

# 微笑禅 ホームヨーガの源流を辿る旅 ～インド最大の聖地ベナレスと ムンバイ&聖仙の里に遊ぶ～

ガンジス河/ベナレス

## ご道友の皆様へ

春の気配が感じられる今日この頃ですが、お元気でご活躍のことと存じます。今年は元旦から能登半島地震に見舞われ、たくさんのかたが被災しました。明日はわが身と思いつつ、行けるときに旅を楽しんでおこうと思いいくしぶりにインドツアーを計画しました。

2019年8月、インド旅行を計画していました。私事で本当に申し訳なかったのですが延期とさせていただきます。皆さまには本当にご迷惑をおかけしました。その後、コロナ禍に入りインドは遠くなってしまいましたがいりは募るばかりでした。ようやく今年、一番良い季節に計画しました。

インド最大の都市であるムンバイはダイナミックな人気観光地、その地にヨーゲンドラ師は「一般の社会人や家庭人のためのヨーガ」の普及に勤めました。

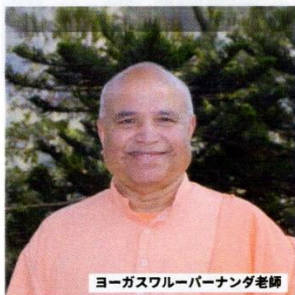
微笑禅 ホームヨーガは提唱50年を過ぎました。私はこのヨーガ研究所に行くとき実家に帰ったような心地よさを感じてきました。

そして、インド最大の聖地、リシケーシ。ここにシヴァーナンド・アーシュラムがあります。現総長はヨーガスワルーパーナンド老師です。やっとお目にかかれる日がやってきました。この静謐な地で老師の教えを受け、プージャに参加し、キールタンを唱え、瞑想三昧。シヴァーナンド・アーシュラムでしか味わえない体験です。

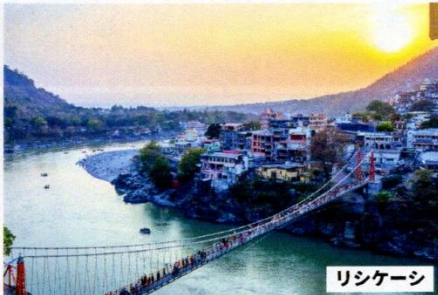
そしてハイライトは何と言ってもガンジス河。早朝、ガンジス河で待機していると薄暗かった空が赤く染まっていく美しい光景が見られます。ボートからは早朝からヒンドゥー教徒が沐浴をしている光景も見られるでしょう。ガンジス川で沐浴すると全ての罪が洗い流されるといわれています。まさにインドの醍醐味です。

味わって、笑って、踊って、歌って…。微笑禅 ホームヨーガの源流を辿る旅にご一緒しませんか。

日本ヨーガ学会 荻山貴美子



ヨーガスワルーパーナンド老師



リシケーシ

## 【ご出発日とご旅行代金】

2024年9月8日（日）成田発・羽田着

旅行代金 398,000円

## 【ツアー日程】


2024年9月8日(日)～  
2024年9月15日(日)


※多少日程が前後する場合がございます。

9月8日(日) 成田 → ムンバイ 



- 全日空直行便にてムンバイへ。
- 到着後、専用車にてホテルへ (ムンバイ泊)

9月9日(月) ムンバイ → デラドン  リシケーシ

- ヨーゲンドラアーシュラム訪問 
- 国内線直行便にてデラドン(リシケーシ)へ
- 到着後、専用車にてリシケーシへ (リシケーシ泊)


9月10日(火) リシケーシ 

- シヴァーナンド・アーシュラムにて瞑想(希望者)
- シヴァーナンド・アーシュラム見学
- スワミヨーガスワルーパーナンド師 表敬訪問
- サットサンガ、キールタン (リシケーシ泊)


9月11日(水) リシケーシ  デラドン 

→ デリー → ベナレス


- シヴァーナンド・アーシュラムにて瞑想(希望者)
- シヴァーナンド・アーシュラムにてプージャ
- 国内線にてデリー乗り換えベナレスへ (ベナレス泊)

9月12日(木) ベナレス 


- お釈迦様初転法輪の地サルナート見学
- サリーなどシルク工房見学とショッピング (ベナレス泊)

9月13日(金) ベナレス → デリー 

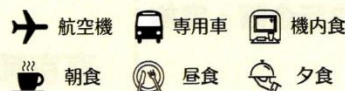
- ガンジス川にてヒンズー教徒沐浴風景見学
- 国内線にてデリーへ
- 自由行動とショッピング (デリー泊)

9月14日(土) デリー → 

- デリー市内観光
- 全日空直行便にて羽田へ (デリー泊)

9月15日(日) → 羽田 

※現地の天候状況によっては、  
日程変更もございます。



# 旅行申込書（メール添付、写メ、郵送でお送り下さい）

氏名	フリガナ	姓	名	性別	男性 女性	生年月日	昭和・平成・令和 年 月 日
							(西暦 年) (満 才)
住所	フリガナ						TEL
	〒						
渡航中 連絡先	氏名			続柄			
	住所	〒			TEL		

パスポートの顔写真のページを添付して申し込みます。（お持ちでない方は申込書送付後に取得してお送り下さい）

## 旅行条件

最少催行人数 **20名様** 募集メ切 2024年7月14日（日）  
但し、定員に達し次第メ切ます。

**ご旅行代金：398,000円**

利用航空会社：全日空（成田発・羽田着）  
各地方発着希望の方はお問い合わせ下さい。

【利用予定ホテル】  
ムンバイ：ホテルサン&サンズ等  
リシケーシ：グレートガンガ等  
ベナレス：クラークスホテル等  
デリー：ITCディワルカ等

## その他旅行条件

### ○旅行代金に含まれるもの

国際線航空運賃、国内線航空運賃、各地での宿泊代、  
日程に記載の食事代、移動の車両代、添乗員

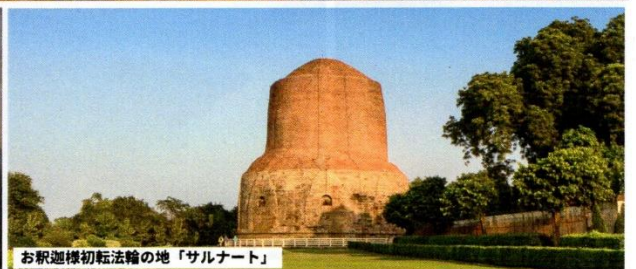
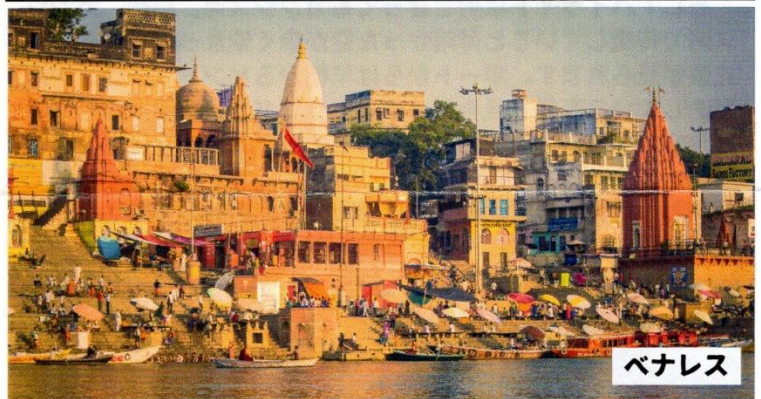
### ○旅行代金に含まれないもの

- ・ 燃油特別加算運賃及び航空保険料61800円
- ・ 成田空港諸税3010円・インド空港税2470円
- ・ 国際観光旅客税1000円
- ・ インドビザ実費4000円及び代行取得手数料11000円
- ・ その他個人的な飲食代、クリーニング代、お土産代、海外旅行傷害保険など

※燃油特別加算運賃は為替レートや航空会社の通達により変動します。（2024年2月1日現在）

### ○旅券（パスポート）、査証（ビザ）について

インド入国にはビザが必要です。出発日に6ヶ月以上の残存期間と見開き2ページ以上の未使用欄がある旅券が必要です。



観光庁官登録旅行業1399号 一般社団法人日本旅行業協会正会員

旅行企画・実施

(株)大陸旅遊  
東京都新宿区高田馬場1-31-8-925

☎：090-2476-0634（担当：谷奥）  
✉：tanioku@piano.ocn.ne.jp