Maho Yoga by LAVA バリ島ヨガリトリート2024

バリ島の豊かな森で神々と過ごすトキ
～心とカラダの浄化のヨガ旅3泊5日～

2024年10月25日（金）～10月29日（月）3泊5日

メッセージ

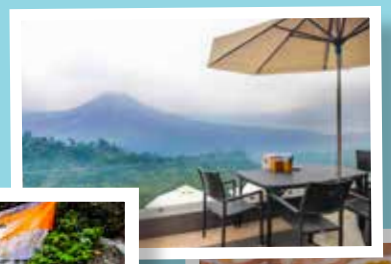
昨年初めてバリへ来た際、この地でいつかリトリートをやりたい!と思い今回開催することに決めました。
バリの緑に囲まれ自然豊かな地で過ごす3泊5日。最高の地でヨガの実践。カラダの変化を楽しみながら自然と変わりゆく心も楽しめる内容となっております。日常から離れ自身と向き合い癒す旅。
心身ともに変化した状態でまた日常へ、普段頑張っている自身へのご褒美に。皆さんとご一緒できるのを楽しみにしています。

窪田真帆先生プロフィール

“幼少期から水泳に親しみ、その運動経験を人々の健康や幸せのサポートに生かしたいと考え、ヨガインストラクターを志す。ヨガを続けていく中で自分のカラダが楽になり、心も軽くなって日常も過ごしやすくなることを実感。

自身の変化・経験のもと、人々にもこのようなヨガの恩恵を広く伝えるべく、ヨガの学びを深めている。周りに元気を与える明るい人柄で人気を集め、初心者にもわかりやすい指導と、心身ともに変化を起こすレッスンに定評がある。レッスンのお客様満足度も高く、社内コンベンションでは数々の個人賞を受賞。宿泊型リトリートや大型ヨガイベント開催など、活躍の幅を広げている。“

◎アクティビティー◎



料金

早割料金

リピーター料金／197,000円(2名1室料金)
7月31日(水)まで

※上記料金はMahoリトリートへ(国内外)参加されたことがある方限定

早割料金／220,000円 (2名1室料金)
7月31日(水)まで

通常料金／280,000円 (2名1室料金)
締切日:9月6日(金)まで

※1名1室利用追加料金:55,000円
※上記航空券代金は含まれません。

料金に含まれるもの

- 宿泊先「マヤウブド　リゾート＆スパ」3泊
- 空港⇄ホテル送迎(日本語ガイド付)
- 朝食３回
- 夕食2回
- 沐浴＆ウルンダヌバトゥール寺院
  (日本語ガイド付・入場料・お供えもの・ サロン)
- 車チャーター2日間(日本語ガイド付)
- 朝タヨガクラス　by Maho先生

★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

航空券手配について

バリ・ツアーズ.comで航空券のお手配可能です。

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)

※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(成田直行便)手配について

成田発10月25日(金)～10月29日(火)成田着の日程でお席をおさえております。席数は限られますので早めにお申し込み下さい(料金はお申込み時に別途ご案内)

【海外旅行保険は必須!】

現地で病気やケガをされた場合に高額な費用がかか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さらに安心です。

宿泊地　Maya Ubud Resort & Spa　<マヤウブドリゾート & スパ>

10月25日（金）1日目 【食事】 昼：機内　夜：○ 【宿泊】 マヤウブドリゾート	日程：2024年10月25日（金）～10月29日（火）／日本着29日朝　3泊5日 ★ガルーダ航空（GA）直行便／★シンガポール航空（SQ） GA成田出発／SQ羽田または成田出発 バリ島到着 宿泊先「マヤウブドリゾート」到着 コースディナーを堪能しながら交流会　リゾート内レストランにて
10月26日（土）2日目 【食事】 朝：○ 昼：×夜：× 【宿泊】 マヤウブドリゾート	6:00　古典太陽礼拝～心とカラダにスペースを～60分（強度2.5） 朝食 9:30　出発 10:00　沐浴 12:30　ランチ　キンタマーニ高原一望のレストランにて※現地払い自費 14:00　世界遺産ウルンダヌバトゥール寺院 15:30　リゾート着 16:30　カラダの変化を愉しむ快適なカラダへの道90分（強度3） 18:00　自由時間　※夕食は各自
10月27日（日）3日目 【食事】 朝：○ 昼：×夜：○ 【宿泊】 マヤウブドリゾート	6:00　ウブドの豊かな森を感じるフローヨガ～呼吸と自然と過ごす時～60分　（強度2.5） 朝食 自由時間：弊社でスパや車チャーターなどのオプショナルご案内。 ホテル⇄ウブド街中まで無料シャトルバス有（スケジュール内） 16:30　アトナミック骨盤ヨガ～バリウブド編~90分（強度3） 股関節を柔らかくしたい方や筋力をつけたい方、 アーサナ力を上げたい方へおすすめ。 18:30　夕食　※バリニーズディナーを頂きます。ウブドの街へ 21:00　瞑想30分（強度1.5）最後の夜。自身と向き合い、 仲間と良いエネルギーを過ごす時間を。
10月28日（日）4日目 【食事】 朝：○ 昼：×夜：× （機内泊）	6:00　ストレッチヨガとアーサナ練習会60分（強度３） 朝食 11:00　サットサンガ～リトリート振り返りタイム～ 12:00　チェクアウト ／解散 ※出発までご自由にお過ごし下さい。 ★弊社でスパや車チャーターなどのオプショナルご案内。空港チェックイン 21:00　空港へチェックイン
10月29日（月）5日目	日本着／お疲れ様でした。

【ご注意下さい】

※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（追加料金55,000円）
※お部屋が限られますので、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。

【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。

【キャンセルポリシーについて】

・催行日の45日前まで（2024年9月10日まで）・・・リトリート代金の50%
・催行日の44日前から当日（2024年9月11日以降）・・・リトリート代金の100%

“リトリート代金をお支払い後のキャンセルにつきましては
いかなる理由の場合（天災。自然災害の場合も含む）
キャンセルチャージの対象とさせて頂きます。予めご了承下さい”