

神秘的な異文化と大自然、そしてピュアな食事。

あなたも神の棲む島、バリ島ウブドで自分発見してみませんか？

2013年2月7日(木)~2月11日(月)



ウブドリトリートのサンプルスケジュール

1日目

6:00~7:00 呼吸と瞑想
7:15~8:30 ヨガのプラクティス
8:30~9:15 ベジタリアンの朝食
9:15~10:15 ディスカッション
10:15~12:30 天城流しなやかな身体づくり
午後 ウブドの街を散策

2日目

6:00~7:00 呼吸と瞑想
7:15~8:30 ヨガのプラクティス
8:30~9:15 ベジタリアンの朝食
9:15~10:45 天城流セルフ瘦身法
11:00~21:00 日本語ドライバーによるツアー
昼食、ゴアガジャ、モンキーフォレスト、
ウブド近郊のサイトを巡ったあとディナー
夜は幻想的なケチャックダンス鑑賞

3日目

6:00~7:00 呼吸と瞑想
7:15~8:30 ヨガのプラクティス
8:30~9:15 ベジタリアンの朝食
9:15~10:45 天城流痛み、歪みの解消法
11:00~21:00 日本語ドライバーによるツアー
壮大なライステラスの前で昼食
ウブド近郊聖地巡り、ショッピング

4日目

6:00~7:00 呼吸と瞑想
7:15~8:30 ヨガのプラクティス
8:30~9:15 ベジタリアンの朝食
9:15~10:45 ディスカッション
11:00~16:00 自由時間、ショッピング
夕方 空港へ移動、出発

募集期間—2013年2月7日~2月11日 4泊
募集期限—2012年10月1日~2013年2月3日
募集要項—セルフケア、ヨガに興味のある方どなたでも

早割研修費 ￥69800 (12/1/2012以前のお支払い)
それ以降 ￥74800

この研修費にはバリでの4日間(2/7~2/11/2013)の宿泊費、
宿のベジタリアン朝食、午前中のヨガと瞑想のクラス、天城流の
研修、遠足の際の交通費、空港への送迎費が含まれます。日本
からバリまでの往復の渡航費、旅行保険、出入国の税金、遠足
の際の食費や寺院参拝料、お土産代は含まれません。

お問い合わせ、お申し込み：松川ともこ(錬堂塾)
090-4472-3378 / tomoko122433@gmail.com

バリリトリートのブログ、画像：info@urbanxperience.com

(こちらのスケジュールは最終版ではございませんので、あくまでも目安としてください。)