

照井えみ先生バリ島・アーユルヴェーダ・ヨガリトリート2020

日程：2020年10月22日(木)～27日(火)／日本着27日(火)4泊6日

自然エネルギー”**地** **水** **火** **風** **空**”を感じ自分と向き合う静かな時間が
心と身体をデトックスするアーユルヴェーダ4泊6日リトリート。



※写真はイメージです

プロフィール

照井えみ／SURYA Ayurveda&Yoga Center主宰
福島県いわき市在住 インストラクター歴31年1年365日継続しているヨガの自己練習やアーユルヴェーダケアの実践の中で気付いた事や感じた事を大切にしながらアーユルヴェーダの智慧を活かしてひとりひとりの体調や心の変化に寄り添えるヨガ、そして体だけでなく心に響くポーズや言葉を大切にしたいヨガの普及を行う。

2017年には日本のアーユルヴェーダ第一人者西川真知子先生プロデュースのもと(株)ゴマブックスよりDVD「やさしいまる〇yoga」を発売。

- 日本ナチュラルヒーリングセンター認定
 - ・アーユルヴェーダ∞エグゼクティブプランナー
 - ・アーユルヴェーダ∞デトックスコーディネーター
 - ・アーユルヴェーダ∞ヨガインストラクター
 - ・チベット体操withチャクラヨガマスターインストラクター
- 全米ヨガアライアンス200H修了
- IYCアシュタンガ ヨガTT修了
- ヨガニドラーセラピスト



えみ先生よりみなさんへ

大自然に囲まれた最高のロケーションで自分と向き合い静けさと穏やかさ、そして平和を感じるひとときを。日々の喧騒から解放たれ心身ともにデトックスする時間を一緒に過ごしましょう。「生命の科学」と言われる アーユルヴェーダの智慧に基づいたヨガや心身のケア、お食事法なども実践、学ぶこともできます。リトリートだからこそ体験することができる貴重な時間です。

リトリート料金

早割料金

170,000円 (2名1室利用)

早割料金締め切り日: 2020年8月31日(月)

通常料金

175,000円 (2名1室利用)

締め切り日: 2020年 9月23日(水)

※航空券代は含まれておりません。

※1名部屋部屋ご希望の方は(追加38,000円) お問い合わせ下さい。

料金に含まれるもの

- ・バグースジャティー 4泊
- ・空港送迎(日本語ガイド付)
- ・毎日の朝食
- ・到着日スープのご用意
- ・グループディナー3回
- ・沐浴へ
- ・キンタマーニ高原へ
- ・アーユルヴェーダ・スパ(60分)
- ・テガララン棚田へ
- ・ベジタリアン クッキングクラス
- ・スパ(2時間)
- ・リゾート コースディナー
- ・車チャーター(日本語ガイド付)
- ・バリ・ツアーズ.comよりウェルカムパック

航空券について

※バリ・ツアーズ.comで航空券のお手配可能です。
お問い合わせ下さい。

前泊、延泊について

※バリ・ツアーズ.comでお手配可能です。お問い合わせ下さい。

オプション(別途料金・問い合わせ)

※日本語ガイド付き車チャーター

※スパ、他アクティビティー(自由時間にご利用下さい)

宿泊地

Bagus Jati <バグースジャティー>

ウブド街中から45分ほどの立地で標高765Mの高地にある「バグースジャティー」はお部屋から見渡す限りの深い緑が一望できます。自家栽培されているオーガニック野菜や果物、ハーブまでレストランやスパの素材として利用しています。

また世界から多くのヨガグループが、リトリートの地としてリピートしているリゾートです。



※写真はイメージです

10月22日(木) 【食事】 朝× 昼○(機内) 夜○ 【宿泊地】 バグースジャティ	11:00 GA881 成田便 バリ島へ出発 17:40 バリ島到着 21:00 宿泊先「バグースジャティ」到着 そのままレストランへ ※「パパイヤジンジャースープ」をご用意しております。	
10月23日(金) 【食事】 朝○ 昼× 夜○ 【宿泊地】 バグースジャティ	6:30 朝ヨガクラス 8:00 朝食 9:00 ロビー集合 ※サロンを巻きます(弊社で用意) 10:00 沐浴 ※(上)Tシャツなど(下)サロン／着替えはご用意下さい。 11:30 出発 12:30 キンタマーニ高原	13:00 出発 14:00 アーユルヴェーダ・スパ(60分) 19:00 グループディナー① ※オーガニック・コースディナーを頂きます。 20:30 キャンドル・メディテーション
10月24日(土) 【食事】 朝○ 昼× 夜× 【宿泊地】 バグースジャティ	6:30 朝ヨガラス 8:00 朝食 10:00 出発 10:30 テガララン棚田へ	13:00 ウブド散策(解散) 18:00 みなさんでディナー(集合・自費) 19:00 出発 20:00 ホテル到着
10月25日(日) 【食事】 朝○ 昼○ 夜○ 【宿泊地】 バグースジャティ	6:30 朝ヨガラス 8:00 朝食 10:30 オーガニック野菜でのクッキングクラス ※みなさんで作ったものを頂きます 14:00 タ方ヨガラス	15:00 プールサイドでアフタヌーンティーがお楽しみ頂けます。 ※スパ施設内のジャグジーもご利用いただけます。 18:00 グループディナー② ※オーガニック・コースディナー
10月26日(月) 【食事】 朝○ 昼× 夜○ 【宿泊地】 バグースジャティ	6:30 朝ヨガクラス 朝食 12:00 チェックアウト 途中スーパーへ立ち寄ります。 15:00 スパ 17:30 出発	19:30 出発 18:30 グループディナー③ 20:30 空港へ向け出発 21:30 デンパサール空港チェックイン (例) 24:25 (GA880便) 成田空港へ出発 ⇒27日(火) 朝8:50 日本到着

※上記は現時点でのスケジュールとなります。
日程は事前に予告なく若干変更となる場合がございますので予めご了承下さい。
※お一人部屋ご希望の方はお問い合わせ下さい。(別途追加料金)
※お部屋数が限られておりますので、場合によってはエキストラベットをご利用頂く場合がございます。
※最小催行人数10名に達しない場合はリトリートがキャンセルになる場合がございます。
※前泊、延泊、皆さまと別のフライトをご利用の方など、プライベートの送迎が必要な場合は別途追加料金が必要となります。
※【バリ島宗慣について】
生理中の方は寺院内や沐浴に入ることができません。予めご了承ください。

【ご注意下さい】