

2025年7月8日（火）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&デリー・ラージャ・ヨーガ集中修行



10泊12日間の旅 ※2025年2月27日(木)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。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、2025年5月7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。

▶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：2025年7月8日(火)～7月19日(土)10泊12日間

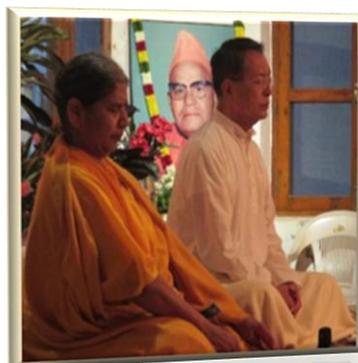
7/8（火）羽田発デリーへ NH837便 羽田10:15/デリー15:55 /デリー泊

7/9（水）デリーからマナリへ車で移動/マナリ泊

7/10（木）マナリ・ヨーガ行1日目：朝食断食/10:00 聖名拝受式/12:00 会食/  
17:00 瞑想修行/マナリ泊

7/11（金）マナリ・ヨーガ行2日目：早朝ロータン峠へ（標高3980m）。ラージャ・ヨーガ修行/昼食後、ホテルに戻る/夕方瞑想修行/マナリ泊

▶マナリ組は昼食後、ホテルに戻りチェックアウトしチャンディガルへ移動。  
チャンディガル泊/翌日、チャンディガルからデリーへ向かい、15:00頃デリー  
空港に到着、帰国の途に就く。



- 7/12 (土) 早朝マナリからリシケシへ移動/リシケシ泊  
 7/13 (日) リシケシ・ヨーガ・ニケタンで休養/リシケシ泊  
 7/14 (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  
 7/15 (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

[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
夕方の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



- 7/16 (水) 朝ヨーガ/朝食後リシケシからガナガンガへ移動/ガナガンガ泊  
 7/17 (木) 朝ヨーガ/朝食後デリーへ移動/デリー・ヨーガ・ニケタンにて瞑想/デリー泊  
 7/18 (金) 朝食後、モールで買い物、各自昼食/夕方の便で帰国の途に就く  
 7/19 (土) 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：2025 年 7 月 10 日 (木) 午前 10 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 10 日(木)、11 日(金)に行われるマナリ・ラージャ・ヨーガ修行会及び 7 月 17 日(木)ガナガンガ&デリー・ラージャ・ヨーガ修行 (1 日間) 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 (2 日間)、ガナガンガ&デリー・ラージャ・ヨーガ修行 (1 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46万円前後（マナリ組は約30万円前後）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 マナリ&ガナガンガ&デリー・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2日間、ガナガンガ&デリー・ラージャ・ヨーガ修行1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2025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2025年5月7日(水)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](mailto:yoganiketan@yoganiketan.jp)

2025年7月8日(火)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&デリー

ラージャ・ヨーガ集中修行の旅申込書

2025年2月27日(木)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 西暦 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

住所 (郵便番号 \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_ 都道府県 \_\_\_\_\_

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。

- ・マナリ組に参加
- ・マナリ&リシケシ&ガナガンガ&デリー組に参加

■下記の該当箇所に○印をおつけ下さい。

聖名拝受： \_\_\_\_\_ 希望する \_\_\_\_\_ ・ \_\_\_\_\_ 希望しない \_\_\_\_\_

■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 )