

# 「湊洋二先生 バリ島ヨガリトリート2024」

## バリ島の神聖なスポット巡りとヨガ三昧！ スピリチュアルの真髄に触れ、 心と身体を芯から浄化する4泊6日

【日程】

2024年6月13日(木)～18日(火)／4泊6日 18日日本着

〈みなさまへメッセージ〉

コロナで中止になっていたバリリトリート... 皆さんの心と身体  
の疲れを取れる充実した内容になっています。  
あのバリの太陽と空と一緒に味わいましょう。



※写真はイメージです



### プロフィール

YOJI(湊 洋二)東京都出身  
現在札幌在住

Yoga Studio LA sMiLe(富山)  
主宰 StudioINEX(札幌)主宰

- \* IYC45h短期集中指導者養成コース
- \* IYCヨガベーシック指導者養成コース
- \* IYCキレイになるヨガ指導者養成コース
- \* IYC108h中級指導者養成コース
- \* IYCハタヨガ指導者養成コース
- \* IYCラジヨガ体操指導者養成講座
- \* ACOYOGAテンセグリティ・ヨガ指導者養成講座 他

東京から札幌へと拠点を移しINHALE×EXHALE”をスタジオオープン。ケン・ハラクマ氏を師事。2009年 11月にIYC札幌(インターナショナルヨガセンター札幌)、2014年 01月には富山に Yoga Studio LA sMiLeをスタジオオープン。現在は札幌と富山、東京を拠点に企業研修やイベント、各地ワークショップや養成コースなど指導者育成。独自に「美脚美尻骨盤ヨガ月経血ヨガ®」考案。そして多くの生徒を育成し、指導してきたからこそその講話はとてわかり易いと多くのリピーターに支持されている。またひとりひとりの身体の違いを見極め、個々に合った導き…特にアジャストメントは是非ご体験ください！その多くから整体で施術されているようだと言われ耳にするほど。是非クラスに来てご体感ください。

## リトリート料金

早割料金期日:2024年2月13日(火)

早割料金: **167,000円** (2名1室利用)

締め切り期日:2024年5月10日(金)

通常料金: **177,000円** (2名1室利用)

※航空券代金は含まれません。

## 料金に含まれるもの

- ・ 宿泊先「スダマラリゾートサヌール」1泊
- ・ 宿泊先「バグースジャティー」3泊
- ・ 空港⇒宿泊先へ(日本語ガイド付)
- ・ 毎日の朝食
- ・ ランチ2回
- ・ 夕食3回
- ・ 車チャーター(日本語ガイド付)
- ・ トゥグヌンガンの滝入場料
- ・ テガラランライステラス
- ・ 沐浴(入場料、サロン、お供え)
- ・ ペンリプラン村(入場料)
- ・ ブサキ寺院(参拝料・サロン)
- ・ 洋二先生によるWS
- ・ えりか先生によるヨガ撮影会

☆バリ・ツアーズよりオーガニックスプレーギフト

## 航空券について

バリ・ツアーズ.comでお手配可能です。

## 前泊、延泊について

バリ・ツアーズ.comでお手配可能です。お問い合わせください。

## 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、他アクティビティなど

## 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

Sudamala Resort, Sanur Bali <スダマラリゾート(サヌールバリ)>



## 宿泊地

Bagus Jati <バグースジャティー>



<b>6月13日(木)1日目</b> 【食事】 昼:機内 夜:○ 【宿泊】 スタマラリゾートサヌール	日程:2024年6月13日(木)~6月18日(火) / 成田着18日 4泊6日 ★ガルーダ航空成田発直行便の場合(GA881) 11:00 成田出発 17:20 バリ島到着	19:30 	宿泊先「スタマラリゾートサヌール」到着 夕食 ホテルレストランにて
<b>6月14日(金)2日目</b> 【食事】 朝:○ 昼:× 夜:○ 【宿泊】 バダースジャティエー	5:00 マイソールスタイルorセルフプラクティスorメンテナンス(自由参加) 6:39 カラダ&プラーナヤーマ&瞑想のための呼吸法 朝食 10:30 チェックアウト 11:00 スーパーへ	13:00 16:00 17:00 19:00	ウブド散策 宿泊地「バダースジャティエー」到着 夕食 ホテル内レストラン キャンドルヨガ(メディテーション)
<b>6月15日(土)3日目</b> 【食事】 朝:○ 昼:○ 夜:× 【宿泊】 バダースジャティエー	5:00 マイソールスタイルorセルフプラクティスorメンテナンス(自由参加) 6:00 朝骨ヨガ&瞑想 7:00 出発 ※朝食BOX用意 8:00 トゥグヌンガンの滝へ 11:00 沐浴	13:00 15:00 19:00	ランチ ライステラスビューカフェ ホテルへ 夕食は各自 ヨガ哲学のお勉強
<b>6月16日(日)4日目</b> 【食事】 朝:○ 昼:○ 夜:○ 【宿泊】 バダースジャティエー	5:00 マイソールスタイルorセルフプラクティスorメンテナンス(自由参加) 6:00 朝骨ヨガ&瞑想 朝食 9:00 ペンリプラン村(伝統村)世界で3番目に綺麗な村 11:30 ブサキ寺院(バリヒンドゥー教総本山)	12:30 14:30 16:00 18:00 20:30	ランチ インドネシアンビュッフェ ホテルへ アーサナ撮影会(えりか先生担当) 夕食 ホテル内レストラン ヨガの夜話
<b>6月17日(月)5日目</b> 【食事】 朝:○ 昼:× 夜:×(機内泊) 【宿泊】	5:00 マイソールスタイルorセルフプラクティスorメンテナンス(自由参加) 6:00 朝骨ヨガ&瞑想 朝食 12:00 チェックアウト(解散) / 21:30デンパサール空港チェックイン	★空港までの送迎は含まれておりませんのでご相談下さい。 ★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)	
<b>6月18日(火)6日目</b> GA880便	00:25 日本へ出発 朝8:50分 成田空港着 ※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8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。