

添乗員同行
成田発着 エアインディア

JAJA/GFI、JWI、教育単位付与

山田 多佳子も行く…インド 第十三弾

『わがままヨーガ三昧』

アート・オブ・リビング滞在と南インドの内陸部を訪ねて
“Internatinal Day of Yoga (国際ヨーガの日)の公式行事に参加”

旅行期間:2018年6月16日(土)
~6月24日(日) 9日間

旅行代金:267,000円

※アート・オブ・リビング宿泊費が別途必要となります

=トラベルローン利用可=

参加対象者:ヨーガ指導者もしくはヨーガ愛好家

募集人員:15名様

(最少催行人員10名様)

早期割引
3月31日(土)までお申込みの方
5,000円割引!

3月5日(月)
予約申込開始!!

[アートオブリビング]



旅行企画 実 施 エアーワールド(株)

協 力(有)フィールド

ごあいさつ ナマステ～

大好評の「わがままヨーガ三昧」は十三回目となりました。今回は南インドの内陸部を訪問します。
 今回の学習は、昨年来日されたシュリシュリ・ラヴィ・シャンカール師が主宰するアシュラム「アート・オブ・リビング」に滞在し、ヨーガの大家にして平和活動家でもある師のスピリッツに触れていただきます。また、6月21日の国際ヨガの日にはアシュタンガ・ヨーガ総本山があるマイソールでその公式行事に参加し、もちろんアシュタンガ・ヨーガの研修も体験いたします。



(有) フィールド
山田 多佳子

観光では、南インド内陸部の中心地、IT産業の本拠地として名高いバンガロール、マハラジャの宮殿が残るマイソール、避暑地のウーティを訪れ、海岸部とは一味違った内陸部の情緒をお楽しみいただきます。

また、南インド産のニルギリティーや白檀、インド服やスパイスなどその地方の個性的なショッピング、伝統医療のアーユルヴェーダマッサージなどのオプションにもご案内いたします。

研修に観光に買い物にとまさに盛りだくさんの「わがままヨーガ三昧」、今回も素敵な喜びが待っていると
 思います。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

山田多佳子も行く「わがままヨーガ三昧」アート・オブ・リビング滞在と南インドの内陸部を訪ねて

月日	都市名	交通機関	時間	日	行程	食事
1 2018年 6月16日 (土)	成田空港発 デリー着 " 発 バンガロール着	A1307 A1504 専用バス	11:15 17:00 20:30 23:15		成田空港発エアインディアにてデリーへ 着後、入国乗り継ぎ手続き エアインディアにてバンガロールへ 着後、専用バスにてホテルへ ＜バンガロール泊＞	朝)× 昼)機 夕)機
2 6月17日 (日)	バンガロール アート・オブ・リビング	専用バス	午前		専用バスにて「アート・オブ・リビング」へ 着後、宿泊登録手続き ※180ドルの宿泊費は現地払い(2名1室、3泊分)※ 以降、フリータイム ＜アート・オブ・リビング泊＞	朝)○ 昼)× 夕)×
3 6月18日 (月)	アート・オブ・リビング		終日		フリータイム ご希望の方は下記のアシュラムのスケジュールに参加 ※現地申込、現地払い、お一人様115ドル※ ○アビアンガ+シロダーラ ○ヨーガ&メディテーション ○アシュラムツアー ○サットサンガ 音楽の夕べ ※お食事をご希望の方は三食ともに現地払い※ ＜アート・オブ・リビング泊＞	朝)× 昼)× 夕)×
4 6月19日 (火)	アート・オブ・リビング		終日		フリータイム(前日同じ) ご希望の方はアシュラムのスケジュールに参加 ＜アート・オブ・リビング泊＞	朝)× 昼)× 夕)×
5 6月20日 (水)	アート・オブ・リビング バンガロール マイソール	専用バス	午前 午後 夕刻		専用バスにてバンガロールへ 着後、アシュラムにてアシュタンガ・ヨーガ研修 専用バスにてマイソールへ(約3時間) マイソール市内見学(宮殿など) ＜マイソール泊＞	朝)× 昼)○ 夕)○
6 6月21日 (木)	マイソール ウーティ	専用バス	午前 午後 夕刻		International Day of Yoga(国際ヨーガ・デー)の公式行事に参加 およびアシュタンガ・ヨーガ・リサーチ・インスティテューションの外観見学 専用バスにてウーティへ(約5時間) 山田先生リードのヨーガレッスン(外ヨーガ) ＜ウーティ泊＞	朝)○ 昼)○ 夕)○
7 6月22日 (金)	ウーティ	登山鉄道	午前 午後 夕刻		ニルギリ登山鉄道に体験乗車(約1時間) 避暑地での休日をお過ごしください 植物園、紅茶工場、バラ園など 山田先生リードのヨーガレッスン(外ヨーガ) ＜ウーティ泊＞	朝)○ 昼)○ 夕)○
8 6月23日 (土)	ウーティ コインバトル発 デリー着 " 発	A1539 A1306	午前 15:05 19:50 21:15		専用バスにてコインバトルへ(約4時間) エアインディア国内線にてデリーへ 着後、出国乗り継ぎ手続き エアインディアにて帰国の途へ ＜機中泊＞	朝)○ 昼)機 夕)機
9 6月24日 (日)	成田空港着		08:45		成田着、入国通関手続き後、解散	朝)機 昼)× 夕)×

オプションツアーのご案内 インドの伝統的な医療技術であるアーユルヴェーダマッサージ体験をご用意しております。
 料金などの詳細とお申込は現地にてご案内いたします。

◆宿泊予定ホテル◆ バンガロール/グッド・フィンチ・リトリート
 マイソール/カントリー・イン・スイーツ、グランド・メルキュール、フォーチュン・パーク
 ウーティ/フォーチュン・リゾート・スリヴァン、ハイランド・ホテル、ジェン・パーク

*上記日程は現地交通事情およびアシュラム等の都合により変更となる場合がございます。
 ※同時間帯の目安 早朝 04:01~06:00 朝 06:01~08:00 午前 08:01~11:00 昼 11:01~13:00
 午後 13:01~16:00 夕刻 16:01~19:00 夜 19:01~23:00 深夜 23:01~04:00

参加要項

1. 旅行期間：2018年6月16日(土)
～6月24日(日) 9日間
2. 旅行代金：お一人様 267,000円
※アート・オブ・リビング宿泊費、研修費は別途※
3. 募集人員：15名様(最少催行人員10名様)
4. 申込方法：添付の申込書にご記入の上、申込金30,000円を添えて下記へお申込み下さい。
申込書はファクシミリでも承ります。申込金については下記口座もしくは現金書留にてお支払い下さい。
<申込先>
株式会社パッションフロンティア
★194-0214 東京都町田市矢部町2761-14
担当：大塚／丸川 ケータイ：080-5077-1468
TEL/FAX：042-792-7085
<振込口座>
★三井住友銀行 町田山崎出張所
普通預金：3749006
口座名：カ)パッションフロンティア
5. 申込み切：2018年5月16日(水)
(ただし、定員になり次第締め切りとさせていただきます。)
6. 残金支払日：出発の1ヶ月前までに上記口座にお振込下さい。
7. お一人部屋使用料：45,000円
※アート・オブ・リビング分を除く※
8. その他：旅行代金の他に下記費用が必要です。
①渡航手続き手数料 4,320円 ※希望者のみ
(出入国カード作成代行)
②インドビザ実費1,550円
および取得手数料 6,480円 ※希望者のみ
③成田空港施設使用料 2,610円
④インド空港税 8,000円
⑤航空保険料／燃油サーチャージ
12,000円 (3月1日現在)
(航空会社の事情により変更となる場合がございます。)
9. 利用航空会社：エアインディア (エコノミークラス)
10. 食事回数：機内食を除き 朝食4回、昼食3回、夕食3回付
11. 添乗員：成田空港より全行程同行いたします。

訪問地のご案内

【アート・オブ・リビング】

1982年にシュリシュリ・ラヴィ・シャンカール師によって設立された非営利のNGOで「一人一人の心のストレスを取り除くことで平和な世界をつくり出す」ことを目標にさまざまなプログラムを考案、実施しています。

【バンガロール】

インド南部のカルナータカ州の州都、インドのハイテク産業の中心地です。ネオドラヴィダ洋式の政庁舎ヴィダーナ・サウダ、19世紀建造のバンガロール宮殿、18世紀建造のティプスルタンの夏の離宮など立派な建造物でも知られています。

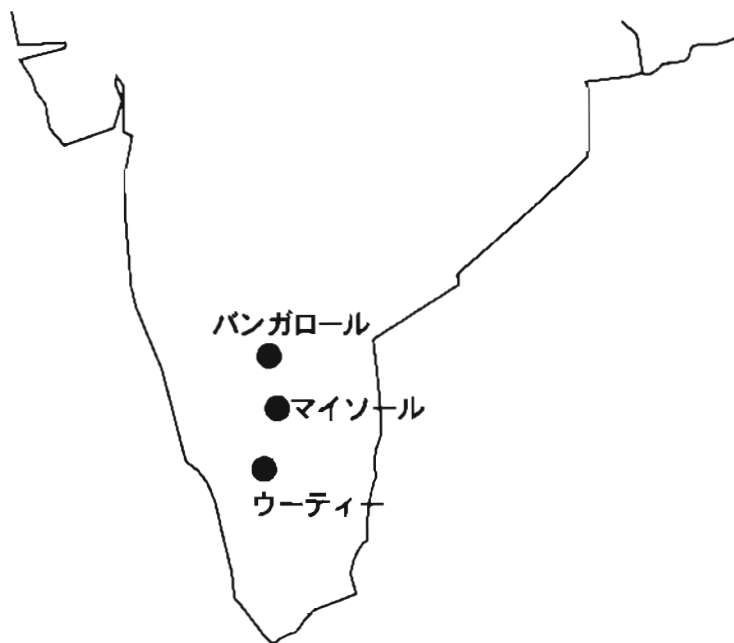
【マイソール】

1399年から1947年にかけてのマイソール王国の首都で、市の中心部にある豪華なマイソール宮殿はオデヤ朝の中心となった宮殿で、ヒンドゥー教、イスラム教、ゴシック様式、ラージプート様式の融合が見られます。この街はまた、スパイス、絹、白檀でも有名です。

【ウーティー】

標高2300mに位置するウーティーは南インドの代表的な避暑地として知られています。また、世界遺産のニルギリ登山鉄道にも体験乗車していただけます。

【インド略図】



インド豆知識

気 候：南インド内陸部は年間を通し穏やかな常夏の気候です。

時 差：日本より3時間30分遅れ
(日本が正午の時、インドは午前8時30分)

通 貨：ルピー(1ルピーは約2円)

電 圧：220ボルト 50ヘルツ
日本用の電化製品をお使いになるには変圧器とインド用プラグが必要となります。

飲料水：水道水は飲まないように。
現地でミネラルウォーターをご購入下さい。

特 典

3月31日(土)までに申込金と申込書を(株)パッションフロンティアが確認した方はツアー価格から5,000円引き致します。

※予約申込開始日：2018年3月17日(土)※

わがままヨーガ三昧へ通算で6回以上ご参加の方は
査証取得手数料6,480円を無料とさせていただきます。

旅行説明会のお知らせ

下記の日程で旅行説明会を実施いたします。
このヨーガ研修旅行についてのご質問、ご不明な点などございましたら、どうぞこの機会にご参加下さいませ。

第1回 2018年3月17日(土) 15:00～
第2回 2018年5月6日(日) 11:00～

於：新宿付近 ※参加費用：実費

ご参加にはご予約が必要です。前々日までに必ずご連絡をお願いいたします。開催場所はその際ご案内申し上げます。

