

# インド・リシケシ Yoga リトリート



◆旅行期間◆ 2020年2月23日～3月2日

◆費用◆ 169,000円（航空券・施設入場料は含みません。ご自身でご購入ください。エアインディア推奨。講師はエアインディアを利用します。同じ便で来る方は成田空港から同行します。）

◆募集人数◆ 10名

◆募集期間◆ 1月10日まで。それ以降でもご相談下さい。

◆お申込◆ [info@yogapadmarishikesh.com](mailto:info@yogapadmarishikesh.com)にご連絡後、申込書をお送りします。

ヨガの聖地リシケシでのヨガリトリートと世界遺産タージマハル、美しいマハラジャのピンクシティ・ジャイプールを観光します。

世界中からヨギが集まり、聖なるガンガーと豊かな自然に囲まれたヒンドゥー教の聖地として巡礼されています。リシケシの中でも丘の上に位置する、閑静なタポヴァンエリアにあるゲストルーム兼アシュラムで3日間、毎日ヨガクラスを行います。クラスでは呼吸法や瞑想、マントラチャンティング、ヨガ哲学などヨガを総合的に深めていきます。難しいことはありません。新しいこと、起こることに心を開いてただ楽しむ事が出来れば、あなたのインドリトリートは最高の体験になるでしょう。

講師はリシケシで生まれ育ち、国内外でTTCの指導経験、リトリート開催経験も豊富なRajが担当します。日本語、英語も堪能ですのでご安心下さい。ユニークでアットホームなツアーですのでインド、ヨガ初心者の方もお気軽にご参加下さい。

講師の詳しいプロフィールはこちら

HP: [raj-yoga.com](http://raj-yoga.com)

2/23(日)	成田空港発11:15(エアインディア利用の場合) デリー着17:00	エアインディア利用の場合、成田空港9:00集合 デリー空港着後、専用バスにて市内ホテルへ。	デリー市内ホテル泊 【昼：機内】 【夜：レストラン】
2/24(月)	ニューデリー駅発8:10 アグラ駅着9:50  アグラ発17:50 ニューデリー着19:30	専用車にてニューデリー駅へ。特急列車にてアグラへ。着後タージマハル、アグラ城観光。夕方特急列車にてニューデリーへ戻ります。	デリー市内ホテル泊 【朝：列車内】 【昼：レストラン】 【夜：レストラン】
2/25(火)	ニューデリー駅発6:05 ジャイプール駅着10:40	特急列車にてジャイプール駅へ。ジャイプール着後、ハワマハル見学、マーケット観光、ショッピングなど。	ジャイプール市内ホテル泊 【朝：列車内】 【昼：レストラン】 【夜：レストラン】
2/26(水)	ジャイプール	ジャンタルマンタル天文台、ジャルマハル、アンベール城など見学。	ジャイプール市内ホテル泊 【朝：ホテル】 【昼：レストラン】 【夜：レストラン】
2/27(木)	ジャイプール空港発6:05 デラドゥン空港着7:55	専用車にてリシケシへ。アシュラム着後簡単な朝食。自由時間。夕方リシケシマーケット観光。	YogaPadmaRishikesh 泊 【朝：チャイ】 【昼：アシュラム】 【夜：アシュラム】
2/28(金)	リシケシ	8:00～10:30ヨガクラス 11:00 ランチ後、ラクシュマンジュラ、ラムジュラなど観光。夕方アラティ見学。	YogaPadmaRishikesh 泊 【朝：チャイ】 【昼：アシュラム】 【夜：お寺】
2/29(土)	リシケシ	8:00～10:30ヨガクラス 11:00 ランチ後、クンジャブーリ見学。夕方自由時間。	YogaPadmaRishikesh 泊 【朝：チャイ】 【昼：アシュラム】 【夜：アシュラム】
3/1(日)	デラドゥン空港発:早朝 ニューデリー空港着	着後ランチをとり、デリー市内観光（インド門、ショッピング等） 専用車にてデリー空港へ	機内泊 【朝：チャイ】 【昼：レストラン】 【夜：機内】
3/2(月)	成田空港着8:45（エアインディア利用の場合）	お家に着くまでが遠足です。お気を付けてお帰りください。	【朝：機内】

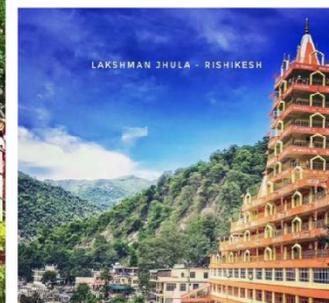
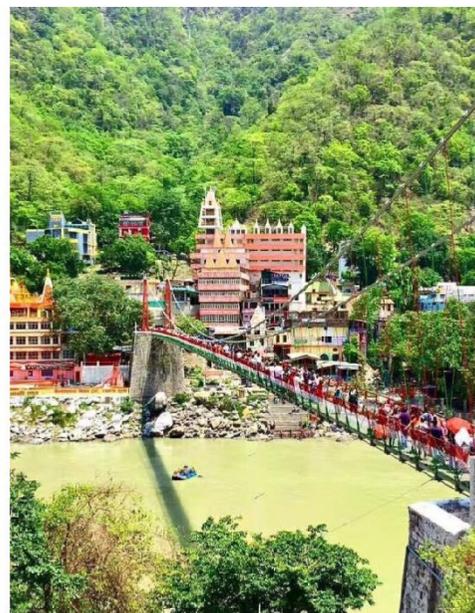
※上記スケジュールは現地事情により予告なく変更する場合がございます。

## YogaPadmaRishikesh

タポヴァンマーケットから坂を登った丘の上に位置するゲストハウス兼ヨガアシュラム。4階建の最上階にインドではめずらしいウッドフロアのヨガホール。太陽の光がたっぷりそそぎ、明るく風通しがよくリシケシの山々に囲まれた素晴らしい環境でヨガの練習ができます。各種ヨガプロップス、ロープを取り揃えています。全室ホットシャワー完備、清潔なお部屋です。



- ◆各部屋2名1室となります。1名1室ご希望の場合はご相談下さい。
  - ◆基本的に全ての食事、専用車代、特急列車乗車賃が含まれています。施設入場料は現地にて各自支払いとなります。
  - ◆リシケシでの食事は全てベジタリアン食となります。
  - ◆インド入国にはビザが必要です。必ず取得して下さい。ご希望の方にはオンライン・インドビザ取得の代行を5,000円で承ります。
  - ◆海外旅行保険への加入をお勧めします。
  - ◆航空券はお早めの購入をお勧めします。2月はオンシーズンで同じ便が満席になることもございますのでご注意下さい。
- ご質問はメールにて承っております。お気軽にご連絡下さい。**



インド・リシケシ

Yoga  
リトリート  
2020