

# 細胞が一気に蘇り、人生がより輝く Michiko Bali Retreat 3泊5日 & 4泊6日

日程:2025年10月31日(金)~11月3日(月)&4日(火)/日本着4日&5日

## ＜峯岸道子先生プロフィール＞



1984年、健康のための運動習慣が日本に無い時代に、米国のエクササイズプログラムの導入、普及活動に務める指導者を育て訓練し、一方で世界のワークアウト界の発展とそこにある知識を得続け、日本におけるフィットネスエクササイズのリーダー的存在として米国のワークアウトカンファレンスの視察、トレーニングビデオの監修にも携わる。2000年沖ヨガの指導開始し、その後ヨガの指導、ヨガのコンテンツやメソッドと開発、指導者育成に主な役割を定める。機能解剖学から人の身体の動き(モビリティ)を基に、ヨガにおける動作解析や手法を考案。峯岸メソッドと呼ばれ、多くの国内外指導者層に役立てられている。

3万人以上の生徒への指導歴は40年を越し、自ら歳を重ねた現在は、その指導者経験の中で身をもって得てきた現場対応のノウハウと更に自身の加齢変化と向き合ってきて実感する、老化に対する必要で大切な心身への取り組み方を後進たちに手渡ししていくことに尽力している。

メディア:TV東京、フジTV、日本TV、ヨガジャーナル誌には連載、特集記事、その他一般誌

海外:パリスピリット6回、香港アジアカンファレンス3回、

中国Yonion yoga fest2回、韓国ヨガフェスタ2回など

著書/DVD:笑顔の未来へ 年をとらないからだづくり、奇跡の1分ハイハイ、肩甲骨ヨガ、DVDは4タイトル

MSY協会代表/ハンディキャップヨガジャパン代表/ヨガ棒アソシエーション代表/Yoga gives back アンバサダー

## ◆ Activities ◆



## ＜峯岸道子先生よりメッセージ＞

Bali はもう20回は訪れている場所  
神秘的な世界や人々の風習など、合理性や科学的な発展の中に生きる私にとっては未知な、そして極めて人間的な部分に惹かれていたのだと思います。yoga指導を開始してからは、バリ・ツアーズのアテンドで素晴らしい場所に、そして体に染み入るようなナチュラルな食事など、沢山案内していただき、締めて6回、totalで250人を超える方達と身も心も全てが浄化されるようなリトリートを体験させて頂きました  
今回のリトリートのトピックは以下の5点

- ・誰もが驚嘆で何でも行きたい!と感じる宿泊地で、Vilat棟にゆったりと滞在。
- ・極力自由時間を設け、皆様が行きたいところ、体験したいことを実現していきたい。
- ・峯岸のヨガクラスは、この地のエネルギーを全身で受け止め、身体の中に秘めた可能性を最大限に感じられる内容。
- ・滞在4泊の方向けには指導者層へ、今までどんなWSでも行ってこなかった視点と峯岸テクニックの真骨頂を共有するカリキュラムを組んでおります。
- ・食事は身体に優しい、その地で取れた食材を駆使、本当においしいと感じられる食事を更にアレルギーや食事制限のある方にも極力対応

## リトリート料金

3泊料金：**133.000円** (2名1室利用)

4泊料金：**149.000円** (2名1室利用)

1名部屋追加料金/ 3泊: 39.000円 / 4泊: 52.000円

※航空券代金は含まれません。

## 料金に含まれるもの

- ・宿泊先「バグースジャティ」3泊/4泊
- ・空港⇒宿泊先へ(日本語ガイド付)
- ・朝食
- ・夕食2回
- ・2日目車チャーター(日本語ガイド付)
- ・ペンリプラン村(入場料)
- ・ゴアガジャ遺跡(入場料)
- ・道子先生によるヨガクラス

☆バリ・ツアーズよりオーガニック蚊除けスプレーギフト

- ★車チャーターやスパなどオプションは弊社にてご用意致します。
- ★延泊される方、宿泊先までの送迎が必要な方は車手配可能です(別途)

## 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(フリータイム)

## 宿泊地

### Bagus Jati Health & Wellbeing retreat <バグースジャティ ヘルス&ウェルビーイングリトリート>



<p>10月31(金)1日目</p> <p>【食事】 昼:機内 夜:○</p> <p>【宿泊】 バグースジャティエ</p>	<p>日程:2025年10月31日(金)~11月3日(月)&amp;4日(火)/日本着4日&amp;5日</p> <p>★ガルーダ航空成田発直行便の場合(GA881)</p> <p>11:00 成田出発</p> <p>17:30 バリ島到着</p>	<p>21:30</p>	<p>宿泊先「バグースジャティエ」到着</p> <p>※夕食は軽食をお部屋へご用意。</p>
<p>11月1日(土)2日目</p> <p>【食事】 朝:○ 昼:× 夜:○</p> <p>【宿泊】 バグースジャティエ</p>	<p>7:00 朝食</p> <p>9:00 ホテル出発</p> <p>10:00-11:00 ペングリプラン村(伝統村) ※世界で3番目に綺麗な村</p> <p>12:00-14:00 ランチ&amp;お買い物(自由)</p>	<p>14:30-15:00</p> <p>16:00</p> <p>16:30</p> <p>19:00</p>	<p>ゴアガジャ遺跡</p> <p>ホテル着</p> <p>夕方ヨガクラス by 道子先生</p> <p>みなさんと夕食 ホテル内レストラン</p>
<p>11月2日(日)3日目</p> <p>【食事】 朝:○ 昼:× 夜:×</p> <p>【宿泊】 バグースジャティエ</p>	<p>7:00 朝ヨガクラス by 道子先生</p> <p>朝食</p> <p>終日フリータイム:フリーシャトルバス有(スケジュール内)</p> <p>※スパなどオプションをご案内致します。</p>		
<p>11月3(月)4日目</p> <p>【食事】 朝:○ 昼:× 夜:× (機内泊)</p> <p>【宿泊】 バグースジャティエ (4泊の方)</p>	<p>7:00 朝ヨガクラス by 道子先生</p> <p>朝食</p> <p>3泊の方:12:00 チェックアウト(解散)</p> <p>21:30 デンパサール空港チェックイン</p> <p>※スパなどオプションをご案内致します。</p>	<p>(4泊の方)</p> <p>10:00-13:30</p> <p>14:00</p>	<p>スペシャルカリキュラム</p> <p>①The Michiko Style Flowから読み取る身体特性と最新極上テクニックTop10</p> <p>終日フリータイム</p> <p>※スパなどオプションをご案内致します。</p>
<p>11月4日(火)5日目</p> <p>【食事】 朝:○ 昼:× 夜:× (機内泊)</p>	<p>00:25(3泊の方) 日本へ出発</p> <p>8:50 成田空港着 ※お疲れ様でした。</p> <p>7:00 朝食</p>	<p>9:30-11:30</p> <p>12:00</p> <p>21:30</p>	<p>ブレインストーミング(時間変更有り)</p> <p>チェックアウト※スパなどオプションをご案内致します。</p> <p>デンパサール空港チェックイン</p>
<p>11月5日(水)6日目</p> <p>GA880便</p>	<p>00:25(4泊の方) 日本へ出発</p> <p>8:50 成田空港着 ※お疲れ様でした。</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(上記追加料金参照)
- ※前泊、延泊、別フライトご利用の方など、プライベート送迎が必要な場合には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。