

YOGA JOURNEY TO RISHIKESH INDIA

2 - 10
MARCH 2024

INVITATION TO INDIA

インドへの誘い

WHAT YOU'LL FIND

ツアーの見どころ

ITINERARY

旅の日程表

MORE DETAILS

参加要項

APPLICATION FORM

お申し込み

インドへの誘い INVITATION TO INDIA

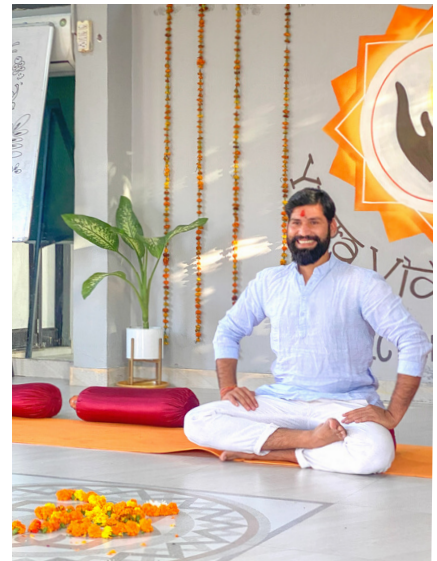
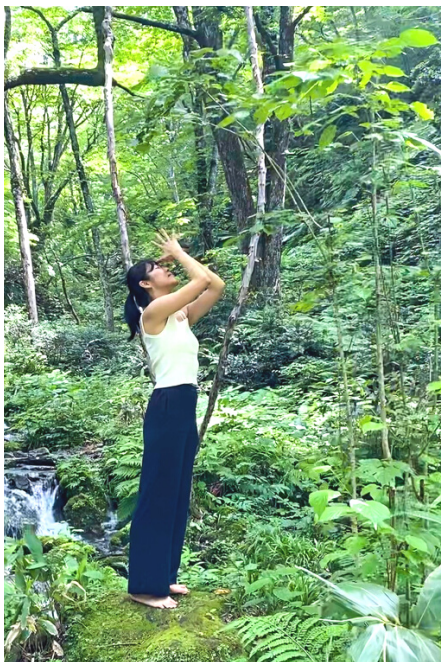
ヨガとは”つなぐ”という意味です
ヨガをやっていなかったら、訪れることはなかったかもしれない場所
出会うことがなかったかもしれない人
経験、気づき、ものの見方
その延長線上にインドへの旅を提案します

日本での生活とはまったく異なる、時間の流れの中で
ひとりガンジス川のほとりで思索にふけるもよし
風の抜けるカフェで本を読んだり
道ゆく人とおしゃべり
牛や犬とたわむれる

マインドフルなひと時をご一緒しましょう

SAYURI SAKAMOTO

坂本 紗有理
鳥取県倉吉市在住。
sakayoga 主催、ヨガ講師。
人が好き。ヨガが好き。インドが大好き。現在は鳥取大学医学部3年生として医学を勉強中。自分の好きを信じて突き進もう～。



PANKAJ SHARMA

パンカチ・シャルマ
インド・リシケシ在住。
ヨガ講師。ヨガ指導者養成講座でアジャ
ストメント、アシュタンガヴィンヤサ、ハ
タヨガの指導を行う。そのシリアスな表
情のせいでこわい人と思われがちだが本
当はやさしい心の持ち主。好きな食べ物
は打吹公園だんご。

ツアーみどころ

WHAT YOU'LL FIND



GANGA AARTI

ガンガー・アールティー
聖なる河ガンジス河に捧げ
られる祈りの儀式。夕暮れの
ガンジス河沿いに人々が
集まり、音楽を奏で
歌を歌う様は必見。



光を表すサフラン色の僧衣が鮮やか

BEATLES ASHRAM

ビートルズ・アシュラム
1960年代、瞑想を学びに渡印した
ビートルズのメンバーたちが滞在した
アシュラム（僧院）。現在では使用
されていないが内部を彩る様々なア
ートや美しい廃墟の佇まいは訪れる
人を魅了してやまない。



人も牛も犬も猿もこの街では
同じ目線で生きている



MYSTIC RISHIKESH

神秘の街リシケシ
ヒマラヤの麓に位置し街の真ん中を
ガンジス川が流れる。古典ヨガの発
祥の地としてヨガの聖地と呼ばれ、
世界中からヨギー、巡礼者が訪れ
る。日常に神様が息づき
寺院、ヨガアシュラムが
軒を連ねる。



ラーマ王子とシータ姫への献身を表すハヌマーン神像
街中には至る所に神々への信仰が垣間見られる



旅の日程表

ITINERARY



インド情報

【時差】日本より3時間30分遅れ

例) 日本：朝10時→インド：朝6時30分

言語】ヒンディー語（公用語）、英語（補助公用語）

他に21の州の言語と844の方言あり

通貨】Rs1（1ルピー）1.78円（2023年9月現在）

【気温】3月の平均最高気温/最低気温

デリー 30°C/16°C

リシケシ 29°C/14°C



パルマースニケタンの仕立て屋のおじさん

— 日程表 —

	年月日	都市名	交通機関	時間	日程	食事
1	3月2日(土)	羽田空港発 デリー着	JL039 専用車	11:45 18:20	空路、デリーへ デリー到着後、ホテルへ デリー泊	昼：機内食 夕：○
2	3月3日(日)	デリー発 リシケシ着	専用車	9:00 15:00 17:00	陸路、リシケシへ（260km、約6時間） 到着後、ホテルへ オープニングセレモニー リシケシ泊	朝：○ 昼：○ 夕：○
3	3月4日(月)	リシケシ滞在	専用車	早朝 午前 夕刻	アーサナ+ブレンダーマクラス ヴァシスタケーブ（洞窟）へ サウンドヒーリングメディテーション リシケシ泊	朝：○ 昼：○ 夕：○
4	3月5日(火)	リシケシ滞在	専用車	早朝 午後 夕刻	クンジャプリ寺院へ ラクシュマンジュラ散策 イブニングヨガクラス リシケシ泊	朝：○ 昼：× 夕：○
5	3月6日(水)	リシケシ滞在		早朝 日中 夕刻	アーサナ+ブレンダーマクラス 自由時間 ガンガーアールティ（トリヴェニガート） リシケシ泊	朝：○ 昼：○ 夕：○
6	3月7日(木)	リシケシ滞在		早朝 午後 夕刻	アーサナ+ブレンダーマクラス ラムジュラ散策+ピートルズアシュラム ガンガーアールティ（パルマースニケタン） リシケシ泊	朝：○ 昼：○ 夕：○
7	3月8日(金)	リシケシ滞在		早朝 日中 夕刻	アーサナ+ブレンダーマクラス 自由時間 キールタン+クロージングセレモニー リシケシ泊	朝：○ 昼：× 夕：○
8	3月9日(土)	リシケシ発 デリー空港発	専用車 JL 030	10:00 19:55	陸路、デリーへ 空路、羽田空港へ 機内泊	朝：○ 昼：○ 夕：機内食
9	3月10日(日)	羽田空港着		6:35	羽田空港到着、解散	

インドの交通機関の遅延・欠航などの場合により日程が変更される場合がありますのでご了承ください。

時間の目安 早朝4：00～7：00 午前：7：00～12：00 午後12：00～16：00 夕刻16：00～18：00

食事の見方 ×：食事なし ○：ホテルまたはローカルレストランにて食事

MORE DETAILS

－ 参加要項 －	
旅行期間	2024年3月2日(土)～3月10日(日) 9日間
旅行代金 (お一人様あたり)	220,000円 ☆お得な早割：10月31日(火)までのお申し込み⇒20,000円引き200,000円 ※インド到着～出発までの旅行代金となります。 航空券は参加者ご自身で予約、購入となります。(必要な場合お手伝いします。) (利用予定：日本航空 往路JL039便、復路JL030便)
お一人部屋追加代金	20,000円
申込方法	参加申込書をご記入の上、参加申込書をメールで送信または直接坂本にお渡しください。 メールアドレス：sayurisakamoto0326@gmail.com 申込金50,000円を旅行申込時に下記口座にご入金お願い致します。 振り込み銀行口座 山陰合同銀行 倉吉駅前出張所 普通預金 口座番号 3692548 口座名 サカモトサユリ (振り込み手数料は参加者負担とさせていただきます)
申込最終締め切り	2023年11月30日(木) 定員となり次第締切とさせていただきます。 航空券は価格変動のため早めの申し込みをお勧めします。
旅行代金支払い	ご出発1ヶ月前までに残金を上記口座にお振り込み下さい。
パスポートとビザ	インド渡航にはパスポート(残存有効期限がインド入国時に6ヶ月必要かつページ余白2ページ以上)及びビザ(査証)が必要です。パスポートの期限確認をお願い致します。 ビザの申請手続きについては各自オンラインでの申請となります。申請方法はご案内しますがサポートが必要な方はご相談下さい。
最小催行人数	5名
旅行代金に含まれるもの	・日程表に記載された専用車、ガンジス川渡しボート運賃、移動時のトゥクトゥク運賃 ・日程表に記載された観光、アクティビティに伴うガイド料金及び入場料、施設使用料 ・日程表に記載された宿泊料金・税金・サービス料(1部屋2名様を基準とします) (一人部屋ご希望の方は別途料金を申し受けます) ・日程表に記載された食事・税金・サービス料
旅行代金に含まれないもの	・航空券費用(空港使用料・燃油料・航空保険料含む) ・渡航手続き費用(パスポート取得費・査証代・任意旅行傷害保険) ・羽田空港までの交通費・前泊費用
旅行取消料	参加者の都合で旅行を取消される場合、下記の取消料を申し受けます。 旅行開始日の30日前から15日午後4時までのキャンセル 申込金50,000円 旅行開始日の14日前から前日午後4時までのキャンセル 旅行代金の50% 旅行開始日当日連絡なし不参加及び旅行開始後のキャンセル 旅行代金の100%

【宿泊予定ホテル】

デリー : ibis ニューデリーエアロシティ または同等ホテル

リシケシ : プンニャヨガレジデンス または同等ホテル



参加の申し込み

APPLICATION FORM

【参加申込書】 ヨガの旅 インド・リシケシ編

氏名	フリガナ	性別	(パスポートと同じ) ローマ字名	
		男 女		
現住所	フリガナ			
	〒			
	電話番号	携帯電話番号		
	emailアドレス			
生年月日	西暦	年	月	日
緊急連絡先	フリガナ	電話番号	続柄	
	氏名			
	住所 〒			
パスポート番号	発行日		年	月 日
	有効期間満了日		年	月 日
※インド入国時にパスポート残存有効期間が6ヶ月以上必要です。ご確認ください。				
同室希望が	ある () 様 ・ ない ・ 1人部屋を希望する			
※1部屋2名様を基準とします。異性との同室はございません。(同室希望者ありの場合例外)				
インド査証申請のお手伝い	希望する・希望しない			
航空券手配のお手伝い	希望する・希望しない			
【ご要望・ご質問】 例) ベジタリアン食希望、ビジネスクラス希望など				

お問い合わせ先
090-4804-2621 (坂本)
sayurisakamoto0326@gmail.com
ラインQRコード



気軽に問い合わせちゃって!



リシケシの仲良しおばあちゃんジョーティ