



ヴァナ・リトリートとヴァナ・マルシ・エステート

ヴァナ・マルシ・エステート（以下、ヴァナ）は2014年1月4日にオープンいたしました。これはヴァナ・リトリートにとっての重要な節目であります。私たちは他に先駆けたこの新しい形のリトリートが、皆さまのウェルビーイングのための道標となることを望んでおります。

リトリートとは、仕事や家庭など日常の生活を離れ、自分だけの有意義な時間に浸ること、およびそのための場所を意味します。またウェルビーイングとは、心身の調和がとれ、満たされていて幸福であることです。

ヴァナとは森を意味します。私たちは森の持つ豊かさと命を育む力を大切に思っています。インドのデラドゥンに広がる、ヴァナの21エーカーの敷地は、沙羅の木の保護林に囲まれ、北にムスリーアの山を望み、東には賑やかで小さなデラドゥンの街があります。

ヴァナは、外界を離れた静かな環境に身を置き、豊かなリトリートの時間をお過ごしになりたい方のためにつくられました。街と田舎の交わる大自然と都会の間に位置するこのリトリートは、滞在なさる方それぞれが内面を見つめ、心と身体を癒していただくための場所です。ゲストの方々がヴァナに持たれる印象は様々です。現代におけるアシュラム（※インドの精神修養の道場）、あるいは森の別荘のようだ、と感じる方がいらっしゃる一方、ロマンチストの方は、まるで小さな理想郷のようだとおっしゃいます。

ヴァナの役割は、身体や心、感情や精神を包括する真の意味での幸福の追求にあります。アーユルヴェーダ、ソワ・リグパ、ヨガ、ナチュラル・セラピー、スパ、フィットネス、アクアなどを用い、より優れたウェルビーイングを実現するための数多くのプログラムをご用意しております。

アーユルヴェーダにおいては、我々のスペシャリストとセラピストの指導の下、完璧でピュアな療法を提供しています。トリートメントには正統な手法を用い、使用する製品にはヒーリング効果に優れたものをセレクトいたしました。ソワ・リグパ「チベタン・ヒーリング」では、綿密なコンサルティング、トリートメント、サプリメント、瞑想などを通じた療法を提供しています。ソワ・リグパのスペシャリストおよびセラピストは、ダラムサラのメンツィカン（※チベット医学暦法研究所）にて訓練を受けました。また、ヴァナで大変重きをおいているものの一つにヨガがあります。瞑想「ディヤーナ」、呼吸法「プラナヤマ」、ポーズ「アーサナ」など、古代インドの科学にルーツを持つヨガ行法を、伝統的な形で学ぶことができます。



私共のナチュラル・セラピーには、鍼、灸、チネイザン、カッピング、そして栄養コンサルティングなどがあり、スパのメニューには、古典的なマッサージ、スクラブ、フェイシャル等、数々のトリートメントが用意されています。ヴァナには、20メートルの水温調節付き屋外プール、屋内温水プール、ワツ・プールがあり、更衣室に隣接したヒート&ウェット・エリア（※サウナ、ジャグジー等）などもご利用いただけます。その他、キネシス・マシンを設置した最新式のジム、2つのテニスコート、ウォーキング・エリアなどがございます。

リトリート内には、アーユルヴェーダ・センター、チベタン・ヒーリング・センター、ヨガシャラ、ウェルネス・センター、スパなどがあり、合計55のトリートメント・ルームおよびコンサルティング・ルームがあります。また、個人用の瞑想室とトリートメント・ルームを備えたゲスト用スイートもございます。グループでのウェルネス・セッションの際には、大きなヨガスタジオ、そして屋外のヨガ・テンプルなどを使用いたします。これらのスペースはすべて、ヴァナのユニークな建築哲学を反映した作りになっています。

ヴァナでは、ご到着時のコンサルティングの際、ゲストお一人ずつにビスポークなウェルネス・アイテナリー（※日程表）を作成いたします。私共の目標は、はっきりと目に見える結果を実感していただくことですので、ゲストの方々にはご予約の際、リトリートの目標として、第一希望と第二希望をお選びいただきます。ただし到着時のコンサルティングの際、ご希望を変更いただくことも可能です。ゲストの方には、パンチャカルマ、ナチュラルヒーリング、ストレス解消、ヨガ、デトックス、フィットネス、リラクゼーション、ウェイトマネジメント、美容、などからリトリートの目標をお選びいただきます。また、目標を後でお決めになりたい方は「まだ分かりません」というオプションをお選びください。

リトリートは、ゲストの方々がゆったりとした体験に浸っていただけるようデザインされています。ヴァナにおけるリトリートを、もっとも効果的に体験していただくには、ウェルネス・セッションを受けられ、ゆっくりと休息をとり、マインドフルな気づきと共にお食事を味わい、「ただリトリートに身をゆだねていただく」ことが最高の方法でしょう。



ヴァナでのリトリートは最低5泊以上となっております。なぜなら、実りあるリトリートのためには、最低限それだけの日数が必要であると考えからです。また、リトリートの目的によってはより長い期間を要するものもございます。リトリート料金に含まれるものは次の通りです。1泊につき2ウェルネス・ウェイト（注1）のトリートメント／コンサルティング／セッション、ご到着およびご出発の際のウェルネス・コンサルティング、お選びいただいたゲストルーム／ゲストスイートのお部屋、お食事およびノンアルコールのお飲物、そしてヴァナまでのご送迎が含まれます。なお、当リトリートをご利用いただける年齢は16歳以上となっております。

ヴァナにおいては、お食事もまた大変重要なものの一つです。栄養豊かなお料理を通じ、ゲストの方々が癒しと喜びの時間を過ごされ、食に対しての新しい印象をお持ちいただければ幸いです。お食事の種類は、肉料理、ベジタリアン食、ヴィーガン食などをご用意しています。食材は、できるだけ地元で育てられた新鮮な季節の有機野菜を使用し、この地域の固有種を取り入れております。またヴァナのポリシーに従って、空輸された食材や精製された砂糖、穀物、油などは使用いたしておりません。

ヴァナにはサラナとアナユという2つのレストランがあり、ゲストの方々にお選びいただけます。サラナでは、多国の料理からインスピレーションを受け、ウェルネスの方針に沿って調理されたお食事をお楽しみいただけます。アナユでは、アーユルヴェーダに従って調理されたインド料理の数々をご用意しております。

リトリート内のプライベートな居住スペースには、近代的な美的センス、ビスポークの自然素材、優れたくつろぎの演出、思慮深く配置された照明、簡素なデザインなどを通じ、ヴァナのデザイン哲学の数々の要素が反映されております。私共の66の部屋と16のスイートは、それぞれにバルコニーやテラスを備えており、沙羅の木の森や果樹園を見渡すことができます。ヴァナではエコロジーに大変気を配っており、竹のフローリング素材やFSC認証を得た木材を使用し、証明書付きのオーガニック・リネンを用いるなど、可能な限り環境にやさしい配慮がなされています。

落ち着いた中間色に統一され、シーラジ・サクセナのアート作品が飾られたこれらの部屋は、ゲストの方々がくつろぎ、黙想し、自然とつながる時間を演出し、調和と幸福に満ちた感覚を呼び覚ましてくれます。



フォレスト・ルームおよびガーデン・ルームは同様のレイアウトを採用しており、1名様あるいは2名様での快適な滞在をサポートするデザインになっています。ボーディ・スイートの居間と寝室は、親密さと暖かみを感じるつくりとなっており、小さなメディテーション・ルームにおいては、瞑想の他、プライベートなトリートメントを受けることも可能です。フォレスト・スイートの居間は、広々として清浄な空間を持ち、あたかも正面の森に溶け込んでゆくような錯覚をもちます。エスティヴァ・スイートはヴァナ・マルシ・エステートの建築家に敬意を表して名付けられました。部屋に差し込む豊かな自然光と、広がりを持ったスペースには独特の味わいがあります。ヴァナ・スイートからは、周囲の丘や森を180度見渡すことができ、ヴァナの中で最も贅沢なスイートとなっています。

リトリート内の共有スペースは、人々が集う癒しの空間であり、またインスピレーションを受ける場所でもあります。リトリートの中心部はキラと呼ばれ、サラナやアナユなどのレストラン、キラ・ラウンジ、ドゥカン（※ブティック）、ライブラリーなどがあります。屋内および屋外の数カ所には瞑想のための場所があり、「ボーディ・ツリー（菩提樹）」と呼ばれるユニークな広間は、夜のレクチャーやスペシャル・リトリートのセッションなどに使用されます。これらインスピレーションに満ちたスペースは、手づくりのリトリートを希望される少人数のプライベートなワークショップなどにもご利用いただけます。

私共は、建築、自然、デザイン、音楽、アート、アロマ、サービス、味覚といったものすべてが、皆さまの幸福に貢献すると考えております。ゲストの方々が、ただヴァナに滞在されるだけで、幸せな満足感を感じていただけると信じております。このリトリートのデザインは、スペインの有名なデザインスタジオ、エスティヴァ・イ・エスティヴァ・アルキテクトゥーラが手がけ、現代的デザインの繊細さと豊かな自然をみごとに調和させています。シーラジ・サクセナの手によるアート作品は、ヴァナの美的景観にとって不可欠なものとなっています。またゲスト用の衣服およびチームの制服のデザインは、エイブラハム&ターコレ、そしてコルタナが手がけました。

ヴァナでは「ヴァナヴェーダ」というブランド名にて、独自の製品を開発いたしました。選りすぐりの薬草とオイルの有効成分を最も効果的に引き出し、可能な限り有機栽培にこだわった当製品をお使いいただくことにより、心身のバランスを取り戻し、ウェルビーイングを感じていただけることでしょう。皮膚は大切な器官であり、嗅覚は大きな変容をもたらすことも可能です。ヴァナヴェーダの製品は、すべてのゲストルームとウェルネス・スペースに置かれている他、ドゥカンにてご購入いただくことも可能です。商品のラインアップは、肌と頭皮ケア製品、マッサージ・オイル、インドの純粋なエッセンシャルオイル、ソイワックスのキャンドルなどです。ヴァナヴェーダには、アーユルヴェーダの知識に基づくドーシャと呼ばれる三つの体質、ヴァータ、ピッタ、カパ、それぞれに向けた製品が揃っています。



リトリートでのウェルネス体験がより意味深いものになるよう、毎日のアクティビティーには、グループヨガ、ガイド付きメディテーション、ラーガ・セラピー（※音楽セラピー）、栄養学的な料理レッスン、ウェルネス専門家とのセッションなどが含まれます。また、ウェルビーイングにフォーカスしたワークショップやグループでのエクササイズなども近々計画されております。そして、特別なスピリチュアル・リトリートおよび季節のリトリートなども計画されており、毎年決まった時期に実施されます。

ヴァナではエコロジーに配慮した取り組みを心がけており、それにより LEED 認証（※環境と資源に配慮した建物の認証制度）を取得いたしました。リトリート施設では、無駄を抑えたエネルギーと廃棄物の管理システムを導入しております。ヴァナはまた、ベッドや浴室に証明書付きのオーガニック・リネンを使用している世界でも数少ない施設の一つです。給水プラントの導入により、年間十万本のプラスチックボトルの節約を可能にし、食物に関しては、できるかぎり地元で生産された季節の有機野菜を使用することで、環境にやさしい配慮がされております。

一人一人が異なるバックグラウンドを持つヴァナのチームは、ヴァナの目的への強い信念を持ち、各自の専門分野を通じ、ヴァナのミッションであるウェルビーイングの実現へ向けての献身的な奉仕をしています。

次のヴァナ・リトリート建設への旅は、もうすでに始まっています。ヴァナ・リトリートはヴィール・シンによって創設され、彼とその献身的なチームにより運営されています。

（注1）ウェルネス・ウエイトとは。

ヴァナのトリートメント、コンサルティング、個人セッションにはそれぞれウェルネス・ウエイトと呼ばれるポイントが付けられており、リトリートでは1泊につき2ウェルネス・ウエイトのセッションが含まれています。ご希望の方には別料金にてアラカルトのウェルネス・ウエイトをお受けいただけます。また、より効果的なリトリートのために、私共のウェルネス・チームよりアラカルトのセッションをお勧めする場合がございます。