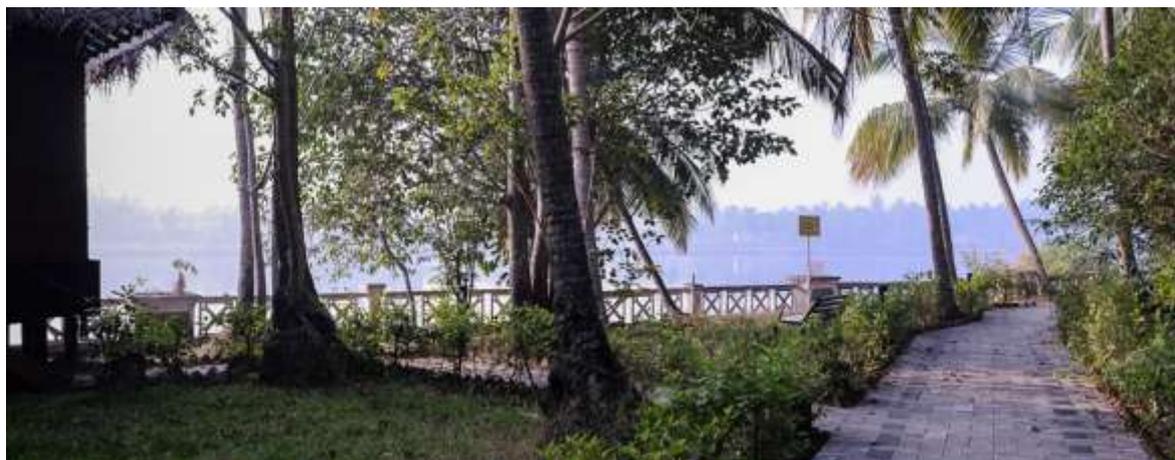


A day at Rajah Ayurveda (ラジャハ アーユルヴェーダ 1日の流れ)



06.00 am	Internal Medicines 薬草等の処方
06:30 am - 07:30 am	Yoga Session ヨガセッション
07.30 am	Juice / Herbal Tea ジュース/ハーブティー
07:30 am - 09:30 am※	Breakfast 朝食 (約1時間)
08:00 am - 12:00 pm※	Major Ayurvedic Treatments メジャートリートメント (約1時間)
11.00 am	Juice/Buttermilk ジュース/バターミルク
12:30 pm - 02:00 pm※	Lunch 昼食 (約1時間)
02:30 pm - 04:30 pm※	Minor Ayurvedic Treatment マイナートリートメント (約1時間)
04:00 pm	Juice/Herbal Tea ジュース/ハーブティー
05:00 pm - 06:00 pm	Yoga Session ヨガセッション
07:00 pm - 08:00 pm	Dinner 夕食
09:30 pm	Bedtime 就寝

Note

The above given is a general schedule, there can be changes as per Doctor's recommendations.

After the initial consultation, our Doctors will plan a personalized diet chart

Also yoga session timings may be changed but will be intimated to you in advance.

For disabled patient's wheel chair, crutches etc will be provided.

<備考>

- ・ 上記スケジュールは一般的なものです。ドクターの判断で変更になる場合がありますので、あくまで目安としてお考えください。また、※印の時間帯はそのうちの約1時間となります。
- ・ 初回カウンセリングの後、ドクターがお一人お一人の食事チャートを作成する予定です。
- ・ ヨガセッションの時間も変わる可能性があります、その場合は事前にお知らせ予定です。
- ・ お身体が不自由な方へ車椅子・松葉づえ等ご用意しております。