

2023年1月20日(金)羽田空港から出発！！

## インド・リシケシ&ガナガンガ・ラージャ・ヨーガ集中修行の旅

※2022年11月9日(水)現在

2023年1月20日(金)から1月26日(木)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27日(金)から2月2日(木)まで、インドの首都デリーが属するウッタラ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。参加希望の方は以下の申込条件をよくご確認の上、2022年11月30日(水)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。

日程：2023年1月20日(金)出発～2月2日(木)日本帰着 13泊14日間

### 【行程】2023年

1月20日(金)朝7時羽田空港国際線ターミナルに集合。羽田10:15/デリー17:15 NH837便。デリー泊

1月21日(土)午前中、デリーからリシケシへ飛行機で移動

1月22日(日)～26日(木)リシケシ・ラージャ・ヨーガ集中修行会5日間

[リシケシ時間割※リシケシでは全て英語による指導になります]

起床 5:15

早朝瞑想・アーサナ・呼吸法 5:30～8:00 (Zoom 配信あり)

朝食 8:30

昼食 12:00

ヨーガ・スートラ講義 & 瞑想 15:00～16:00 (Zoom 配信あり)

午後のお茶 16:00

夕方のアーサナ・呼吸法・瞑想 16:30～19:00 (Zoom 配信あり)

夕食 19:15

1月27日(金)リシケシからデリーへ飛行機で移動。デリー泊

★ガナガンガ組は朝7時羽田空港国際線ターミナルに集合しデリーへ出発。

羽田10:15/デリー17:15 NH837便。デリー泊

1月28日(土)9時ホテルからガナガンガへ移動。ガナガンガに12時頃到着し昼食。

ガナガンガ1日目14:00～17:00 ガンジス川の中州で修行 (Zoom 配信あり)

1月29日(日)ガナガンガ2日目

1月30日(月)ガナガンガ3日目

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

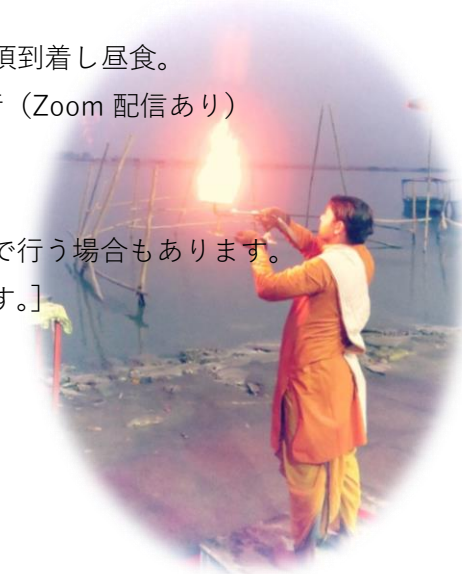
[ガナガンガ時間割※ガナガンガでは全て日本語による指導になります。]

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 8:00～11:00 (Zoom 配信あり)

朝食兼昼食 11:00



午後のアーサナ・呼吸法・瞑想 14:30～17:30 (Zoom 配信あり)

夕食 18:00

サットサンガ 20:00～21:00

1月31日(火) ガナガンガからデリーへ移動。デリー・ヨーガ・ニケタン訪問 (マハラジの居室で瞑想)。

デリー泊

2月1日(水) 昼チェックアウト。買い物&観光後、夕方の便で帰国の途に就く。

デリー18:45/羽田 6:00 翌日 NH838 便

2月2日(木) 朝 6:00 羽田帰着

※飛行機便はお申込み予約時の空席状況等により変更になることもございますのでご了承ください。

### 【ポイントについて】

リシケシ・ラージャ・ヨーガ集中修行会及びガナガンガ・ラージャ・ヨーガ集中修行会に現地参加される方は、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：「リシケシ・ラージャ・ヨーガ集中修行 (現地参加 5 日間)」として 10 ポイント、「ガナガンガ・ラージャ・ヨーガ集中修行 (現地参加 3 日間)」として 6 ポイントが付きます。

## ■ 費用について

### 【参加費用】

修行会参加費用の概算は、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て全日参加の場合は約 47 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 リシケシ・ラージャ・ヨーガ集中修行会の費用に含まれるもの

リシケシ・ラージャ・ヨーガ修行会は 5 日間の集中修行会参加費、滞在中の宿泊費、インド国内での交通費が含まれます。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。

#### ② ガナガンガ・ラージャ・ヨーガ集中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 日間の集中修行会参加費、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、ガナガンガ・バーラタ・ヨーガ・ニケタンへの御礼を自由な金額で、申し受けます。

#### ③ 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となります。

(インドビザ及び海外旅行保険は別途費用がかかります。)

#### ④ 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かの保険会社でも構いませんので、ご自分の責任で必ず入るようお願いいたします。

参加希望の方は、別紙の参加申込書にご記入の上、日本ヨーガ・ニケタン本部までメール又は FAX、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 2023 年 8 月末まで有効のものがが必要です。申し込み締め切りは 2022 年 11 月 30 日 (水) です。

2023年1月20日（金）羽田空港から出発！！

インド・リシケシ&ガナガンガ・ラージャ・ヨーガ集中修行の旅申込書

2022年11月9日(水)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    -    ) \_\_\_\_\_

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。

- ・ リシケシとガナガンガ両方参加希望 出発日 2023年1月20日(金)、日本帰着日 2023年2月2日(木)
- ・ リシケシのみ参加希望 出発日 2023年1月20日(金)、日本帰着日 2023年1月28日(土)
- ・ ガナガンガのみ参加希望 出発日 2023年1月27日(金)、日本帰着日 2023年2月2日(木)

■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 )

**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