

kSaNa yoga (長島千比呂先生による)バリ島・リトリート2024]

自然のエネルギーとバリヒンドゥー教に触れ、 あなたの内なるShantih(調和・静寂)を見つける。 ”心身のエネルギーが整うShantihなバリリトリート”

2024年9月19日(木)~9月24日(火) / 日本着24日朝 4泊6日

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、東京(自由が丘)、横浜(たまプラーザ)にてヨガスクールやヨガカフェを、沖縄県石垣島にてヨガリトリート施設を運営するまた、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。

kSaNa® Yoga School 主宰

シヴァラージャヨガ Siva Raja Yoga 正式指導者

全米ヨガアライアンス上級指導者(E-RYT500)

国際ナショナルヨガフェデレーション認定ヨガ教師

インド中央政府公認ヨーガインストラクター他

精神保健福祉士 [国家資格] 著書『身体をゆるめて心をゼロにリセットするヨガ』新潮社

◎ アクティビティー ◎



千比呂先生よりメッセージ

バリ島Shantih Retreat

バリ島ヨガリトリート、多くのご要望の声にお応えして6年ぶりに復活です!パンデミックを経てさらにウェルネスが進化したバリ島。自然のエネルギーとヒンドゥー文化ヨガカルチャーが織りなす、リトリートアイランドで、内なるShantih(調和/静寂)を見つける旅へ。毎朝のヨガ、木浴体験、早朝トレッキング、カラダもこころも喜ぶバリ島料理など、心身のエネルギーが整うShantihなリトリート。静寂と喜びが内から広がる体感を。



料金

早割料金

会員: **139,000**円(2名1室利用)

非会員: **149,000**円(2名1室利用)

早割料金締切日: 2024年5月17日(金)まで入金済みの方

通常料金

会員: **145,000**円(2名1室利用)

非会員: **155,000**円(2名1室利用)

通常料金: 5月18日以降お申し込みの方

締切日: 2024年8月9日(金)まで

※上記料金は航空券代金は含まれません。
※1名部屋ご希望の方はお問い合わせください。

料金に含まれるもの

- ・宿泊先「アディワナ スヴァルガロカ」2泊
- ・宿泊先「マヤウブドリゾート」2泊
- ・空港⇄ホテル(日本語ガイド付)
- ・毎日の朝食
- ・夕食2回(1日目、3日目)
- ・沐浴(日本語ガイド付、入場料、サロン、お供えもの)
- ・トレッキング
- ・車チャーター(日本語ガイド付)
- ・ちひろ先生によるヨガクラス
- ★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(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

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

Adiwana Svalga Loka <アディワナ スヴァルガロカ>



Maya Ubud <マヤウブドリゾート & スパ>



<p>9月19日(木)1日目</p> <p>【食事】 昼:機内 夜:○</p> <p>【宿泊】 アディワナスヴァル ガロカ</p>	<p>日程:2024年9月19日(木)~9月24日(火)/日本着24日朝 4泊6日</p> <p>★例) ガルーダ航空(GA) 直行便</p> <p>11:00 成田発</p> <p>17:40 バリ島着</p>	<p>19:30</p>	<p>宿泊地「アディワナスヴァルガロカ」到着</p> <p>夕食 ホテル内レストランにて</p>
<p>9月20日(金)2日目</p> <p>【食事】 朝:○昼:×夜:×</p> <p>【宿泊】 アディワナスヴァル ガロカ</p>	<p>7:00 朝ヨガクラス byちひろ先生</p> <p>朝食</p> <p>10:30-12:00 沐浴へ</p> <p>13:00 ランチ</p>	<p>14:30</p> <p>16:00</p>	<p>ホテルへ</p> <p>夕方ヨガクラス byちひろ先生</p> <p>夕食は各自</p>
<p>9月21日(土)3日目</p> <p>【食事】 朝:○昼:×夜:○</p> <p>【宿泊】 【宿泊】マヤウブドリゾート</p>	<p>6:30 トレッキング&ヨガクラス ※徒歩で出発(ヨガマット持参)</p> <p>朝食</p> <p>11:30 チェックアウト</p> <p>12:00 ランチ</p>	<p>12:30</p> <p>14:00</p> <p>16:00</p> <p>19:00</p>	<p>ウブド市場へお買い物</p> <p>宿泊先「マヤウブド」へ到着</p> <p>夕方ヨガクラス byちひろ先生</p> <p>夕食(3コース) ホテル内レストランにて</p>
<p>9月22日(日)4日目</p> <p>【食事】 朝:○昼:×夜:×</p> <p>【宿泊】 マヤウブドリゾート</p>	<p>7:00 朝ヨガクラス byちひろ先生</p> <p>朝食</p> <p>★終日フリータイム:各自で自由にお過ごしください。</p> <p>※ホテル無料シャトルバス有(スケジュール内)</p> <p>※スパや車チャーターなどオプションもご用意しております。</p>		
<p>9月23日(月)5日目</p> <p>【食事】 朝:○昼:×夜:× (機内泊)</p>	<p>7:00 朝ヨガクラス byちひろ先生</p> <p>朝食</p> <p>12:00 チェックアウト/解散</p> <p>※チェックアウト後~空港チェックイン21:00頃まで スパやツアー、車チャーターなどご用意しております。</p>	<p>21:00</p>	<p>空港チェックイン</p>
<p>9月24日(火)6日目</p>	<p>8:50 日本着/お疲れ様でした。</p>		

※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(別途追加料金)

※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。

【ご注意下さい】

【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。