

照井えみ先生 バリリトリート2024

体と心の調和する〇五感がよるこぶアーユルヴェーダヨガ バリ島ウブド リトリート

日程:2024年11月21日(木)~11月26日(火) / 日本着26日 4泊6日



えみ先生よりメッセージ

今回で4回目となる「神々の住む島」バリ島でのリトリートは初めてウブド中心地のホテルに宿泊します。朝夕のヨガで心身を健やかにとのえ、フリータイムでは、日常の忙しさから解放されて、その日その日の気分のままに、美しい景色の中での散歩や心地よいマッサージ、美味しい食事、プールサイドでゆっくりお昼寝など、五感が喜ぶ時間を過ごして下さい。ご希望の方は体質に合わせたスキンケアやアロマ用品、アーユルヴェーダ数秘を基にしたパワーカラーの小物やウェアなどを一緒にショッピングしましょう。ウブドに幾度も訪れている私がお気に入りのマッサージ店やカフェにもご案内します。

照井えみ先生プロフィール

Ayurveda & Yoga SURYA 主宰(アーユルヴェーダ&ヨガスーリヤ) 福島県いわき市在住
これまで35年の指導歴や日々継続している自己練習を糧に、アーユルヴェーダの知恵を基にした個々(体質、体形、筋力や柔軟性、体調や目的など)に適したポーズや呼吸法を取り入れ、からだに必要な運動としての効果と同時に心に安らぎをもたらすヨガの普及に努めている。
〈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マスターインストラクター
 - ・チベット体操チャクラヨガマスターインストラクター
 - ▶ ヨガニドラーセラピスト
 - ▶ IYCアシュタンガヨガTT修了
 - ▶ 全米ヨガアライアンス修了
- 西川真知子先生「やさしいまるyoga」DVD ゴマブックより発売



リトリート料金

早割料金／8月30日(金)まで

168,000円 (2名1室利用)

早割料金締め切り日:2024年8月30日(金)

【通常料金／締切日:11月15日(金)】

175,000円 (2名1室利用)

締め切り日:2024年 11月15日(金)

※航空券代金は含まれません。

料金に含まれるもの

- ・宿泊先:「アラヤリゾートウブド」4泊
- ・空港⇄ホテル(日本語ガイド付)
- ・朝食
- ・5日目車チャーター
- ・5日目夕食
- ・ヨガスタジオ(朝・夕)
- ・えみ先生によるヨガクラス

★バリ・ツアーズ.comよりギフト

ミネラルウォーター & 天然ハーブの蚊除けスプレー

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)

ガルーダ航空券の手配について

弊社での航空券のお手配は正式お手配のタイミングによって、航空券代金は変動いたします。お早めのネームインでよりお得にお手配が出来る可能性が高くなりますので、なるべくお早めのお申し込みをおすすめいたします。

【海外旅行保険は必須!】

現地では病気やケガをされ高額な費用が必要になるケースが多くあります。契約の病院ならキャッシュレスの治療を受けられます。携行品損害や手荷物遅延、航空機遅延、救済者費用も付帯していると更に安心です。

宿泊地

Alaya Resort Ubud <アラヤリゾートウブド>



<p>11月21日(木)1日目 【食事】 昼:機内 夜:× 【宿泊】 アラヤリゾートウブド</p>	<p>★ガルーダ航空成田発直行便の場合(GA881) (例) 11:00 成田出発 17:20 バリ島到着 20:30 宿泊先「アラヤリゾート ウブド」到着 夕食は各自 ★周辺にレストランもございます。</p>
<p>11月22日(金)2日目 【食事】 朝:○昼:×夜:× 【宿泊】 アラヤリゾートウブド</p>	<p>7:00 朝ヨガクラス by えみ先生 朝食 フリータイム:弊社にてスパのオプションをご用意いたします(別途) 16:00 夕方ヨガクラス by えみ先生 ※夕食は各自 ★近隣のヨガスタジオご参考までに ・Yoga Barn /アラヤリゾート隣 ・Radiantly Alive/徒歩15分</p>
<p>11月23日(土)3日目 【食事】 朝:○昼:×夜:× 【宿泊】 アラヤリゾートウブド</p>	<p>7:00 朝ヨガクラス by えみ先生 朝食 フリータイム:ご自由にお過ごしください。 16:00 夕方ヨガクラス by えみ先生 ※夕食は各自</p>
<p>11月24日(日)4日目 【食事】 朝:○昼:×夜:× 【宿泊】 アラヤリゾートウブド</p>	<p>7:00 朝ヨガクラス by えみ先生 朝食 フリータイム:ご自由にお過ごしください。 16:00 夕方ヨガクラス by えみ先生 ※夕食は各自</p>
<p>11月25日(月)5日目 【食事】 朝:○昼:×夜:○(機内泊)</p>	<p>7:00 朝ヨガクラス by えみ先生 朝食 12:00 チェックアウト ※出発までフリータイム 16:00 ホテル出発 18:30 皆さんで夕食(チャイニーズシーフード) 21:00 空港チェックイン</p>
<p>11月26日(火)6日目</p>	<p>8:50 成田空港到着/お疲れさまでした。</p>

【ご注意ください】

※上記は現時点でのスケジュールとなります。

日程は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場合にはお問い合わせ下さい(別途追加料金)

※お部屋に限られますので、場合によってはExtra bedをご利用いただく場合がございます。

【宗教上お願い】

※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。