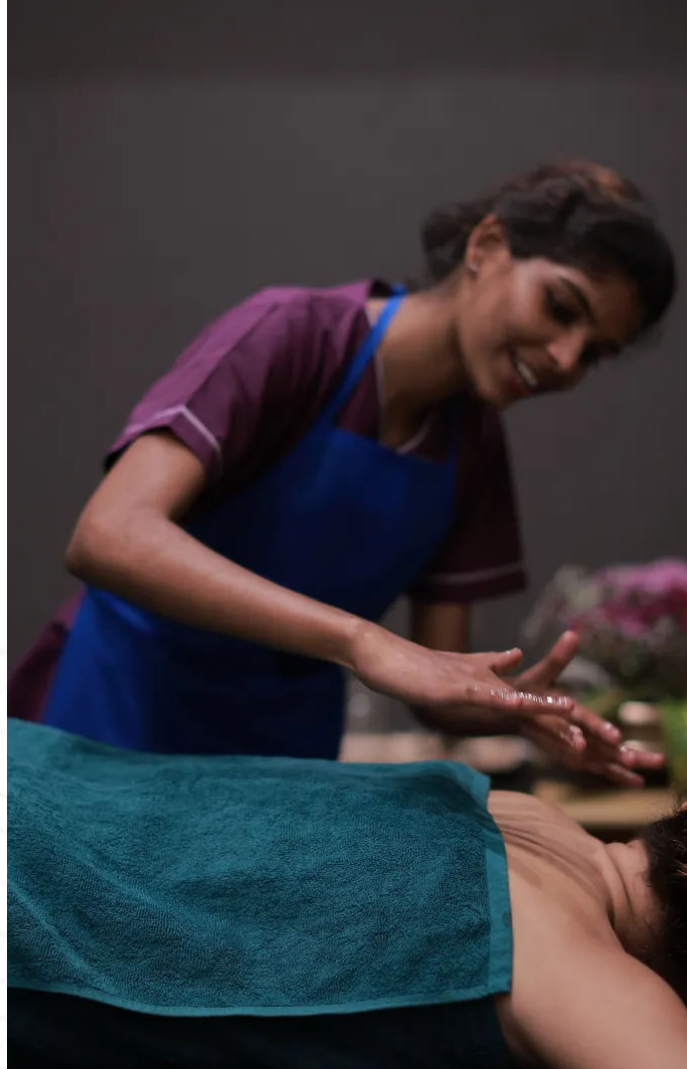
毎日のヨガと瞑想

ヨガマスターのSanjayとともに、朝夕1時間ずつの爽やかなセッションを、オープンエアのホールと川辺のデッキで。

健康的なベジタリアン料理

体質に合わせたサットヴィックな料理をフルボードで。ファームの新鮮な有機食材を用い、ドーシャ別に表示しています。

パンチャカルマは当院の専門です。古典に則り医師の監督のもとで行い、診察を経てのみ処方され、最低2週間のご滞在が必要です。



Nurturing wellness, embracing tranquility

ご滞在に含まれるもの

そのまわりのすべて

🌿 ウェルネスの過ごし方

景色のよいプール、専用栈橋からの釣りとかヤック、15席のホームシアター、広いライブラリー、サイクリングとジョギング、18エーカーに延びる1.5km超の舗装路。

🌿 お薬も込みで

ご滞在中に医師が処方するアーユルヴェーダ薬は無料です。Kottakkal、AVP、Sitaram、Ananda Vaidhyasramamの高品質な天然オイルを使用。当院の薬局もぜひご覧ください。

🌿 コーチン空港の送迎

7泊以上のご滞在中で、コーチン空港（COK）からの往復送迎が無料。25km／50分。国際線は柱A6、国内線は柱24でSoftouchのプラカードを持ってお迎えします。ドライバー情報は前日にWhatsAppでお送りします。チャラクディ駅（9km、20分）からのお迎えも手配できます。

🌿 小旅行と遠足

7泊以上でアティラパリー滝と吊り橋への小旅行が無料。2週間以上のご滞在中ではチャラクディの街歩きもご案内します。



Nurturing wellness, embracing tranquility

アーユルヴェーダ・プログラム



7 NIGHTS

若返り

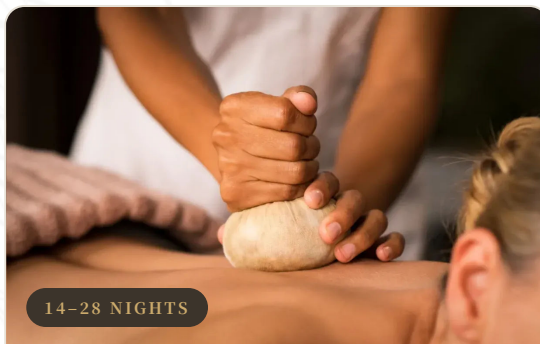
体力・免疫・活力を取り戻すラサーヤナ療法。Abhyangam、Patra Potala Swedam、Nasyam、Vastiに、必要に応じてKati BastiとGreeva Bastiを。ドーシャに合わせた食事、ヨガ、毎日の診察が支えます。



Dr. Anjana Sathyan



Dr. Henry Prasad



14-28 NIGHTS

デトックス&浄化

古典的パンチャカルマの全工程。SnehanaとSwedanaによる準備、続いて浄化の処置、そして構造化された回復期へ。ハーブオイルマッサージ、Shirodhara、Njavarakizhi、Thalam、ハーブスチームが通して伴います。



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



14-28 NIGHTS

免疫力アップ

Abhyanga、Pizhichil、Njavarakizhi、Udvarthanam、マルママッサージ、Chavutti Thirumal、Tarpana、Shirodhara、Karnapoorana、Sneha Vasti、Ksheera Dhara。内服のハーブ薬とともにオーガニックと回復力を築きます。



Dr. Jugunu Raj

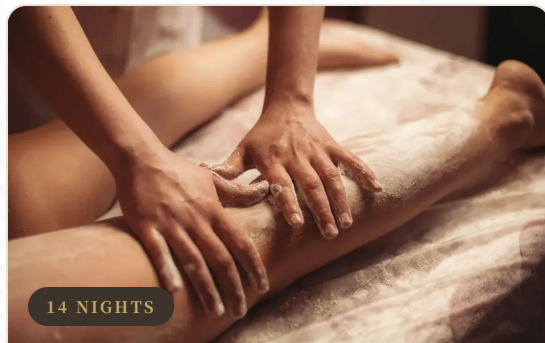


Dr. Henry Prasad

すべてのプログラムは、無料オンライン相談のうえ担当医が最終決定します。パンチャカルマは現地でのみ処方され、最低14泊が必要です。



アーユルヴェーダ・プログラム



14 NIGHTS

体重管理

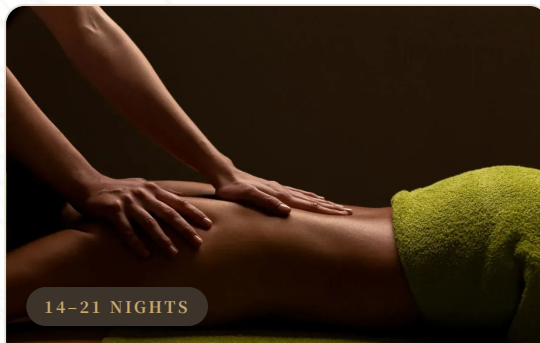
Padabhyangam, Udvarthanam, Podikkizhi, Lepamam, 薬用スチームバスでカバを鎮めアグニを高め、減量に向けた有機食、ブラーナヤーマ、体幹を鍛えるヨガと組み合わせます。



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



14-21 NIGHTS

脊椎ケア

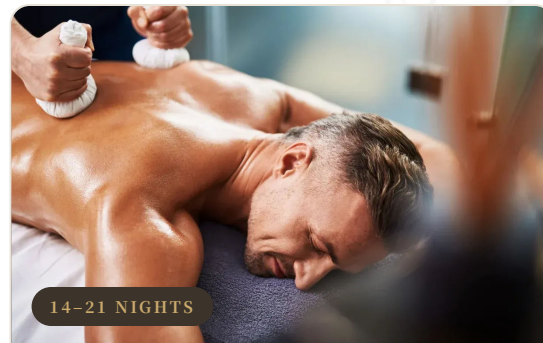
お一人ずつの状態に合わせて。Snehana, Swedana, Virechana Karma, Basti, Vatahara, Vedana-shamaka Chikitsaに、Kati Bastiと Greeva Basti、そして無理のないアーサナで痛みを和らげ可動域を取り戻します。



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



14-21 NIGHTS

Youth Restoration

Abhyangam, Ushma Swedam, Virechanam, Matra Vasti, Njavara Kizhi, Ksheera Dhara、ラサーヤナ製剤に、栄養指導と瞑想を添えて、老化を早める要因に働きかけます。



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad

どのプランも、体質・ドーシャバランス・アグニ・オージャス・サットヴァを診る詳細なアーユルヴェーダ診断から始まり、最終評価とお持ち帰りいただく生活指針で締めくくります。



アーユルヴェーダ・プログラム



7-14 NIGHTS

Corporate De-stress

Thalam, Shirodhara, Patra Potali Swedam, Nasyam、頭部と足のマッサージ、Njavara Kizhi, Netra Dharaに、バランスの取れた食事・ヨガ・瞑想を添えて。サットヴァを育み、燃え尽きへの確かな備えを。



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



7-14 NIGHTS

コンピューター疲労

画面作業による首・肩・手首・目の負担に。Njavarakizhi, Pizhichil, Shirodhara, Abhyangam、頭部と顔のマッサージに、Greeva BastiとNetra Tarpanaを添えて、負荷を解き活力を戻します。



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



14-21 NIGHTS

妊活ケア

アーユルヴェーダ婦人科医が担当。ShodhanaとRasayanaでお二人を整えます。月経不順、PCOS、子宮内膜症、ホルモンの乱れを根本から扱い、妊娠性のサポートと食事指導を行います。



Dr. Anjana L R



Dr. Henry Prasad

長いご滞在ほど深く取り組みます。期間に幅がある場合は、ご到着前の相談で担当医が最適な長さをご提案します。



あなたを支える人々

医師陣とヨガマスター



Dr. Henry Prasad

チーフ医師・シニアコンサルタント

2006年より診療、鍼灸のポストグラデュエート・ディプロマを保有。リウマチ性疾患、皮膚疾患、静脈瘤を専門とします。UAE、マルタ、ジブチでSoftouchとともに15年以上。



Dr. Jugunu Raj

パンチャカルマ専門コンサルタント、MD

パンチャカルマのMD。古典療法に確かな基盤を持ち、運動器・消化器・皮膚・生活習慣の不調を、症状ではなく原因から扱います。



Dr. Anjana L R

アーユルヴェーダ婦人科医・不妊コンサルタント

Prasuti Tantra & StreerogaのMS。月経不順、PCOS、子宮内膜症、不妊、ホルモンの乱れ、妊孕性サポート、妊娠期のケアまで、女性の健康を包括的に。



Dr. Anjana Sathyan

常勤アーユルヴェーダ医師、BAMS

毎日ゲストに寄り添う常勤医師。2023年ベストコーディネーター賞を受賞し、NABH認定の取得にも中心的役割を果たしました。開設当初から在籍しています。



Sanjay Anand R

ヨーガチャーリヤ・認定ヨガセラピスト

ヨガ歴29年。治療的ヨガのBSS認定を持ち、コッタヤムのM.G.大学でヨガを教え、Yoga Alliance (USA)とS-VYASAの試験官も務めます。古典的アーサナ、プラーナーヤマ、瞑想を、どのレベルの方にも。

ご滞在中は毎日医師の診察を受けられ、チーフ医師とは週3回お会いいただけます。



Nurturing wellness, embracing tranquility

シグネチャー・トリートメント

若返りのマッサージ

Abhyangam

60-90 MIN

特別に調合したハーブオイルで七つの体位で行う、深くくつろぐ全身マッサージ。神経系を強め、身体・精神・感情のバランスを取り戻します。

Njavarakizhi

60-90 MIN

牛乳とハーブで炊いたNjavara米のポーラスで全身を温めます。毒素を排出し組織を浄化、関節と筋肉を養い、ヴァータを鎮めます。

Shirodhara

30-60 MIN

薬用オイル、煎じ液、またはバターミルクを額へゆっくり一定に注ぎます。集中力を高め、睡眠の悩みを和らげ、ストレス・不安・疲労を軽くします。

Padabhyangam (foot)

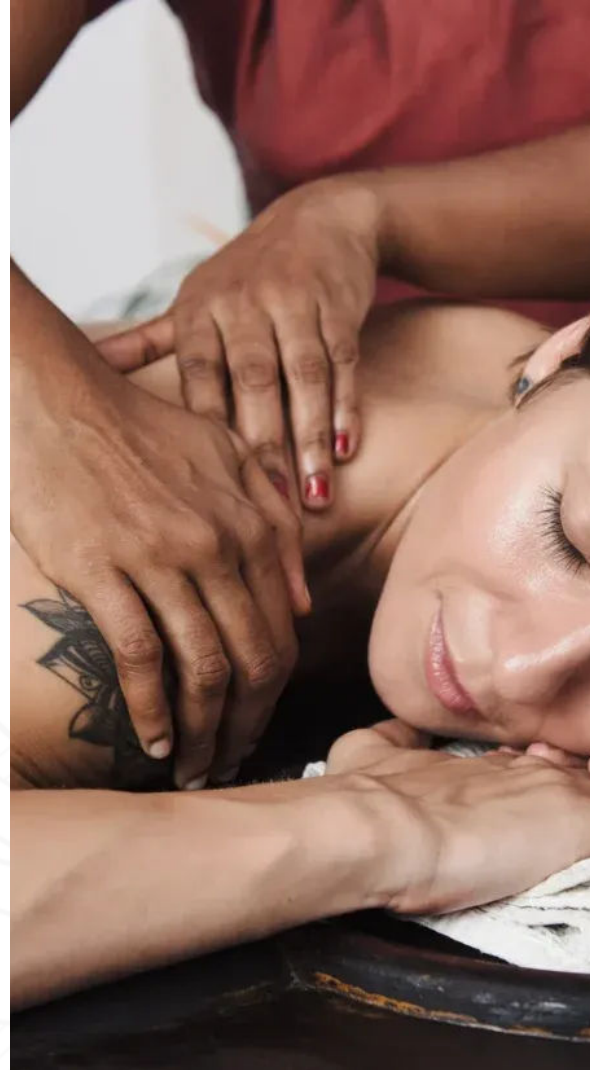
30 MIN

神経系を静めて整える足のマッサージ。血行を促し、下肢のむくみを和らげ、不眠や精神的疲労にも働きかけます。

Shiro Abhyangam (head)

15 MIN

温かいハーブオイルで頭・首・肩をマッサージし、マルマ点到働きかけて頭皮の血行を促し、心を鎮め、髪成長を助けます。



Nurturing wellness, embracing tranquility

シグネチャー・トリートメント

ウェルネス・マッサージ

Elakkizhy

60 MIN

温かく焙煎した薬用の葉をモスリンのボースに包み、全身マッサージの後に用います。解毒を促し、毛穴を開き、加齢による関節の摩耗を緩やかにします。

Narangakkizhy

45-60 MIN

レモン、Shatapushpa、削ったココナッツ、岩塩の温かいボースを筋肉と関節へ。痛み、炎症、こわばりを和らげ、柔軟性を高めます。

Avikkizhy

45 MIN

強力なハーブ粉末の小袋を煎じ液の蒸気で温め、二人のセラピストがリズミカルに押し当て、微細な経路を開いてむくみを追い出します。

Ksheera Dhara

30-45 MIN

ぬるめの薬用ミルクを額へ連続して注ぎます。視床下部を落ち着かせ、眠りを誘い、頭の冴えと認知機能を高めます。

Swedana therapy

30-45 MIN

ハーブの蒸気で皮膚から毒素を出す療法。ヴァータ・ピッタ・カバを整え、血行と肌の色つやを改善し、加齢の影響を和らげます。



Nurturing wellness, embracing tranquility

シグネチャー・トリートメント

美容とスキンケア

Udvarthanam

45-60 MIN

ハーブ粉末を用い、力強い上向きのストロークで行う爽快なドライマッサージ。古い角質を落とし、余分な脂肪を減らし、筋肉を引き締め、体臭を抑えます。

Ksheera Sekam

45-60 MIN

薬用ミルクを全身へやさしく注ぎ、発汗によって毒素を排出。神経系を蘇らせ、眠りを深め、疲れを解きほぐします。

Njavara facial

30-45 MIN

ハーブの煎じ液と牛乳で炊いたNjavara米のポーラスを、顔と首にやさしく。肌を養い、リンパを促し、自然な輝きを取り戻します。

Mukha Lepam

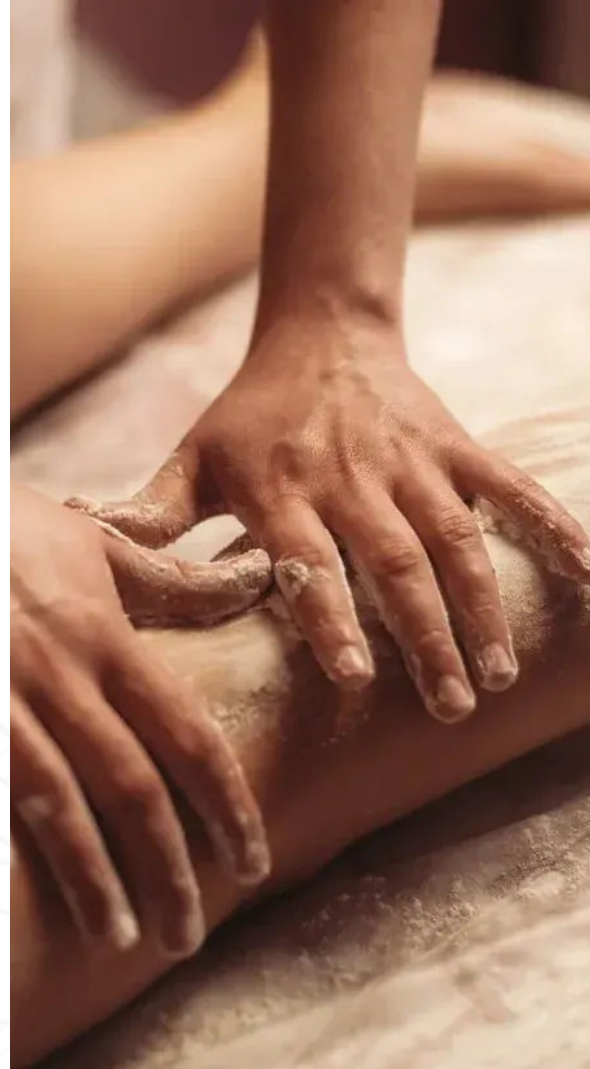
30-45 MIN

顔のマッサージの後、色素沈着・しわ・くま・くすみに向けたハーブペーストを。肌を引き締め、顔の生き生きとした力を保ちます。

Mukhabhyangam

15-20 MIN

NalpamaradiとKumkumadi Tailaによる元気を呼び戻す顔のマッサージ。リンパの流れを促し、表情筋を引き締め、日焼けのダメージを和らげます。



Nurturing wellness, embracing tranquility

シグネチャー・トリートメント

人気のアーユルヴェーダ・マッサージ

Pichu

30-45 MIN

アーユルヴェーダオイルを含ませた滅菌コットンを、腫れた関節や痛む筋肉の上に。変性による背骨の痛み特に有効で、組織を強めます。

Kativasthi (back & spine)

30 MIN

ハーブ生地の手土の中に温かいオイルを腰部へ留めます。椎間関節を潤し、腰の痛みとこわばりを和らげ、動きを取り戻します。

Januvasthi (knee)

30 MIN

ひよこ豆粉の粹の中に温かい薬用オイルを膝へ。血行を促し、骨密度を支え、滑液を増やして可動域を広げます。

Urovasthi (chest)

30 MIN

ウラド豆粉の手土の中に温かい薬用オイルを胸へ留めます。神経筋系を強め、筋肉由来の胸の痛みを和らげます。

Upanaham

30 MIN

温冷いずれかのハーブ包帯で滞った血を動かし、慢性化した硬いむくみを和らげます。変形性関節症、テニス肘、踵骨棘に有効です。

Dhanyamla Kizhy

30 MIN

穀物と発酵液Dhanyamlaの温かいボラスを適温で。過剰なドーシャを排し、炎症・こわばり・痛みを和らげます。



Nurturing wellness, embracing tranquility

薬としての食

🌿 医師が個別に設計

ヴァータ・ピッタ・カパで区分した詳細なプランを、調理チームが忠実に実行。新鮮な有機食材と、癒しを助ける食べ物で構成します。

🌿 アーユルヴェーダに則ったベジタリアン

甘・酸・塩・辛・苦・渋の六味に基づき、バランスを保ち、生活習慣病のリスクを下げます。

🌿 オーガニックで、参加できる

自家ファームの新鮮な作物に加え、毎週の料理教室で本格的な一品を学び、レシピをお持ち帰りいただけます。

🌿 ファームの果物を、旬に

その季節で与えてくれるものを。マンゴスチン、ジャックフルーツ、ライチ、マンゴー、パパイヤ、バナナ、パイナップル、ランブータンを、敷地で収穫し食べ頃に。

🌿 ジュース、ハーブティー、若いココナッツ

搾りたてのジュース、木から採ったばかりの若いココナッツ、そしてShankhupushpam・ハイビスカス・シナモンのハーブティーを一日を通して。



ある一週間

お皿の上に

	朝食	昼食	夕食
月曜日	Porridge of Millet, Coconut Chutney, Vegetable Thoran	Rice, Kalan Curry, Cabbage Thoran, Koorka (Chinese Potato), Salad, Pickles	Porridge of Millet, Coconut Chutney, Vegetable Thoran
火曜日	Sweet Potato, Chutney, Grilled Vegetables, Drumsticks	Rice, Dal Curry, Lentil, Kovakka (Ivygourd), Salad, Pickles	Sweet Potato, Chutney, Grilled Vegetables, Drumsticks
水曜日	Puttu of Millet, Green Gram Curry	Rice, Yam with Peas, Ladies Finger, Thoran, Beans Mezhukkupuratty, Butter Milk, Salad	Puttu of Millet, Green Gram Curry
木曜日	Pathiri, Chapati, Veg Mixed Curry	Rice, Sambar, Banana Flower Thoran, Beetroot Mezhukkupuratty, Salad	Pathiri, Chapati, Vegetable Mixed Curry
金曜日	Tapioca in Coconut Milk with Chutney, Green Gram Soup	Rice, Olan (Ash Gourd), Small Onions, Raw Banana Curry, Ridge Gourd	Tapioca in Coconut Milk with Coconut Chutney, Green Gram Soup
土曜日	Idiyappam, Potato Stew, Grilled Vegetables	Fried Rice, Lemon Rice, Paneer Butter Masala, Papad / Cauliflower Chilli	Idiyappam, Potato Stew, Grilled Vegetables
日曜日	Vellayappam, Vattayappam, Chana Masala, Bread & Omelette	Veg Biryani / Lemon Rice, Salad, Papad	Wheat Porotta, Corn, Green Peas in Coconut Milk, Steamed Vegetables

これは一例です。献立は季節とともに毎日変わり、担当医があなたのドーシャに合わせて調整します。ファームの旬の果物、搾りたてのジュース、若いココナッツも毎日お出しします。

ある一日

あなたの一日のリズム

07:15 - 08:15

朝のヨガ

09:00 - 13:00

アーユルヴェーダ施術

14:30 - 18:00

2回目の施術

17:30 - 18:30

瞑想

08:30 - 10:00

朝食

13:00 - 14:30

健康的な昼食

日中～夕方

心静かな自由時間

19:00 - 20:30

軽い夕食

施術の時間は診察のうえ担当医が決めます。あなたのリズムは個別で、急かされることはありません。毎晩、担当コンサルタントが翌日の施術予定をお送りしますので、明日の流れはいつでも分かります。



Nurturing wellness, embracing tranquility

ご到着の前に

規定と実際のご案内

ご予約とお支払い

ご予約 +91 97455 70555 へお電話いただくか、info@softouchayurveda.com へご連絡ください。到着前の無料オンライン相談をおすすめします。医師が事前に個別の施術計画をご用意できます。

デPOSIT 50%のお預かり金でご予約が確定します。残額はご到着時にお支払いください。

お支払い 銀行振込、カード、UPI、現金。現金は1予約につき2ラークまで。施設ではカード端末とUPIもご利用いただけます。ご出発時に請求書をお渡しします。

e-Visa 多くの国籍の方は、渡航前にオンラインで申請するインドのe-Visaで入国できます。コーチン（COK）はe-Visa対応空港です。

ご滞在とアーユルヴェーダ

最短滞在 3泊。真に若返りを実感いただくには1週間をおすすめします。

パンチャカルマ 14泊が必要です。計画は到着前の無料オンライン相談で、当院のシニア・アーユルヴェーダ医師がご提案します。

妊娠中・月経中 全身マッサージは行いません。首と背骨の施術は可能です。妊娠の可能性がある場合、施術はおすすめできません。事前にお知らせください。

診療情報 関係する資料を doctor@softouchayurveda.com へお送りください。担当チームが事前に準備いたします。

キャンセルと延期

ご到着の45日前まで 無料キャンセル。銀行または決済ゲートウェイの手数料を除き、全額返金します。

31～44日前 ご予約額の10%を申し受けます。

15～30日前 ご予約額の50%を申し受けます。

14日以内、ご不泊、または早期のご出発 ご予約額の100%を申し受けます。

延期 個別に検討し、柔軟に対応します。

知っておくと便利なこと

アクセス コーチン空港（COK）まで25km／50分。7泊以上のご滞在で往復送迎が含まれます。チャラクディ駅までは9km／20分で、お迎えの手配も可能です。

Wi-Fiと娯楽 全域で250Mbpsを無料でご利用いただけます。客室にテレビはあえて置かず、15席のホームシアターをご用意。デジタルデトックスをご希望なら、端末を安全にお預かりします。

言語 スタッフは英語・マラヤーラム語・ヒンディー語に対応します。ドイツ語とロシア語の通訳は有料で手配できます。

プライベートヨガ ヨガマスターとの個人レッスンは1回¥1,000で承ります。

+91 97455 70555

info@softouchayurveda.com

www.softouchayurveda.com



Nurturing wellness, embracing tranquility