

眞喜子先生からみなさんへのメッセージ

毎年訪れたいバリ島は、2019年で、3回目になります。6月はプルメリアがたくさん咲き、乾期の時期です。過ごしやすく、心と身体が癒され解放します。今回は、視覚からも癒される場所に行きます。ヨガと朝日と夕日と共に、1日の時間の素晴らしさを感じながら過ごしましょう。バリが初めての方やリピーターの方、ご参加をお待ちしています。この機会に何かを感じた方、ご自身のためにお役立てて頂きたいと思います。かけがえのない旅の時間を一緒にできますように、心より思います。

心と身体が癒され 解放される ヨガ旅

出口眞喜子先生
バリ島ヨガリトリート2019

”自然の心地よさをたっぷり感じられるウブド滞在3泊”と”ゆったりと寛げる空間での スミニャック滞在1泊”の バリ島・ヨガリトリート4泊6日。

日程：

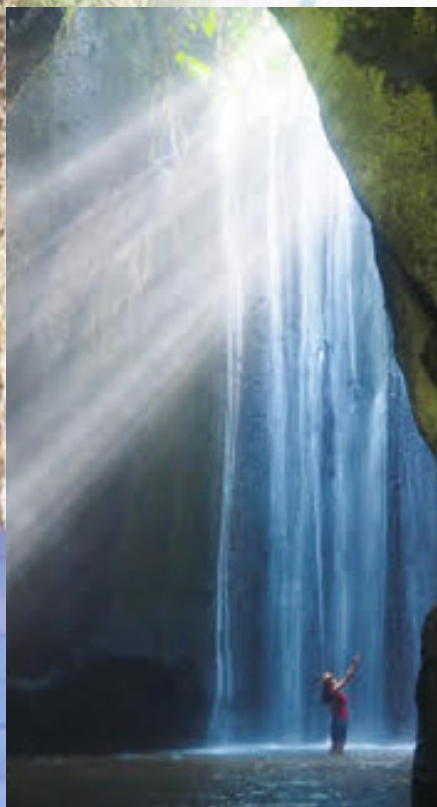
2019年6月14日(金)～19日(水)／19日(水)日本着 4泊6日



プロフィール

ヨガは、自分の存在価値を知り確認できます。輝きが曇った時やつまずいた時、再び存在価値に気づかせてくれ再確認できます。「輝き続ける心と身体」という永遠のテーマを探求中。クラスでは、ヨガに留まらず身体に関する話や日常に落とし込んだ哲学の話を取り入れ、マットの上の学びだけではない、人生経験を活かした指導をおこなう。しなやかな身体が生み出す流麗なポーズと繊細なアジャストが人気。

Shri heart yoga主宰・基礎ヨガなどヨガ指導者養成講座開催・ヨガジェネ主催の「初心者指導者向けヨガインストラクターのための勉強会」を定期開催・アンダーザライトヨガスクールやオハナスマイル ヨガスタジオでもレギュラークラスを担当



リトリート料金

早割料金：**143,000円**(2名1室利用)

早割料金締め切り日:2019月年 4月19日(金)

早割料金：**148,000円**(2名1室利用)

リトリート締め切り日:2019年 5月14日(火)

※航空券代は含まれておりません。

※1人部屋ご希望の方は追加35,000円

料金に含まれるもの

- ・ 宿泊「テジャプラナ・リゾート」3泊
- ・ 宿泊「アルテミス・リゾート」1泊
- ・ 毎日の朝食
- ・ 宿泊先・空港までの送迎(日本語ガイド付)
- ・ フォトジェニック・ツアー(2日目・日本語ガイド付)
- ・ インドネシアンビュッフェランチ(2日目)
- ・ グループディナー テジャプラナ・リゾートにて(2日目)
- ・ ウルワツ寺院ケチャックダンス観賞(4日目・日本語ガイド付)
- ・ 車チャーター(4日目・日本語ガイド付)
- ・ MAKI先生 ヨガクラス
- ・ バリ・ツアーズ.comよりウェルカムパック
(アピ・マガジン、お水、オーガニック蚊除けスプレー、
ヒーリングアロマミスト)

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)

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)

ガルーダ航空券の手配について

※ガルーダ航空券のお席確保につきまして、出発日から45日前までに、早くご予約を頂いた方から優先的に、早割料金(5,000円引き)が適応される確率が高くなります。なるべく早いお申し込みをお勧めいたします。(45日以降は通常料金)

※45日前までにご予約を頂いた場合でも空席状況により、通常料金でのご案内となる場合もございます。予めご了承ください。

宿泊先

Tejaprana Resort & spa (テジャプラナ・リゾート&スパ)

「テジャプラナ・リゾート&スパ」は豊かな自然に囲まれたウブドから15分ほどに位置します。景観にこだわった28棟のヴィラには全てにガゼボとプライベートプールがついていて、リゾート内どこにいても自然の心地よさを感じることができる設計となっています。朝のヨガクラスで朝陽と清浄な空気を感じられるバンブー造りのヨガパビリオンです。



宿泊先

Artemis Villa&Hotel (アルテミス・ヴィラ&ホテル)

アルテミスヴィラ&ホテル」は スミニャックの中心地で、レストランなどが多く立ち並ぶディアナプラ通りから少し入った隠れ家的なヴィラ。またビーチへも600Mという距離に位置します。各お部屋もリビング・ダイニングとキッチン付きのゆったりとしたアパートメントタイプになっています。お部屋は18:00までご利用可能です。



6月14日(金)1日目 【お食事】昼:機内 夜:X 【ご宿泊】テジャプラナリゾート	11:00 17:25 20:30	(例)GA881 成田便 バリ島へ向け出発 ※ガルーダ航空ご利用の場合 成田便 デンパサール空港到着 ※バリ・ツアーズ.comの日本語ガイドがお迎えにあがります。 宿泊地「テジャプラナリゾート」到着 夕食はホテル内レストランにてお摂りください。(自費)		
6月15日(土) 2日目 【お食事】朝:◎ 昼:◎ 夜:◎ 【ご宿泊】テジャプラナリゾート	9:00 10:00 11:00 11:30 1215	出発 フォトジェニックなツアーへ 滝に到着 出発 バリ島で一番美しい村(伝統を受け継ぐ村、ペングリプラン村)到着 キンタマーニ高原でランチ(インドネシアンビュッフェ)	13:30 14:30 15:30 18:30	出発 ホテル戻り 夕方ヨガクラス グループディナー ホテル内レストランにて
6月16日(日)3日目 【お食事】朝:◎ 昼:X 夜:X 【ご宿泊】テジャプラナリゾート	6:30 7:30	朝ヨガクラス(45分) 朝食 フリータイム:ホテル無料シャトルバスなどご利用いただけます。(スケジュール有)	20:00 20:30	ウブドでみなさんと一緒に夕食(自費) ホテル戻り 呼吸と瞑想
6月17日(月・満月)4日目 【お食事】朝:◎ 昼:X 夜:X 【ご宿泊】テジャプラナリゾート	6:30 8:15 12:00 13:00	朝ヨガクラス(90分) 朝食 チェックアウト ※スミニャックへ向け出発 宿泊先「アルテミス・リゾート」到着	15:30 19:00 20:00	ウルワツ寺院へ 出発 ※絶景な夕陽が望めるウルワツ寺院、ケチャックダンスを観賞 出発 ホテル戻り ※夕食は各自お摂りください。(ホテル内レストランや周辺にはレストランなどがたくさんございます)
6月18日(火)5日目 【お食事】朝:◎ 昼:X 夜:X 【ご宿泊】機内泊	6:30 8:30	朝ヨガ&瞑想(90分) 朝食 フリータイム: ※ホテルからビーチまで徒歩6分ほど。周辺にはレストランやショッピングもお楽しみいただけます。 ※スパやオプションはご用意しております。(事前予約。別途)	18:00 21:00 21:30	チェックアウト ロビー集合 デンパサール空港チェックイン (例) 24:45 (GA880便) 成田空港へ向け出発 ⇨ 19日(水)朝8:40 日本到着
6月19日(水)6日目	朝8:50	日本到着		

【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。
※おひとり部屋ご希望の方はお問い合わせ下さい。

※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6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。
※【バリヒンズー教の慣習について】生理中の方はムルカットをおこなうことはできません。