

ツアー番号
LKP5Z3D8R5

瞑想とヨガツアー（5日間）

5日間・4泊　ドライバーガイド付きプライベートツアー

AI生成画像・実際の写真ではありません

このツアーについて

このファイブデイツアーは、カンディの丘陵地帯でのヨガと瞑想リトリートを中心に、プライベートな車とシャフェール付きガイドで往来します。空港からの初期移動ではピンナワラ象孤児院を経由し、残りの日々はカンディサマディセンターでのリトリートリズムに没入します。毎日のヨガ練習と周辺の田園風景、そしてカンディ市自体を探索する時間を組み合わせます。

旅行者は活動と静寂のバランスの取れた構成を体験します。毎午後のヨガセッション、アーユルヴェーダセラピー、野鳥観察、川での沐浴、滝とナックルス山のトレッキング、スリランカンスパイスの調理入門、宝石研磨、木彫り、バティックなどの地域工芸伝統の訪問、およびキャンディアン文化ダンスショーがあります。カンディの湖、街、聖歯舎利寺院を見学する日も設けられています。

このツアーは、満載の観光スケジュールよりも真正のリトリート体験を望む旅行者に適しており、サマディセンターの丘陵地帯の立地により、滞在中を通じてプライバシーと静寂が保証されます。

日程詳細

1日目 空港 → キャンディ / ディガナ

空港からキャンディ・サマーディ・センターへ移動します。水田とキャンディ地方の丘陵に囲まれたリトリート施設で、道中にはピンナワラ象の孤児院に立ち寄ります。

キャンディ・サマーディ・センター

キャンディ地方の丘陵に抱かれたリトリート施設で、キャンディ様式の壁画やアンティークに囲まれ、スイートルームは水田へと開かれています。ヨガの実践やさまざまなアーユルヴェーダ療法が受けられ、滞在初日の午後にはヨガセッションで心身を落ち着けます。



ピンナワラ象の孤児院

サバラガムワ州にある保護施設で、自然の生息地を失った、あるいは迷子になった子象たちが暮らしており、世界最大級の飼育象の群れを有しています。

Bernard Gagnon · CC BY-SA 3.0

テクニカルツアー

宝石細工、木彫り、バティックといった地元の伝統工芸を紹介する見学に加え、伝統舞踊と音楽によるキャンディの文化ショーを楽しみます。

2日目 キャンディ / ディガナ

湖を囲み、森に覆われた丘陵に抱かれたキャンディの街を巡る一日です。



キャンディの街と湖

市街の中心には、しばしば高原の霧に包まれる湖があり、色とりどりの家々が周囲の森林丘陵を背景に点在しています。

Ji-Elle · CC BY-SA 3.0



仏歯寺（聖歯寺）

黄金の屋根を持つ寺院で、スリランカで最も重要な仏教の聖遺物である仏陀の歯が納められています。

A.Savin · FAL

3日目 キャンディ / ディガナ

リトリート周辺での自然活動と、午後のヨガセッションを組み合わせた一日です。

バードウォッチング

リトリートセンター周辺での朝のバードウォッチングです。

川遊びと滝トレッキング

近くの滝までトレッキングし、川で水浴びをして涼をとります。

ナックルズ山地トレッキング

より本格的な一日を望む方向けに、ナックルズ山地へのオプションのトレッキングもあり、周囲の峰々の景観を楽しめます。

ヨガの実践

リトリートの静かな環境で行う午後のヨガセッションです。

4日目 キャンディ / ディガナ

森林トレッキングとスリランカ料理の体験入門を行い、午後には再びヨガを楽しむ一日です。

森林トレッキング

近隣の森の風景を巡るガイド付きトレッキングです。

スパイス料理教室

地元のスパイスを使い、本格的なスリランカ料理を作る体験型のセッションです。

ヨガの実践

リトリートの静かな環境で行う午後のヨガセッションです。

5日目 キャンディ → 空港

ショーファー兼ガイドによる最後の送迎で、ビーチホテルまたは空港へ向かい、リトリートの旅を締めくくります。

含まれるもの

含む

- Transport in a Private Vehicle, inclusive of, cost of fuel, parking & highway tolls.
- Service of an English-Speaking Chauffer Guide throughout the tour.
- All prevailing taxes and service charges (Except for Credit Card Charges).

含まない

- Hotel Accommodation.
- Entry Visa Fees
- International / Domestic Airfare.
- Any expenses of personal nature.
- Entrance fees to the respective sites.