

『Yoshiko先生 by マイトリーヨガ バリリトリート2026』

— 魂が深呼吸する、祈りと癒しの時間 — 3泊5日のヨガ旅

日程：2026年2月19日(木)～2月23日(月・祝)／日本着 23日 3泊5日

Yoshiko先生よりメッセージ

2年ぶりにバリ島リトリートを開催させていただきます。

バリ島は、祈りが日常に息づく、あたたかで美しい場所。
日々たくさんのことに追われ、心も体も頑張りが過ぎている私たち
祈って、笑って、癒されて・・・ゆったりと呼吸を深めながら、
”魂が緩む” ような時間を一緒にしませんか？

今回は精霊が宿るバリ島ならではの浄化とパワーチャージ
のスピリット体験も！

心も体も、魂さえも深く満たされる時間となれば嬉しいです。
皆様と一緒できることを、心より楽しみにしています。

Activity



Yoshiko先生プロフィール

一般社団法人 浜松ヨガ協会 代表 / マイトリーヨガ スタジオ3店舗運営

静岡県浜松市を中心に、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。

幼少期からのバレエやダンスで培った経験を活かし、東京ディズニーリゾートで活躍。その後、ヨガに魅了され、ヨガの道へ

東京近郊でのヨガ指導者養成講師経験後に、地元浜松へ帰郷。マイトリーヨガを主軸に、市民講座や企業ヨガ、ワークショップ開催、指導者養成講座にて指導
多くの指導者を輩出、その実績は県下NO.1。 ”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。その教えを体現しながら、国内・海外でのリトリート・イベント開催など活動の幅を広げている。



リトリート料金

締め切り日：11月28日(金)

145.000円(2名1室利用)

※1名部屋追加料金:39.000円

※航空券代金は含まれておりません

料金に含まれるもの

- ・宿泊先「アラヤリゾートウブド」2泊
- ・宿泊先「バグースジャティー」1泊
- ・朝食
- ・空港送迎(日本語ガイド付)
- ・ランチ1回(インドネシアン料理)
- ・夕食1回(バグースジャティーにて)
- ・バリアンによる占い&ヒーリング
- ・沐浴(お供え、サロンなど)
- ・車チャーター(3日目)
- ・ヨガスタジオ使用料
- ・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で手配可能です。

前泊、延泊について

バリ・ツアーズ.comで手配可能です。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>



Bagus Jati Health & Wellbeing Retreat <バグースジャティヘルス & ウェルビーイングリトリート>



2026年2月19日(木)1日目 【食事】昼:機内 夜:× 【宿泊】アラヤリゾートウブド	日程:2026年2月19日(木)～2月23日(月・祝)／日本着 23 日 3泊5日 ★ガルーダ航空成田発バリ行き直行便の場合 (GA881/GA880) 11:00 成田出発 17:25 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 ★ホテル周辺にはレストランがございます。各自お楽しみ下さい。
2月20日(金)2日目 【食事】朝:○昼:×夜:× 【宿泊】アラヤリゾートウブド	7:00 ヨガクラス by Yoshiko先生 朝食 フリータイム:終日で自由にお過ごしください。 スパなどオプションもご案内致します。 ★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 夕食は各自	
2月21日(土)3日目 【食事】朝:○昼:○夜:○ 【宿泊】バグースジャティール	7:00 ヨガクラス by Yoshiko先生 朝食 9:00 ホテルチェックアウト/出発 10:00-12:30 バリアンによるヒーリング 13:00 -14:00 インドネシアンランチ 14:30-15:30 沐浴	16:15 宿泊先「バグースジャティール」到着 17:00 夕方ヨガクラス. by Yoshiko先生 19:00 夕食 ホテル内レストラン 20:30 キャンドルメディテーション
2月22日(日)4日目 【食事】朝:○昼:×夜:×(機内泊)	7:00 ヨガクラス by Yoshiko先生 朝食 12:00 チェックアウト ※「バグースジャティール内スパ」などオプションをご案内致します(オススメ) 21:30 空港チェックイン	
2月23日(月)5日目	8:50 成田空港到着/お疲れさまでした。	

※上記は現時点でのスケジュールとなります。予告なく一部変更となる場合もございます。予めご了承下さい。

※1名部屋ご希望の場合には追加加料金：39.000円

※ツインベッドのお部屋が限られますので、ダブルベッドでお願いすることもございます。予めご了承下さい。

※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】 ※生理の方は寺院内や沐浴は入ることができません。予めご了承下さい。