

# 最後の楽園・バリ島ヨガ留学！ RYT200養成講座

日程:2025年10月10日(金)～10月19日(日) / 日本着19日朝 8泊10日

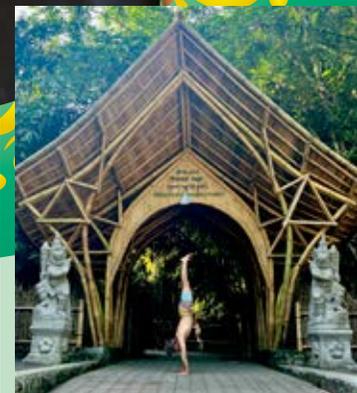
## ● Activities ●



## <洋二先生 & ゆき先生より>

「神々が棲む島」最後の楽園などと呼ばれる島、バリ島。そして自然溢れる環境と太陽に包まれた気候。目を閉じると、動物たちの歌声や、風と木々が織りなす音楽は、あなたをきっと癒してくれるでしょう。そしてこの講座は限定12名のセミプライベート形式ですので、お一人お一人に、目が届く、手が届く寄り添う講座になっていますので、初心の方も安心してご参加ください。どのようなものか例にすると、皆さんお一人お一人の顔が違って、それぞれに合うお化粧があるようにヨガのポーズにおいても、皆さんのお一人お一人にポーズを合わせていきます。

これは20年の経験と実績があるからこそその技術であり、当講座の大きな特徴とも言えます。他にはない現代に合わせたものだからこそ、参加された皆さんの人間力と指導力を兼ね備え学びのRYT指導者養成講座になります。もちろん現場で生きる、ポーズに合わせていく基礎は踏まえた上で進めていきます。またアジャストメントに定評ある先生と、ヨガインストラクターに必要な不可欠なアジャストやアライメントなど、知識を学習し、徹底的に練習を深めていきます。かけがえのない知識と思いを、バリという楽園で一緒に作り上げて行きましょう。



## プロフィール

YOJI(湊 洋二)東京都出身  
現在札幌在住  
主宰 StudioINEX(札幌)主宰

- \* IYC45h短期集中指導者養成コース
- \* IYCヨガベーシック指導者養成コース
- \* IYCキレイになるヨガ指導者養成コース
- \* IYC108h中級指導者養成コース
- \* IYCハタヨガ指導者養成コース
- \* IYCラジヨガ体操指導者養成講座
- \* ACOYOGAテンセグリティ・ヨガ指導者養成講座 他

東京から札幌へと拠点を移しINHALE×EXHALE”をスタジオオープン。ケン・ハラクマ氏を師事。東京を拠点に企業研修やイベント、各地ワークショップや養成コースなど指導者育成。独自に「美脚美尻骨盤ヨガ口月経血ヨガ®」考案。そして多くの生徒を育成し、指導してきたからこそこの講話はとてわかり易いと多くのリピーターに支持されている。またひとりひとりの身体の違いを見極め、個々に合った導き…特にアジャストメントは是非ご体験ください！その多くから整体で施術されているようだ良く耳にするほど。是非クラスに来てご体感ください。

湊 有紀(YUKI)  
Yoga Studio INEX  
(札幌円山)代表

ヨーガ講師/ 背骨マイスター/背骨ヨガ・月経血ヨガ創始者  
全米ヨガアライアンス認定リードトレーナー(E-RYT500保持者)  
全米ヨガアライアンス継続教育プログラム講師(YACEP保持者)  
国際ショナルヨガセンター講師 /ファスティング講座講師  
杏林予防医学研究所アカデミー上級講座修了  
FTPマットピラティスベーシック養成コース  
FTPマットピラティスアドバンス養成コース

Yoga Edキッズヨガ/RPYT-85(Registered Prenatal Yoga Teacher)  
チネイザン講座修了 / テンセグリティ・ヨガ指導者養成講座 他

各地でのヨガワークショップやヨガトレーニング講座にてメイン講師を務める  
修了生は数千名以上にのぼり医療現場や学校にてヨガレッスン  
ヨガ講話などの登壇やヨガ専門誌や地域誌をはじめ、テレビ出演など  
メディアへの出演もあり活動は多岐に広がる。年子の子育て経験者ママでもある



## リトリート料金

早割料金:**300,000円**(2名1室利用)

早割料金締切日:5月2日(金)

通常料金:**345,000円**(2名1室利用)

通常料金締切日:7月3日(木)まで

※「ウマダトゥリゾート」1名1室部屋利用。

※「スダマラリゾート」2名1室利用 / 1名部屋追加料金:18,000円

※「リトリート」と合わせてお申込みの方、リトリート料金を1万円割引致します。

※航空券代金は含まれません。

## 料金に含まれるもの

- ・宿泊先「ウマダトゥリゾート」7泊
- ・宿泊先「スダマラリゾート サヌール」1泊
- ・空港→ホテルまで送迎
- ・朝食 / ブランチ
- ・ランチ(4日目)
- ・夕食7回. ウマダトゥリゾートにて
- ・4日目車チャーター
- ・タマンアユン寺院(参拝料、サロン)
- ・沐浴(入場料、お供物、サロン)
- ・タナロット寺院散策 (入場料)
- ・ヨガスタジオ使用料
- ・バリ・ツアーズよりアロマスプレーギフト

★空港までの送迎は含まれておりません。オプションをご利用下さい。

★車チャーターやスパなどオプションはご案内致します。

★延泊される方、宿泊先までの送迎が必要な方は車手配可能です(別途)

## 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

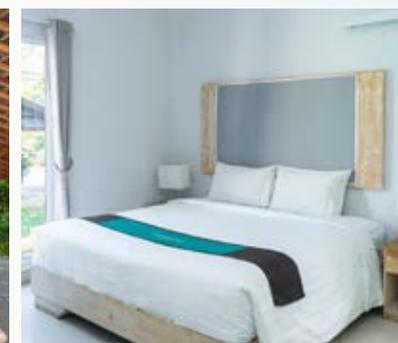
弊社で航空券手配の場合は、早めのネームインで、お得な料金で確保出来可能性が高くなりますので、早めのお申し込みをおすすめいたします。

## 【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

### Umadhatu Resort <ウマダトゥリゾート>



## 宿泊地

### SUDAMALA RESORT SANUR BALI <スダマラ リゾート サヌール>



<p>10月10日(金)1日目 【食事】昼:機内 夜:○ 【宿泊】ウマダトゥ リゾート</p>	<p>日程:2025年10月10日(金)~10月19日(日) / 日本着19日朝 8泊10日 ★ガルーダ航空成田発直行便の場合(GA881) 11:00 成田出発 17:30 バリ島到着</p>	<p>21:00</p>	<p>宿泊先「ウマダトゥリゾート」着 夕食</p>
<p>10月11日(土)-12日(日)2日目-3日目 【食事】朝(ランチ):○ 夜:○ 【宿泊】ウマダトゥ リゾート</p>	<p>5:00-7:00 アーサナプラクティス・呼吸法・瞑想 7:00-9:00 アーサナ修習 アジャストメント・アライメント(解剖学) 9:00-10:00 サットサンガ 10:00-12:00 ブランチ &amp; 質疑応答 12:00-15:00 アーサナ修習 ・アジャストメント</p>	<p>15:00-15:30 15:30-17:00 17:00-20:00 20:00-22:00</p>	<p>ティータイム &amp; 質疑応答 解剖学 夕食 &amp; 質疑応答 サットサンガ・呼吸法・瞑想・ヨガ哲学</p>
<p>10月13日(月)4日目 【食事】朝:○ 昼:○ 夜:○ 【宿泊】ウマダトゥ リゾート</p>	<p>5:00-7:00 アーサナプラクティス・呼吸法・瞑想 朝食 9:00 ホテル出発 10:00-10:30 タマンアユン寺院 11:00-12:00 沐浴</p>	<p>12:45-13:30 15:00-16:00 17:00 18:00-19:30 9:30-22:00</p>	<p>ランチ インドネシア料理 タナロット寺院散策 ホテル着 ティーチング(解剖学) 夕飯 &amp; サッドサンガ・ヨガ哲学</p>
<p>10月14日(火)-16日(木) 5日目~7日目 【食事】朝(ランチ):○ 夜:○ 【宿泊】ウマダトゥ リゾート</p>	<p>5:00-7:00 アーサナプラクティス・呼吸法・瞑想 7:00-9:00 アーサナ修習 アジャストメント・アライメント(解剖学) 9:00-10:00 サットサンガ 10:00-12:00 ブランチ &amp; 質疑応答 12:00-15:00 アーサナ修習 ・アジャストメント・ティーチング 15:00-15:30 ティータイム &amp; 質疑応答</p>	<p>15:30-17:00 17:00-20:00 20:00-22:00</p>	<p>解剖学 夕食 &amp; 質疑応答 サットサンガ・呼吸法・瞑想・ヨガ哲学</p>
<p>10月17日(金)8日目 【食事】朝(ランチ):○ 夜:× 【宿泊】スダマラリゾート サヌール</p>	<p>5:00~7:00 アーサナプラクティス・呼吸法・瞑想 7:00~9:00 アーサナ修習 アジャストメント・アライメント・ティーチング 9:00~10:00 サットサンガ 10:00~12:00 ブランチ &amp; 質疑応答 ※チェックアウトを済ませて下さい。 12:00~14:00 アーサナ修習 ・アジャストメント・ティーチング</p>	<p>14:30 16:00 17:00-19:00 20:00-22:00</p>	<p>ホテル出発 / サヌールへ移動 ※スーパー立ち寄り 宿泊地「スダマラ リゾートサヌール」チェックイン 各自振り返り・レポート 夕食は各自 各自ヨガスートラ精読・レポート</p>
<p>10月18日(土)9日目 【食事】朝:○ 昼:× 夜:×【機内泊】</p>	<p>5:00-8:00 各自アーサナ・呼吸法・瞑想実践(レポート) 朝食/9:30 チェックアウトを済ませて下さい 10:00~16:00 ヨガスタジオ使用 解散/帰国の方は空港チェックインまでフリータイム ※オプションルをご案内</p>		
<p>10月19日(日)10日目 GA880便</p>	<p>00:25 日本へ出発 朝8:50分 成田空港着 ※お疲れ様でした。</p>		

## 【ご注意下さい】

※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。

※1名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:18,000円)

※前泊、延泊で別フライトご利用の場合、プライベート送迎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や沐浴に入ることができません。