

ヨガルミナスによる  
Yoshiko先生 バリ島・リトリート2016

各種オプションあり

ヨガ初心者大歓迎

# 自分に慈しみと恵みを与えるヨガ

日程：2016年2月11日(木・祝)～15日(月)／16日(火)日本着 4泊6日の旅

※前泊・延泊をご希望の方はお知らせください。フライトスケジュールにあわせてバリ・ツアーズ.comのお車がお迎えに上がりますのでご安心下さい。

サンライズと共にヨガをし、呼吸をする。

静かなビーチリゾートのサヌールや、緑々しい自然が美しいウブドの街散策など、

一日一日を快適に、そして有意義に過ごすバリ島6日間の旅。

普段頑張っている自分へのご褒美の旅をしてみませんか？

自然が大好きなYoshiko先生による、今回のバリ島・リトリート第1弾。

人気のサヌールビーチリゾート(2泊)では、

太陽のエネルギーを全身で感じられる海でのバリ島伝統の浄化儀式と、

朝日の光と海風を浴びながらのビーチサンライズヨガで

あなたの心と身体がリセットされるでしょう。

そして神聖なる地バリ島ウブドの伝統リゾート(2泊)では、

緑あふれる自然と伝統芸術に囲まれた広大な敷地からは、

どこかスピリチュアルなパワーを感じられる。

心身に行き渡る深い瞑想と呼吸法で雑念が消され、

自分のための贅沢な癒しの時間となるでしょう。

ヨガ・ルミナスホームページ [www.yoga-luminous.com](http://www.yoga-luminous.com)





# Yoshiko先生プロフィール



Yoshiko先生からのメッセージ

## Message

ヨガが好き!バリ島に行ってみたい!!  
そのシンプルな想いだけで充分です。

神々が宿る島と言われているバリ島での時間は  
ただそこにいて、心からの安らぎを与えてくれるでしょう。

ヨガの時間では深い呼吸をたっぷりと体内に取り込み、  
心と身体でバリ島の壮大な美しい自然を感じられます。

本来ご自身が持っているキラキラとした  
“いのち”の輝きを感じてみませんか?

いつも頑張っているご自分への最高のギフトとなるはずです。

ヨガもバリ島も贅沢に楽しめる、非日常な時を一緒に過ごしましょう。

3歳よりクラシックバレエを習い、中学・高校6年間ダンス部に所属、日本女子体育短期大学舞踊科卒業。東京ディズニーリゾートにて7年間ショー・パレードに出演後、ヨガの魅力に惹かれ国際ホリスティックセラピー協会認定 ヨガインストラクターを取得。東京・横浜でのヨガ・スタジオチーフ&ヨガインストラクター、ホットヨガスタジオでのフリーインストラクター、YMCメディカルトレーナーズスクールヨガ講師として活動後、ハワイカウアイ島にてマイラ・リューイン師に師事、全米ヨガアライアンス(RYS200時間)取得。現在は地元である静岡で maitrii yoga school を主宰しスタジオ展開している。人に誘われて何気に行ったヨガのクラスでの終わった後のスッキリ感とカラダの軽さ、なによりも気持ちが前向きになれ、ポーズだけではないヨガに魅了され続けていくうちにヨガ指導者を目指すようになる。ヨガに出会い、今、目の前にあるこの環境に感謝すること、幸せとは自分の心で感じることに気付かせてもらえた。自然体でいられる時が一番自分らしく輝ける、そんな自分である為にもヨガが必要で、この心の幸せや心の豊かさをヨガを通して出会った全ての人にも感じて頂きたいと思っています。

クラスが終わったあと、皆さんのスッキリした表情、来た時よりもキラキラとした笑顔で帰っていく姿がヨガ指導者としてとても嬉しく思うと日々感じています。できる・できない、うまい・へた、アーサナの形だけに捕われず自分を観察し、何を感じ、どんな気持ちか、日常のしがらみを解放し皆さんそれぞれが自分らしくいられるクラス作りを目指しています。

- ・全米ヨガアライアンス(RYS200)取得
- ・国際ホリスティックセラピー協会認定ヨガインストラクター取得
- ・マタニティ&産後ヨガ アナ・デイビス師によるティーチャーズ・レーニング終了
- ・陰ヨガ ビクター・チャン師によるティーチャーズトレーニング修了
- ・アジャストメント キャシー・ルーズ師による集中トレーニング終了
- ・ヨガ哲学 ヴェーダーンタ集中講座修了
- ・アロマセラピー検定1級



# 料金に含まれるもの

- ・ホテル ラ・タベルナ・バリ 2泊  
※お部屋のタイプはお任せになります。
- ・アルマミュージアム&リゾート 2泊  
※お部屋のタイプはお任せになります。
- ・毎日の朝食
- ・リゾート宿泊21%の税・サービス料含む
- ・ウェルカムドリンク
- ・Yoshiko先生による朝ヨガクラス
- ・Yoshiko先生によるワークショップ
- ・オーシャンブレスリング&メディテーション(2日目)
- ・みなさんとベジタリアンコースディナー(2日目)
- ・ビーチ前のバンブーヨガスタジオでのヨガクラス(3日目)
- ・ビーチ前のバンブーヨガスタジオまでの送迎
- ・ウブドへ移動・車チャーター(3日目)
- ・みなさんと最後のベジタリアンディナー(4日目)
  
- ・バリ・ツアーズ.comからのウェルカムパック
- ・宿泊先までの送迎(日本語ガイド付)
- ・空港までの送迎(日本語ガイド付)

## Blessing Ocean Blessing

古くからバリ人が信じている海での浄化体験。バリ島のスンバヤン(お祈り)をしてから海へ。太陽のエネルギーを全身で感じながら静かに海に身を任せます。バリ島の中でも気の流れが良いとされる海でしか行われぬ、邪気を取り除くという不思議な儀式をプマンク(バリの僧侶)と一緒にバリ島の神秘の力を体験します。



## Beach Front Bamboo yoga studio

バンブー造りの広いヨガスタジオからはビーチが一望でき、自然のサウンドを耳にしながらのシャバアサナは深い深い、いつもと違う静かな安心感が味わえるでしょう。

## Yoga Beach yoga

波の音を聴きながら、海風を感じて、自然の流れを感じながらのヨガクラス。





# 滞在先ホテル

## ラ・タヴェルナ・サヌール・バリ

### La Taverna Sanur Bali

*Sanur*

サヌールのメイン通り、ダナウ・ダン布林ガン通りにある、人気サヌールエリアのビーチリゾート。敷地内にはリゾート併設のバリ島初の老舗イタリアンレストランがあり、その前にはビーチが広がる。また海風を浴びながらいただく朝食は非日常のゆったりとした時間ももてるでしょう。ビーチ沿いには遊歩道もあり、朝の散歩やランニングをする欧米人の姿が見られる。各お部屋は緑に囲まれる、どこか素朴さが残るヨーロッパ風のコテージタイプのバンガロー。イタリア人オーナーによって造られたリゾートはインドネシアンアンティークがミックスされたカジュアルで可愛いお部屋でアットホームな雰囲気。



## アルマミュージアム&リゾート

### Arma Museum & Resort

*Ubud*

モンキーフォレストまで車で5分、ハノマン通りへは徒歩圏内の好立地にある、自然と伝統芸術に囲まれた美術館併設の伝統的なリゾート。(ウブド中心部まで無料シャトルバスもあります。)6ヘクタールの広大な敷地は緑あふれる小さな芸術村のような空間。お部屋はバリ島のクオリティの高い伝統的なインテリアが配置され、いたるところでアートな雰囲気を感じることが出来るコテージ風の造り。田園ビューと川のせせらぎが静寂な空間をつくり、心地よい滞在ができます。



# ヨガルミナスによる Yoshiko先生バリ島・リトリート2016

日 程

**2015年2月11日(木・祝)～15日(月)※ガルーダ直行便、シンガポール航空ご利用の場合、16日(火)日本到着**

※前泊・延泊をご希望の方はお知らせください。フライトスケジュールにあわせて  
バリ・ツアーズ.comのお車がお迎えに上がります。ご安心下さい。

■早割料金

**143,000円 (2名1室利用) 早割料金締め切り日: 10月30日(金)**

■通常料金

**148,000円 (2名1室利用) 通常料金締め切り日: 12月4日(金)**

※航空券料金は含まれません。 ※おひとり部屋ご希望の方はお問い合わせ下さい。

## 【航空券手配について】

※バリ・ツアーズ.comでガルーダ航空券を手配させて頂いた方だけに5,000円引きの  
早割料金をご用意しております。ご利用下さい。

## 【前泊、延泊手配について】

※バリ・ツアーズ.comでお手配可能です。お問い合わせ下さい。

## 【オプション・別途料金(自由時間、最終日チェックアウト後にご利用下さい)】

- ・日本語ガイド付き車チャーター(弊社にお問い合わせください)
- ・スパなど各種オプション(弊社にお問い合わせください)

・ヨガマットはご持参頂くか、有料レンタル(US\$10)をご利用ください。

リトリート料金



# リトリートスケジュール

<1日目>  
2月11日(木・祝)

日本出発※各フライトスケジュールに合わせてご出発  
(ガルーダ航空成田便、ガルーダ航空関空便、シンガポール航空名古屋便)

例)11:00 ガルーダ航空 成田便出発/17:25 バリ島到着

バリ島到着※フライトスケジュールに合わせてバリ・ツアーズ.comのお車がお迎えに上がります。

19:30頃 『ラ・タベルナ バリ』チェックイン  
夕食は各自お取り下さい ※ホテル内レストランまたは周辺にもレストランがございます。

**【お食事】昼(機内) 夜×** **【ご宿泊】ラ・タヴェルナ・バリ泊**

<2日目>  
2月12日(金)

05:30 儀式前のメディテーション ホテル前ビーチにて

06:30 オーシャンブレッシング ※濡れても良い服装でご参加ください。  
☆古くからバリ人が信じている海での浄化体験。バリ島伝統のスンバヤン(お祈り)をしてから海へ。  
太陽のエネルギーを全身で感じながら静かに海に身を任せます。邪気を取り除くという不思議な儀式を  
プマンク(僧侶)と一緒にバリ島の神秘の力を体験できます

※バリの宗慣により生理中の方はご参加頂けません。その場合には見学となります  
※天候状況で、時間や日にちを変更する場合がございます。予めご了承下さい。

08:30 リゾート内で朝食  
自由時間 ※弊社、車チャーターやスパなどの各種オプションもご用意しております(事前予約・別途)

16:30~ 夕方ヨガクラス ヴィンヤーサヨガ&座学(アーサナ解剖学)

18:30 みなさんでベジタリアン・コースディナー ホテルレストランにて

**【お食事】朝◎ 昼×** **夜◎** **【ご宿泊】ラ・タヴェルナ・バリ泊**

<3日目>  
2月13日(土)

- 06:15 Yoshiko先生による 朝ヨガクラス(デトックスビューティ・ヨガ)  
バンブー造りのレンタルヨガスタジオにて ※車で8分ほど
- 08:30 リゾート内で朝食
- 10:30 チェックアウト ウブドへ向け出発  
※チェックインは14:00~になりますので、ホテルに荷物預け周辺のカフェでランチやウブド街中まで  
徒歩でお買い物など、夕方のクラスまでゆっくりお過ごしください。
- 14:00 『アルマミュージアム&リゾート』チェックイン
- 16:30~ 夕方ヨガクラス 陰ヨガ&メディテーション

【お食事】朝◎ 昼× 夜◎ 【ご宿泊】アルマミュージアム&リゾート泊

<4日目>  
2月14日(日)

- 06:30 Yoshiko先生による 朝ヨガクラス リゾート内スタジオにて
- 08:30 リゾート内で朝食  
自由時間 弊社車チャーターやスパなどの各種オプションをご用意しております(事前予約・別途)  
★希望者の方:Yoshiko先生によるワークショップ(アーサナ解剖学など)
- 16:30 Yoshiko先生による 夕方ヨガクラス
- 19:00 みなさんで最後のベジタリアンディナー

【お食事】朝◎ 昼× 夜◎ 【ご宿泊】アルマミュージアム&リゾート泊

<5日目>  
2月15日(月)

06:30 Yoshiko先生による 朝ヨガクラス リゾート内スタジオにて

08:30 リゾート内で朝食

12:00 チェックアウトお済ませください。

空港チェックインまで自由行動

※弊社車チャーターや各種スパなどのオプションをご用意しております。(事前予約・別途)

22:00 空港チェックイン ※各フライトスケジュールに合わせて日本へ出発

例)24:30 ガルーダ航空 成田便出発 / 08:50 日本着

【お食事】朝◎ 昼× 夜× 【ご宿泊】機内

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。

日程は事前に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。

※おひとり部屋ご希望の方はお問い合わせ下さい。

※お部屋数が限られておりますので、場合によってはダブルベッドをご利用頂く場合がございます。  
予めご了承下さい。

※最小催行人数10名に達しない場合はリゾートがキャンセルになる場合がございます。

※【オプションご予約観光で寺院など見学ご希望の方へ】

バリの宗慣により生理中の方は寺院内に入ることができません。予めご了承下さい。