

2023 年 6 月 30 日（金）羽田空港から出発✈

インド・マナリ聖名拝受&リシケシ&ガナガンガ ラージャ・ヨーガ集中修行



10 泊 12 日間の旅 ※2023 年 3 月 8 日(水)現在

インド・ヒマラヤ山中にあるマナリ・ヨーガ・ニケタンにてラージャ・ヨーガ集中修行会とラリタ師による聖名拝受式を執り行います。聖名拝受はヨーガ行者になるために必須の入門式にあたります。インド 5 千年の法儀に則った護摩供養火祭式を執行して行われ、グルマントラ（真言）も授与されます。**この度は、ラリタ師に直接お会いできる貴重な機会となっておりますので、2020 年～2021 年に日本国内で聖名拝受された皆様は、聖名が記されたカードと数珠を持参していただき、この機会に是非ご参加ください。**

また、後半はリシケシ・ヨーガ・ニケタンでのラージャ・ヨーガ行とガナガンガのバーラタ・ヨーガ・ニケタンを訪れ、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、2023 年 5 月 5 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：2023 年 6 月 30 日(金)～7 月 11 日(火)10 泊 12 日間

6/30（金）羽田発デリーへ NH837 便 羽田 10:15/デリー15:55 /デリー泊

7/1（土）デリーからマナリへ車で移動/マナリ泊

7/2（日）マナリ・ヨーガ行 1 日目：

ロータン峠へ/夕方ラージャ・ヨーガ修行
/マナリ泊

7/3（月）マナリ・ヨーガ行 2 日目：

早朝ヨーガ/昼食前に聖名拝受式
/夕方ラージャ・ヨーガ修行/マナリ泊

7/4（火）マナリ・ヨーガ行 3 日目：

終日ラージャ・ヨーガ修行/マナリ泊



7/5（水） マナリからリシケシへ移動/リシケシ泊

7/6（木） 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

7/7（金） 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

[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 to 6:30
朝の伝統的アーサナとプラーナヤーマ	6:45 to 8:20
朝食	8:30
昼食	12:00
ヨーガ・スートラ講義 & 瞑想	15:15 to 16:00
午後のお茶	16:00
夕方伝統的アーサナとプラーナヤーマ	16:30 to 17:45
夕方の瞑想	18:00 to 19:10
夕食	19:15



7/8（土） リシケシからガナガンガへ移動/ガナガンガ泊

7/9（日） 朝食後、デリーへ移動/デリー・ヨーガ・ニケタン訪問/バザールで買い物&食事等/デリー泊

7/10(月) 12 時チェックアウト/昼食後、空港へ移動/帰国の途に就く

NH838 便 デリー18:00/羽田 05:55（翌日）

7/11(火) 朝 5:55 羽田帰着

※フライト情報は、航空会社の事情等により変更となる場合がございますので予めご了承下さい。

【聖名拝受式】

日 時：2023 年 7 月 3 日（月）午前 9 時頃開始

場 所：インド「マナリ・ヨーガ・ニケタン」

拝受資格：YIC または YTIC 講座を受講中、

もしくは卒業された方



7 月 2 日(水)、3 日(木)、4 日（金）に行われるマナリ・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：「マナリ・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。

■ 費用について

【聖名拝受費用】

聖名拝受希望者は、拝受御礼も含めて 5 万円を申し受けます。

【参加費用】

修行会参加費用の概算は往復国際航空運賃も含めて約 50 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、参加者の多い方がバス代金等割安になります。

① マナリ・ラージャ・ヨーガ修行会の費用に含まれるもの

マナリ・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、インド（マナリ）ヨーガ・ニケタンへの指導御礼を自由な金額で、申し受けます。

② 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。

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。）

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。

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 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 2023 年 12 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 5 月 5 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

