

kSaNa yoga (長島千比呂先生による)バリ島・リトリート2020

自分を真から輝かせるバリ島ヨガリトリート

2020年9月11日(金)～16日(水)4泊6日



千比呂先生よりメッセージ

yogi人気のバリ島ヨガタウン、新しいヨガアコモデーションでの癒しの4日間。毎朝のヨガアーサナクラス、採食中心のヘルシーフードで、身体は磨かれます。自然に抱かれてのメディテーション、天然素材のスパで心を解放。そして、火の儀式(プジャー)で、魂の浄化と自分の真が輝きだす体験を！



長島千比呂先生プロフィール

定期的に南インドに渡印し、高名なヨガマスターであるSwami Santhiprathada に師事し、インドの伝統的なヨガのスタイル、Siva Raja Yogaを学ぶ。kSaNa Yoga School を主宰し、Siva Raja Yogaをはじめ、Swara Yogaや、Kriya Yoga などインド伝統ヨガを日本に伝えている。インドでのTTCアシスタントなどの経験を経て、日本でディレクター ティーチャーとして、TTCを開講。初級TTC200(ヨガアライアンス認定200時間インストラクター)、上級者TTC500(全米ヨガアライアンス認定500時間インストラクター)を開催し、多数の卒業生を輩出している。ヨガのプラクティス(アーサナ、呼吸法、瞑想など)だけでなく、ヨガの思想や哲学も教えている。クシャナヨガスクール(たまブラーザ)では、ヨガシャラを創設し瞑想や呼吸法、チャネライゼーション、哲学などの指導に力を注いでいる。また、師からのヨガセラピーの教えと、精神科相談員(精神保健福祉士)としての経験を活かし、医療福祉機関でのヨガセラピーにも努めている。

◎ アクティビティー ◎



◀ バグースジャティース
スジャティースパ



▲ 火の儀式



◀ バグースジャティ
ー コースディナー

※写真はイメージです

料金

早割料金

会員：**114,000**円(2名1室利用)

非会員：**124,000**円(2名1室利用)

早割料金締切日：2020年7月15日(水)

通常料金

会員：**124,000**円(2名1室利用)

非会員：134,000円(2名1室利用)

リトリート最終お申し込み締切日：2020年8月10日(月)

※一人部屋をご希望の方はお問い合わせください。(別途追加料金)
※前泊、延泊については、別途バリ・ツアーズ.comでお手配可能です。

料金に含まれるもの

- ・宿泊「ウィンダム タマンサリ ジバリゾート」2泊
- ・宿泊「バグースジャティ」2泊
- ・空港送迎(日本語ガイド付)
※プライベート送迎は別途追加料金がかかります
- ・毎日の朝食
- ・天然素材のスパ(90分) 3日目
- ・グループディナー 3日目
- ・火の儀式 4日目
- ・千比呂先生による ヨガクラス

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。

宿泊地

<ウィンダム タマンサリ ジバリゾート バリ 2泊>

サヌールから30分ほどに位置するバリ島東海岸のクラマスに2017年にオープンした「ウィンダム タマンサリ ジバリゾート バリ」はウェルネスエリアが共存する3ヘクタールの敷地を所有するリゾート。目の前の海はブラックサンドビーチでサンライズが望めます。



<バグースジャティ 2泊>

ウブドから45分ほどに位置するバリ島で最初のウェルネスリゾート「バグースジャティ」は緑豊かな森に囲まれた広大な敷地に溪谷に沿ってヴィラ棟は建っています。エネルギーがスムーズに流れるように設計されたヨガルームは、ヨガの教えに触れる最適な場所とされています。



9月11日(金) 【食事】 昼:機内 夜:×	11:00 (例) GA881 成田 17:40 バリ島着 20:30 宿泊先「ウィンダム タマンサリ ジバ リゾート」到着 ※夕食は各自お取りください		
9月12日(土)2日目 【食事】 朝:○ 昼:× 夜:×	7:00 朝ヨガクラス 朝食 フリータイム:オプションをご用意致します(事前予約・別途) ※夕食は各自お取りください		
9月13日(日)3日目 【食事】 朝:○ 昼:× 夜:○	6:30 朝ヨガクラス 朝食 12:00 チェックアウト 14:00 宿泊先「バグースジャティ」到着	15:00 天然素材のスパ(90分) ホテル内スパ (人数により2グループ制(8名まで)) 19:00 グループディナー オーガニック・コースディナー	
9月14日(月)4日目 【食事】 朝:○ 昼:× 夜:×	6:30 朝ヨガクラス 朝食 フリータイム:オプションをご用意致します。 18:00 ロビー集合サロン着用	18:15 お祈りの儀式 ホテル内お寺にて 18:30 ヒンドゥー教の火の儀式 ディナーは各自お摂りください。	
9月15日(火)5日目 【食事】 朝:○ 昼:× 夜:×	6:30 朝ヨガクラス 朝食 12:00 チェックアウト／解散 車チャーターやスパなどオプションもご用意いたします。(別途) 21:30頃 デンパサール空港チェックイン (例) 24:25 (GA880便) 成田空港へ向け出発 ⇒16日(月)朝8:50日本着		

- ※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10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に入ることができません。予めご了承ください。