

## <Yoshiko先生からみなさんへメッセージ>

カラダもココロも待ちに待った！4年ぶりのバリ島  
ヨガリトリートが遂に実現です♪色とりどりの美しい環境で、ヨガ三昧の時間を思い切り楽しみましょう。心身ともに自然に還る神秘的な体験、極上の癒しと浄化の旅をご一緒できること、心より楽しみにしております。

# マイトリーヨガ・Yoshiko先生 によるバリ・リトリート2024 『ウブド3泊 + サヌール1泊』の バリ島の豊かな自然に囲まれた4泊6日。

日程：2024年2月22日（木）～2月27日（火）／  
日本着27日 4泊6日

## ◎プロフィール

マイトリーヨガ主宰。

静岡県浜松市を拠点に3店舗ヨガスタジオを運営。

2015年には一般社団法人 浜松ヨガ協会を設立し、ヨガ指導者の育成にも力を入れ、浜松市地域近隣のヨガの普及と発展を目指し活動している。

”自分らしく生きること” 背伸びしたり、飾らなくても、今のままで十分に素晴らしい存在であることをヨガは教えてくれます。

自分を愛し、慈しみ、自分らしく輝く人を増やしたい！そんな想いを込めたマイトリーヨガスタジオを展開しています。



## ◎アクティビティ



<バグースジャティール ヨガクラス+  
コースディナー>

世界中のヨガグループからリポートされるウェルネスリゾート。3つのヨガスタジオはジャングルの森に囲まれた自然と一体化を感じる最適な環境のヨガスタジオ。また敷地内で自家栽培されたオーガニック食材のヘルシーな食事をコースディナーでお楽しみ頂きます。

※写真はイメージです

## リトリート料金

### 早割料金

**149,000円** (2名1室利用)

早割料金 / 2023年11月6日 (月) まで振込み済の方

### 通常料金

**155,000円** (2名1室利用)

通常料金 / 締切日：2024年1月18日 (木)

※航空券代金は含まれておりません

※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

- ・宿泊先：「アラヤリゾートウブド」3泊
- ・宿泊先：「ハイアット リージェンシーバリ」1泊
- ・空港送迎 (日本語ガイド付)
- ・朝食4回
- ・夕食2回 (バグースジャティー&ハイアットリージェンシーバリ)
- ・車チャーター2日間 (日本語ガイド付)
- ・バグースジャティーヨガスタジオ
- ・Yoshiko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

## 宿泊地

### Alaya Resort Ubud (アラヤリゾートウブド)



### Hyatt Regency Bali (ハイアットリージェンシーバリ)



## 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。

<p>2月22日(木)1日目 【食事】 昼:機内 夜:× 【宿泊】 アラヤリゾートウブド</p>	<p>★ガルーダ航空成田発直行便の場合 (GA881)</p> <p>11:00 (例) 例成田出発 17:20 バリ島到着 20:30 宿泊先「アラヤリゾート ウブド」到着 夕食は各自 ★周辺にレストランもございます。</p>	
<p>2月23日(金)2日目 【食事】 朝:○昼:×夜:○ 【宿泊】 アラヤリゾートウブド</p>	<p>7:00 ヨガクラス by Yoshiko先生 朝食 フリータイム:ご自由にお過ごしください。 ★近隣のヨガスタジオで参考までに ・Yoga Barn /アラヤリゾート隣 ・Radiantly Alive/徒歩15分</p>	<p>14:00 ロビー集合 バグースジャティへ 14:45 到着 16:00 ヨガクラス by Yoshiko先生 ☆自然と一体感を感じられるヨガスタジオです。  19:00 ディナー@バグースジャティ レストラン ☆自家栽培しているオーガニック野菜やハーブ、 果物を使用したお食事をコースで頂きます。 21:00 ホテル戻り</p>
<p>2月24日(土)3日目 【食事】 朝:○昼:×夜:× 【宿泊】 アラヤリゾートウブド</p>	<p>7:00 ヨガクラス by Yoshiko先生</p>	<p>朝食 フリータイム:終日ご自由にお過ごしください。 ★弊社でスパなどオプションもご用意致します。</p>
<p>2月25日(日)4日目 【食事】 朝:○昼:×夜:○ 【宿泊】 ハイアットリージェンシーバリ</p>	<p>7:00 ヨガクラス by Yoshiko先生 朝食 11:30 チェックアウト 宿泊地「ハイアットリージェンシー バリ」へ</p>	<p>☆途中スーパーへ立ち寄ります。 13:30 ランチ ※自費 15:00 到着/チェックイン 17:00 ビーチヨガ by Yoshiko先生 19:30 夕食@リゾート内レストラン</p>
<p>2月26日(月)5日目 【食事】 朝:○昼:×夜:× 【宿泊:機内】</p>	<p>6:00 サンライズヨガ by Yoshiko先生 朝食</p>	<p>フリータイム:ご自由にお過ごしください。 ★近隣のヨガスタジオで参考までに ・「Power Of Oasis」/徒歩20分 ・「Koa Shara 」/徒歩10分 (例) GA880 成田直行便 22:00 空港チェックイン</p>
<p>2月27日(火)</p>	<p>8:50 日本到着/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。

## 【ご注意ください】

※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。

※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に入ることができません。予めご了承下さい。