



YOKO先生と行く！南国バリ島ヨガツアー



～美しくなるための“ヘルス&ウェルビーイング” ★もちろん初心者の方も大歓迎★ 日頃のストレスからフリーになって身体の中からデトックス&リトリートしませんか？～

★バリ島ヨガツアー 日程表★

6/26 1日目	名古屋発ガルーダインドネシア航空利用にてバリ島へ到着後、ガイドが空港の出口でお待ちしております。専用車にてホテルへ *途中、パラダイスラウンジにて面替等を承ります 到着後、ヘルシーディナーをお召し上がりください。
6/27 2日目	ヨガトリート 7:00- 約2時間半 ホテルにて朝食 終日：自由行動となります。 夜のヨガ(リラクセス呼吸法とメディテーション/瞑想) *自由参加
6/28 3日目	ヨガトリート 7:00- 約2時間半 ホテルにて朝食 終日：自由行動となります。 夜のヨガ(リラクセス呼吸法とメディテーション/瞑想) *自由参加
6/29 4日目	ヨガトリート 7:00- 約2時間半 ホテルにて朝食 終日：自由行動となります。 夜のヨガ(リラクセス呼吸法とメディテーション/瞑想) *自由参加
6/30 5日目	ヨガトリート 7:00- 約2時間半 ホテルにて朝食 ご出発まで：自由行動となります ★お部屋は12:00までご利用頂けます 空港近くのホテル「ジ・アリッツ」へご案内 バンガローのお部屋を最大14～22時の8時間でご利用できます 滞在中、60分マッサージと夕食(ドリンク付)各1回付 専用車にて空港へ
7/1 6日目	バリ島発ガルーダインドネシア航空利用にて帰路の途へ 名古屋到着後、解散となります *** お疲れ様でした ****

ご宿泊ホテル：バグースジャティ



★バグースジャティホテル特典★

- 毎朝食
- ヨガパビリオンを最大30名様までご利用無料
- 無料アクティビティ利用無料
- プール、ジム、ホットジャグジー、スチームバスルーム(スパパビリオンにて) 利用無料
- 毎日トロピカルフルーツプレート
- 滞在中毎日ミネラルウォーター1本サービス
- ウブドまでの無料シャトル(スケジュールあり)

★バリ王からご参加のお客様へ特典★

- 滞在中1回バリニーズスクッキングスクールサービス
- 滞在中1回ヴィレッジサイクリング ジャーニーサービス
- 滞在中1回セットランチサービス

ウブドからさらに北東へ進んだ奥深い標高765mの高地に位置し、バリ島で最初のヘルス&ウェルビーイング(健康とより快適な暮らし)がテーマの滞在型リゾート! 広大な竹林の中に佇み、重たいひらめきを感じるスペースの『ヨガと瞑想のパビリオン』は、ばねの利いた木材の床でできた円形の建物。気持ちの鎮まる滝の音を遠くに聞きながら、ヨガを通じて身体が蘇えるようなすがすがしさを体験することができます。また様々な最新器材が揃った『フィットネスセンター』や、泉の湧水を使用したメインプールがある『スパパビリオン』では、インドから伝わったアユールヴェーダ、ジャワ式フラワーミルクバス、ハイドロセラピートリートメント、フランス式レインシャワー、ハーバルスチームサウナ、ペアフィット指圧など、様々なトリートメントを体験できます。

◆ヨガ講師ご紹介 ハタヨギーニ：YOKO◆

1973年岐阜県郡上市生まれ。気功健身術、太極拳、呼吸法を入りにハタヨガ～ヨガ全般を探究する。

インドネシアバリ島ウブドでの地域奉仕活動会(Yayasan Windhu Siwa Yoga)の一員としてハタヨガ指導にあたり、バリ伝統ロンタ、ハタヨガ、バクティヨガ、ジャーナヨガ...など実践を通じて学びながら、ヨガ的生活から得る調和や祈り、愛の心を多くの方と共鳴したいと、バリ島ウブド地区を中心にヨガ指導やヨガトリートメントを活動的にしています。

◆名古屋での活動 ヨガスタジオ EnergyBody でのメインインストラクター、スタジオ Viaura でのインストラクター、ラクシュミヨガ養成講座では第1期よりインストラクターの養成指導にあたっています。



ビジネスクラス追加代金

往復利用¥55,000

バリ島までの空の旅が更に快適にお過ごし頂けます

【ご旅行代金】大人¥139,800 (燃油サーチャージ含む)

◆一人部屋追加代金 上記+¥21,000

※4/27(火)までに申込の場合は早割 60 適用で¥10,000

5/21(金)まで申込の場合は早割 35 適用で¥5,000 値引致します

＜早割適用の詳細につきましては裏面をご参照願います＞

【別途諸費用】

(最小催行人員8名様)

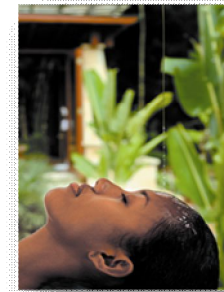
・中部国際空港利用税 2,500 円

【現地に必要となる諸費用】

・デンパサール空港利用税 15 万ルピア(=約1,500 円) ・入国ビザ USD\$25



BAGUS JATI - Health & Wellbeing Retreat DAILY RETREAT ACTIVITIES



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
07:30-08:45	モーニングヨガ	モーニングヨガ	モーニングヨガ	モーニングヨガ	モーニングヨガ	モーニングヨガ	モーニングヨガ
11:00-12:00 (11:00-12:30*)	ネイチャーウォーク*	アクア エアロビクス	ネイチャーウォーク*	アクア エアロビクス	ネイチャーウォーク*	ネイチャーウォーク*	アクア エアロビクス
14:00-15:00	“ジャム”作り (Madu Kunir) ご紹介	“チャナン”お供え 作り教室	バリニーズ マッサージェレッスン	“ジャム”作り (Serbat tea) ご紹介	“チャナン”お供え 作り教室	“ジャム”作り (Madu Kunir) ご紹介	バリニーズ マッサージェレッスン
15:00-16:00	アフタヌーン ティー または コーヒー (イスワリ プールサイド カフェにて)						
15:30-16:30	アフタヌーン メディテーション	アフタヌーン メディテーション	アフタヌーン メディテーション	アフタヌーン メディテーション	アフタヌーン メディテーション	アフタヌーン メディテーション	アフタヌーン メディテーション

*** 上記スケジュール内のアクティビティーは無料でご参加いただけます。**

* 上記各デイリーアクティビティーに参加ご希望の場合は、開始時刻の3時間前までにフロントオフィスまでご予約願います。
(ただし、モーニングヨガへの参加は事前のご予約は必要ありません。開始時刻にヨガパビリオンまでお越しください。)

* 上記スケジュールは、インストラクターの事情などにてやむを得ず、事前の予告なしに変更となる場合がございますがご了承ください。



*** 上記スケジュール以外のお時間をご希望の場合は、以下の別料金にて承ります。**

1. プライベートヨガクラス (1時間)	お1人様 US\$ 20 (21%の税・サービス料別)
2. ネイチャーウォーク (1時間半)	お1人様 US\$ 15 (21%の税・サービス料別)
3. アクア エアロビクス (1時間)	お1人様 US\$ 10 (21%の税・サービス料別)
4. メディテーション(瞑想) (1時間)	お1人様 US\$ 10 (21%の税・サービス料別)
5. “チャナン”(バリの毎日のお供え)作り教室 (1時間)	お1人様 US\$ 10 (21%の税・サービス料別)
6. ジャム-(バリの民間に伝わるハーバルドリンク) 作りご紹介 (1時間)	お1人様 US\$ 15 (21%の税・サービス料別)
7. バリニーズマッサージェレッスン (1時間)	お1人様 US\$ 20 (21%の税・サービス料別)

*** フィットネスジムは8:00から18:00まで無料でご利用いただけます。**

お問い合わせ・お申し込みは…

バリ島旅行専門店「バリ王」 名古屋支店 担当：木村久美

TEL 052-222-8571 / MAIL balioh-ngo@idi.co.jp

営業時間 月～金/10:00～19:00 土/10:00～17:00 (日祝休)

*** お申込みの際、別途旅行条件書を送付致します。**

ご不明な点はお気軽に上記担当までお問い合わせください。

◆早割適用の際のご注意◆ *表面「早割」特典について
ご出発の60/35日前までにご予約を頂き、航空座席が全て確保出来た場合の旅行代金となります。また、お申込金+旅行参加申込書が60/35日前までに弊社で確認出来た場合に適用となります。申込内容に変更が生じた場合は変更手数料が必要となる場合がございます。