

2024年1月13日（土）羽田空港から出発✈ インド・リシケシ&ガナガンガ

ラージャ・ヨーガ集中修行会

12泊14日間の旅 ※2023年11月3日(金)現在



2024年1月15日(月)から21日(日)までリシケシ・ヨーガ・ニケタンにて英語によるラージャ・ヨーガ集中修行会と、後半は1月22日(月)から25日(木)まで、インドの首都デリーが属するウッタープラデシュ州唯一のガンジス河聖地であるガナガンガ・バーラタ・ヨーガ・ニケタンにて、日本語によるラージャ・ヨーガ集中修行会を開催いたします。ガンジス川観光もあり、盛り沢山の修行会です。参加ご希望の方は以下の申込条件をよくご確認の上、2023年12月1日（金）までに、日本ヨーガ・ニケタン本部事務局までお申し込み下さい。

▶お申込み参加資格：YICまたはYTIC講座を受講中、もしくは卒業された方。

日程：2024年1月13日(土)～26日(金) 12泊14日間

1/13（土）10：35 発の便で羽田からデリーへ出発/デリー泊

1/14（日）朝一の便でデリーからリシケシへ移動/リシケシ泊

1/15（月）リシケシ・ヨーガ行1日目：終日ラージャ・ヨーガ修行/リシケシ泊

[リシケシ時間割（※リシケシでは、全て英語によるクラスになります）]

起床	5:15
早朝瞑想	5:30～6:30
朝の伝統的アーサナとプラーナヤーマ	6:45～8:20
朝食	8:30
昼食	12:00
ヨーガ・ストロ講義 & 瞑想	15:15～16:00
午後のお茶	16:00
夕方の伝統的アーサナとプラーナヤーマ	16:30～17:45
夕方の瞑想	18:00～19:10
夕食	19:15



1/16（火）リシケシ・ヨーガ行2日目：終日ラージャ・ヨーガ修行/リシケシ泊

1/17（水）リシケシ・ヨーガ行3日目：終日ラージャ・ヨーガ修行/リシケシ泊

1/18（木）リシケシ・ヨーガ行4日目：終日ラージャ・ヨーガ修行/リシケシ泊

1/19（金）リシケシ・ヨーガ行5日目：終日ラージャ・ヨーガ修行/リシケシ泊

1/20（土）リシケシ・ヨーガ行6日目：終日ラージャ・ヨーガ修行/リシケシ泊

1/21（日）リシケシ・ヨーガ行7日目：午前中アグニホトラとマハラジの居室で瞑想
夕方の便でデリーへ移動/ホテル泊

1/22（月）朝食後、デリー・ヨーガ・ニケタン訪問/

*リシケシ組は、市内観光&買い物、食事等の後、空港へ。帰国の途に就く翌日6時頃羽田に帰着。

* ガナガンガ組は、リシケシ組とお別れしバーラタ・ヨーガ・ニケタンへ/
夕方、ガンジス川沿いのお寺に参拝、プージャ体験。/ガナガンガ泊

1/23 (火) ガナガンガ・ヨーガ行 1 日目：終日ラージャ・ヨーガ修行/ガナガンガ泊
[ガナガンガ時間割※ガナガンガでは全て日本語による指導になります。]

起床	5:15
モーニングティー	5:30
早朝瞑想・アーサナ・呼吸法	6:00~11:00
朝食兼昼食	11:00
午後のアーサナ・呼吸法・瞑想	14:30~17:30
夕食	18:00
サットサンガ	20:00~21:00



★瞑想及びアーサナとプラーナヤーマは、天候をみてガンジス川中州で行う場合もあります。

1/24 (水) ガナガンガ・ヨーガ行 2 日目：終日ラージャ・ヨーガ修行/ガナガンガ泊

1/25 (木) ガナガンガ・ヨーガ行 3 日目：午前中ラージャ・ヨーガ行/昼食後、市内で買い物 & 夕食後、空港へ。帰国の途に就く

1/26 (金) 朝 6 時頃帰着

■参加費用

リシケシ組及びリシケシ&ガナガンガ組の参加費用の概算は、トラベル・ミトラ社へ支払うインドビザ、海外旅行保険料、往復国際航空運賃も含め、リシケシ組：27 万円前後。リシケシ&ガナガンガ組：41 万円前後と推定していますが、まだ確定しておりません。今後現地のホテルや旅行社と折衝する上で、現時点でのおおよその参加希望者数をインド側に知らせますが、参加者の多い方が車代金等割安になります。

①インド往復交通手段(航空便)は、日本ヨーガ・ニケタン指定の旅行会社「トラベル・ミトラ・ジャパン (株) 風神企画」が手配いたします。往復国際航空券運賃は参加費とは別にトラベル・ミトラ社に直接お支払い頂くことになります。
(インドビザ及び海外旅行保険は別途費用がかかります。)

②インドビザ及び海外旅行保険についてはトラベル・ミトラ社から案内がありますが、海外旅行保険はどこの保険会社でも構いませんので、インド国内での保険はご自分の責任で必ず入るようお願いいたします。

③リシケシ・ラージャ・ヨーガ修行会の費用に含まれるもの
リシケシ・ヨーガ・ニケタンに滞在する他の外国人も参加するため、ポイントが付きません。リシケシ・ヨーガ・ニケタンの宿泊費、インド国内での交通費等の諸経費が含まれます。これとは別に、木村慧心師の指導統括に対する御礼を自由な金額で、申し受けます。

④ガナガンガ・ラージャ・ヨーガ修行会の費用に含まれるもの
ガナガンガ・ラージャ・ヨーガ修行 3 日間の参加費、インド滞在中の宿泊費、食費、インド国内での交通費、諸経費が含まれます。これとは別に、木村慧心師の指導統括に対する御礼、バーラタ・ヨーガ・ニケタンへのドナーションを自由な金額で、申し受けます。

■ポイントについて

1月23日(火)、24日(水)、25日(木)に行われるガナガンガ・ラージャ・ヨーガ修行会に伴い、日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ教師、ヨーガ療法士の方はポイントが付きます。特別研修会：「ガナガンガ・ラージャ・ヨーガ修行(3日間)」として6ポイントが付きます。リシケシ・ラージャ・ヨーガ修行会現地参加者はポイントが付きません。

参加ご希望の方は、別紙の参加申込書に記入の上、日本ヨーガ・ニケタン本部までEメールかFAX、又は郵送でお届けください。あらためて、ご案内をさせていただきます。なお、パスポートは2024年7月末まで有効のものが必要です。

申し込み締め切りは2023年12月1日(金)です。

パスポートが無い方は、お申込み前に必ずパスポートを作ってからお申込みください。

申込先 日本ヨーガ・ニケタン

住所：〒683-0842 鳥取県米子市三本松 1-2-24

電話： 0859-22-3503 FAX 0859-22-1446

E-mail： yoganiketan@yoganiketan.jp

2024年1月13日(土)羽田空港から出発✈

インド・リシケシ&ガナガンガ

ラージャ・ヨーガ集中修行会申込書

※2023年11月3日(金)現在

※パスポートが無い方は、お申込み前に必ずパスポートを作ってからお申込みください。

氏名(漢字) _____ (ローマ字) _____ (男・女) _____

※ローマ字の氏名は、パスポートの名前と同じ綴りでお書きください。

生年月日 19 年 月 日

住所 (郵便番号 -) _____ 都道府県 _____

※ご住所は都道府県名その他、番地まで詳細をお書きください。

TEL _____ FAX _____

E-mail _____

パスポートナンバー _____ パスポート有効期限 20 年 月 日

YIC 期 _____ 受講中/卒業 YTIC 期 _____ 受講中/卒業

■下記の該当箇所に○印をおつけ下さい。

1. リシケシ組に申し込みます。
2. リシケシ&ガナガンガ組に申し込みます。

■デリー到着時に1万円分のインドルピーの両替希望もお聞かせください。

両替は、インド現地でのお支払いとなりますので現地で日本円のご用意をお願いいたします。
ご希望の方は、下記の該当箇所に○印をおつけ下さい。

1万円分の両替 (希望する / 希望しない)