

◦<相樂のりこ先生からみなさんへメッセージ>

「自然との調和・活性・デトックス」をテーマにしたバリヨガリトリートへ一緒に出かけませんか？

バリ島ウブドから更に標高700mの高原地帯にあるジャティ村は聖なる地。深い緑の森に包まれた清浄な空気の中、鳥の声で目覚め、早朝ヨガから始まる3日間。きっと静かにずっと瞑想してたくくなるような場所。澄んだ山の空気に包まれたインスピレーションの源泉で過ごす3日間は、自分を見つめ、新たなライフスタイル、自分への可能性を感じる、浄化と活性、気づきを促す時間になりますように。

私の本当に好きな場所です。

30代に何度も訪れさせていただいた私のパワースポット。

今年4年ぶりにヨガリトリート復活開催です。

ムルカット、そしてウブドにある大好きなヨガスタジオへもお連れします！



◦ 相樂のりこ

- ・ヨガインストラクター
- ・ヨガスタジオ『TODAY SAGARA YOGA STUDIO』オーナー
- ・TODAYYOGA.TTC.100H. (TODAYYOGA指導者育成講座100時間) 講師

1980年生まれ。東京都出身。

幼少時代から10年間器械体操の選手として活躍。19歳より12年間タレント、女優として活動する中でヨガを学び始める。自身の経験からストレッチをとり入れた身体にしっかりアプローチしていくプログラムを提案。アウターマッスルは柔らかく、呼吸と共に身体の軸をしっかりとつくっていく自身考案『TODAYYOGA』プラクティスを行っている。

2017年3月自身でオーナー兼プロデュースを手がけるヨガスタジオ

『TODAY』を東京、千駄ヶ谷にオープンし今年で7周年目。日常の中にヨガを取り入れる事、ヨガを習慣にする事、自分を見つめるヨガ時間をつくる生活が身体の変化はもちろん、心の変化や全てが変化し、生活が向上し人生が輝くと身体、心、全てが進化していく事を自身の朝ヨガ習慣の実践を通して伝えている。さまざまなヨガイベント、メディアに講師として多数出演。2014年より、バリ島ウブドにて「自然との調和・活性・デトックス」をテーマに自身のヨガリトリートの開催も行っている。2022年11月より自身のヨガプラクティスメソッド「TODAYYOGA」TTC・指導者育成スクールを開校。

* DANSKIN japan 公式メインアンバサダー

* ヨガプロップス.ヨガマット.Mandukaアンバサダー

『TODAY SAGARA YOGA STUDIO』

<http://norikosagara-yoga.com/studio.html>

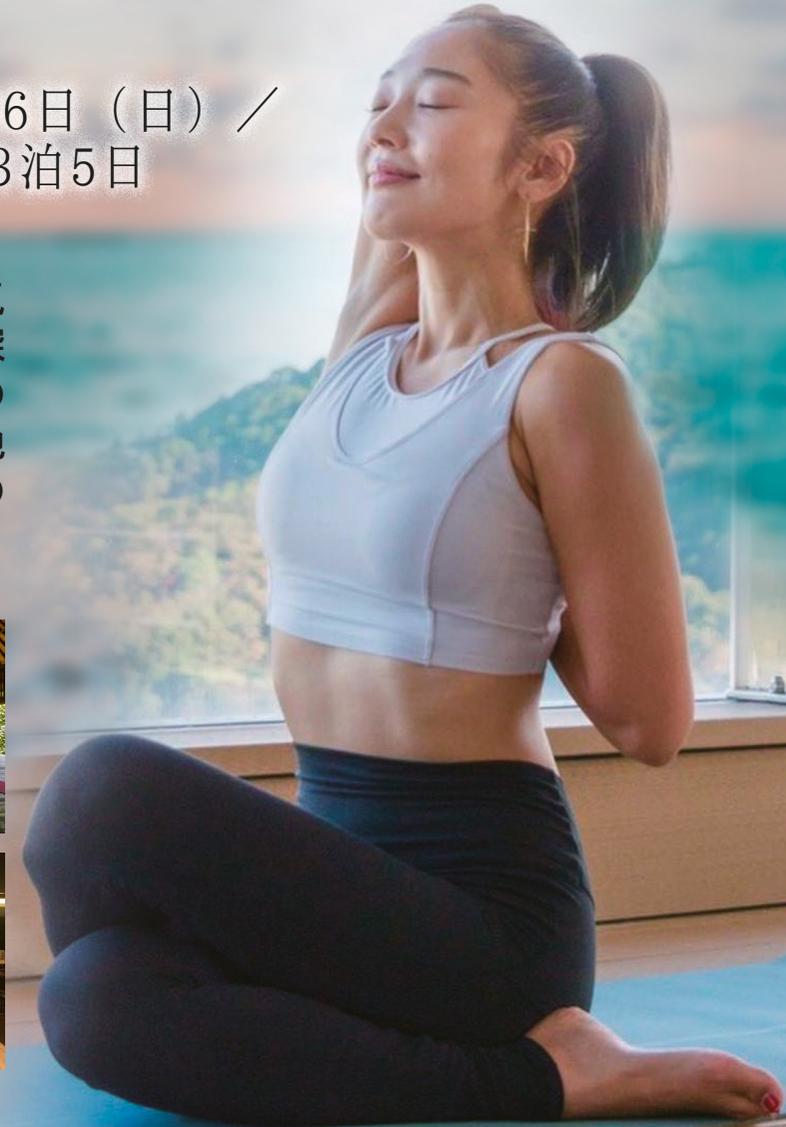
Instagram : @norikosagara_japan

相樂のりこ先生による

「自然との調和・活性・デトックス」をテーマに バリ・ヨガリトリート2023

日程：11月22日（水）～26日（日）／
26日（日）日本着 3泊5日

静寂に包まれた、神聖な空気が流れる環境に身を置き、深い呼吸が全身にいきわたるのを感じられる。自然の中の心地よい解放感が、新たな自分の気づきへとつながる3泊5日。



リトリート料金

早割料金

146,000円 (2名1室利用)

早割料金/8月22日(火)まで

通常料金

156,000円 (2名1室利用)

通常料金/締切日:10月20日(金)

※航空券代金は含まれません。

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

Bagus Jati <バグースジャティ>

料金に含まれるもの

- ・宿泊先「バグースジャティ」3泊
- ・空港⇄ホテル(日本語ガイド付)
- ・朝食3回
- ・夕食2回
- ・沐浴(日本語ガイド付・入場料・サロン)
- ・車チャーター2日間(日本語ガイド付)
- ・相楽のりこ先生による朝夕ヨガクラス

★バリ・ツアーズ.comより

ミネラルウォーター&天然ハーブの蚊除けスプレー



<p>11月22日(水)1日目</p> <p>【食事】 昼:機内 夜:○</p> <p>【宿泊】 バグースジャティール</p>	<p>★ガルーダ航空(GA)直行便/シンガポール航空(SQ) GA成田出発/SQ羽田または成田出発</p> <p>バリ島到着 宿泊先「バグースジャティール」へ 夕食は夜遅い到着のフライトの場合はお部屋へご用意。</p>			
<p>11月23日(木)2日目</p> <p>【食事】 朝:○ 昼:× 夜:○</p> <p>【宿泊】 バグースジャティール</p>	<p>7:00: 10:00 11:00 12:00</p>	<p>相楽先生による朝ヨガクラス 朝食 出発/沐浴へ 到着 出発</p>	<p>13:00 15:00 16:00 19:00</p>	<p>ランチ(自費) ホテル戻り 相楽先生による夕方ヨガクラス 夕食@レストラン</p>
<p>11月24日(金)3日目</p> <p>【食事】 朝:○ 昼:× 夜:×</p> <p>【宿泊】 バグースジャティール</p>	<p>7:00 18:00 20:00</p>	<p>相楽先生による朝ヨガクラス 朝食 終日フリータイム:ヨガスタジオ「Yoga Barn」へ 又はウブド街中でお買い物などをお楽しみください。 夕食はウブドで皆さんと(自費) 相楽先生による キャンドルメディテーション・ヨガ</p>		
<p>11月25日(土)4日目</p> <p>【食事】 朝:○ 昼:× 夜:○(機内泊)</p> <p>11月26日(日)5日目</p>	<p>7:00 12:00</p>	<p>相楽先生による朝ヨガクラス 朝食 チェックアウト ※出発までご自由にお過ごし下さい。 夕食@ハイアットリージェンシーバリ</p> <p>空港チェックイン 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。

【ご注意ください】

【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。予めご了承下さい。