

2022年10月15日(土)成田空港から出発！！

先着15名限定

インド・ガナガンガ★ラージャ・ヨーガ集中修行の旅

※更新 2022年6月25日(土)現在

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3年ぶりに開催いたします。ガンジス川観光もあり、盛り沢山の修行会です。ガナガンガ滞在人数に制限があり先着15名となっております。今回は、トラベル・ミトラ社から添乗員も同行いたしますので安心してご渡航いただけます。

参加ご希望の方は以下の申込条件をよくご確認の上、2022年7月30日(土)までに、日本ヨーガ・ニケタン本部事務局までお早めにお申し込みください。

日程:2022年10月15日(土)出発～10月21日(金)日本帰着 5泊6日間

10月15日(土)成田からデリーへ出発。成田12:00発/バンコク乗り継ぎでデリー20:55着。デリー泊
[ガナガンガ時間割(全て日本語によるクラスになります)]

※瞑想及びアーサナと呼吸法は、天候をみてガンジス川中州で行う場合もあります。

16日(日)朝6時、車でガナガンガ・バーラタ・ヨーガ・ニケタンへ/
10:30～13:30 屋上ヨーガ(日本と合同)/終了後昼食/
14:30 午後のお茶/15:00～16:30 午後のアーサナと呼吸法/
16:45～17:45 夕方の瞑想
18:00 夕食/20:00～21:00 サットサンガ



17日(月)5:15 起床/5:30 モーニングティー/ 6:00 早朝瞑想/9:00 朝ヨーガ
11:00 朝食兼昼食/14:30 午後のお茶/15:00～16:30 午後のアーサナと呼吸法/
16:45～17:45 夕方の瞑想/ 18:00 夕食/20:00～21:00 サットサンガ

18日(火)5:15 起床/5:30 モーニングティー/ 6:00 早朝瞑想/9:00 朝ヨーガ
11:00 朝食兼昼食/14:30 午後のお茶/15:00～16:30 午後のアーサナと呼吸法/
16:45～17:45 夕方の瞑想/ 18:00 夕食/20:00～21:00 サットサンガ

19日(水) 5:15 起床/5:30 モーニングティー/ 6:00 早朝瞑想 /9時朝食/11時頃デリーへ移動
夕方、デリー・ヨーガ・ニケタン訪問/ホテルにチェックイン/
夕食後、木村先生らタイ・ボランティア組とお別れ。

20日(木) 朝食後、10時～15時までデリー市内観光&買い物、デリー市内で夕食後、
20時デリー空港にて搭乗手続き。
デリー23:30発、バンコクで乗り継ぎ帰国の途に着く。

21日(金) 15:45 成田帰着



【ポイントについて】

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、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。

■ 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約 37 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 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、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。
- ② 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いただくことになります。
(インドビザ及び海外旅行保険は別途費用がかかります。)
- ③ 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 FAX 又は郵送、又は PDF スキャンしたものをメールでお届けください。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 4 月末まで有効のものが必要です。

申し込み締め切りは 2022 年 7 月 30 日(土)とさせていただきます。ガナガンガ修行会は先着 15 名となっております。定員となり次第締め切らせていただきますのでご了承ください。

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

2022年10月15日(土)成田空港から出発！！

先着15名限定

インド・ガナガンガ★ラージャ・ヨーガ集中修行の旅申込書

2022年6月25日(土)現在

氏名(漢字) _____ (0-7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 _____) _____

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

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。

■下記の該当箇所に○印をおつけください。

- ・ ガナガンガのみ参加希望 出発日 2022年10月15日(土)、日本帰着日 2022年10月21日(金)
- ・ ガナガンガとタイ・薬物依存症治療施設ボランティアに参加希望 出発日 2022年10月15日(土)、日本帰着日 2022年10月26日(水)※タイ・薬物依存症治療施設ボランティアには添乗員は付きません。お申込みご希望の方に別途詳細をお知らせいたします。

下記のご利用空港にも○印をおつけください。

成田/デリー往復 ・ 千歳/成田/デリー往復 ・ 仙台/成田/デリー往復
新潟/成田/デリー往復 ・ 小松/成田/デリー往復 ・ 名古屋/成田/デリー往復
伊丹/成田/デリー往復 ・ 広島/成田/デリー往復 ・ 福岡/成田/デリー往復
那覇/成田/デリー往復

※例えば、利用空港を千歳/成田/デリー往復で希望される場合、千歳空港から成田空港往復の国内線と、成田空港からデリー往復の国際線航空券の両方を手配することになりますのでご注意ください。

■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○印をおつけください。

1万円分の両替 (希望する / 希望しない)