

# 神々の棲むバリ島でヨガと瞑想... 感謝と無駄に気づく3泊5日のリトリート

日程:2025年10月18日(土)~10月22日(水) / 日本着22日 3泊5日

## ＜洋二先生 & ゆき先生よりメッセージ＞

神々が棲む島”バリ島”一歩足を踏み入れてみると、ここでの生活は、神様と共に過ごされてきた歴史さえ感じます祈りから始まり、祈りで終わるような日々...家の前や、通りでは、捧げ物をたくさん目にします。

町中の至る所で神様を目にします。また年間を通して祭儀も多く、悪魔にさえ喜んでもらうと言った考え方が根にあり日々を送られている方が多いようです。なんか、今の私たちが忘れてしまっている大切な想いがある気にはまだある気がして大好きな場所です。このリトリートで私たち本来の自然とのリズムや私たちの日々の無駄や感謝に気づく旅に、一緒に行きましょう。



## 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)  
インターナ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

料金: **161,000円** (2名1室利用)

1名部屋追加料金: **39,000円**

締め切り期日: 2025年8月8日(金)

※航空券代金は含まれません。

## 料金に含まれるもの

- ・宿泊先「ワパ デウメ」3泊
- ・空港→ホテルまで送迎
- ・朝食
- ・ランチ1回
- ・2日目車チャーター
- ・沐浴(入場料、お供物、サロン・タオル・ハーバルティー)
- ・ウルワツ寺院&ケチャックダンス観賞
- ・ヨガスタジオ使用料
- ・バリ・ツアーズよりアロマスプレーのギフト

★空港までの送迎は含まれておりません。

★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)

## Activities



## 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

※前泊、延泊の手配

## 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

## Wapa di Uma Ubud<ウメ ウブドのワパ>



<p>10月18日(土)1日目 【食事】昼:機内 夜:○ 【宿泊】ワパ デウメウブド</p>	<p>日程:2025年10月18日(土)~10月22日(水)／成田着22日 3泊5日 ★ガルーダ航空成田発直行便の場合(GA881)</p> <p>11:00 成田出発 17:25 バリ島到着 20:30 宿泊先「ワパ デウメウブド」到着 夕食 ホテルレストランにて</p>
<p>10月19日(日)2日目 【食事】朝:○昼:○夜:× 【宿泊】ワパ デウメウブド</p>	<p>6:00 朝ヨガ &amp; 瞑想クラス 朝食 9:00 沐浴へ出発 10:00-11:30 沐浴 12:00-13:00 ランチ インドネシア料理 14:00-14:45 大型スーパーでお買い物 16:00-17:00 ウルワツ寺院散策 18:00-19:00 ウルワツケチャダンス公演 21:00. ホテル着 ※夕食は各自</p>
<p>10月20日(月)3日目 【食事】朝:○昼:×夜:× 【宿泊】ワパ デウメウブド</p>	<p>6:00 朝ヨガクラス 朝食 フリータイム:スパなどオプションなどをご案内致します。 19:00 瞑想のためのヨガと呼吸クラス ※夕食は各自</p>
<p>10月21日(日)4日目 【食事】朝:○昼:夜:夜:× 夜:×(機内泊)</p>	<p>6:00 朝ヨガクラス &amp; 瞑想クラス 朝食 12:00 チェックアウト(解散)／21:30デンパサール空港チェックイン</p>
<p>10月22日(月)5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>

## 【ご注意ください】

- ※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。
- ※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:39,000円)
- ※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。