

★ Go To キャンペーン対象予定ツアー ★

詳細に関しては発表され次第、またお申し込みの方には個別ご案内いたします。

羽田発・東京到着／添乗員同行

山田多佳子も行く… 第15弾

『わがままヨーガ三昧』

日本の中央の神仏を詣でる

《高野山・熊野・伊勢リトリート》

2020年9月10日(木)～9月14日(月) 4泊5日  
178,000円(2名様1室利用)



◆ 参加対象者 ◆

- ヨーガ指導者
- ヨーガ愛好家  
(ヨーガクラス5回以上の参加経験)

◆ 早期申込特典 ◆

7月27日(月)までにお申込みの方には、  
“おすそわけマーケット  
プレイスツクツク”  
で使える  
3000ポイントを進呈!

わがままヨーガ三昧としては初めての国内ツアーです。日本の中央部、紀伊半島の神仏の聖地を巡ります。弘法大師・空海が修行した高野山では宿坊に泊まり、朝の勤行、写経、阿字観瞑想などプチ修行を体験し、世界遺産の「高野山千年の森」での森林セラピーでは瞑想をベースにした“森呼吸”などで心身を癒します。また、「山田多佳子 還暦記念 ヨーガレッスン」を受講していただきますが、これはオンラインで配信される予定です。

その後、南紀白浜でのビーチヨガ、熊野古道では、語り部のご案内で熊野那智大社や那智の滝を訪れ、日本人のこころのふるさとの伊勢神宮では内宮外宮を拝観します。

もちろん、ショッピングやグルメなど盛りだくさん、このツアーでは自粛疲れを吹き飛ばしましょう!!  
多くの皆様のご参加をお待ちしております。



(有)フィールド  
山田 多佳子

	月日曜	都市名	交通機関	時刻	日 程	食事
1	9/10 (木)	羽田空港発 関西空港着  高野山	NH3821 専用バス	08:50 10:10  午後 夕刻	羽田発スターフライヤーにて関西空港へ着後、専用バスにて高野山へ(約2時間)途中、ドライブインにて昼食着後、宿坊・密厳院に投宿 写経を体験 心づくしの精進料理の夕食   ＜高野山／密厳院泊＞	朝)× 昼)○ 夕)○
2	9/11 (金)	高野山		朝  終日 夕刻	朝勤行に参加 宿坊にて野菜や豆類中心の朝食 森林セラピー体験ツアーに参加(昼食付) 宿坊にて山田先生の“還暦記念”ヨーガレッスン 心づくしの精進料理の夕食  ＜高野山／密厳院泊＞	朝)○ 昼)○ 夕)○
3	9/12 (土)	高野山  南紀白浜	専用バス	朝  午前 午後	朝勤行に参加 宿坊にて野菜や豆類中心の朝食 阿字観瞑想体験と念珠作り 専用バスにて南紀白浜へ(約2時間30分) 着後、白浜のシンボル円月島を見ながら山田先生リードのヨーガレッスン その後、ホテルにチェックイン ＜南紀白浜／ホテルシーモア泊＞	朝)○ 昼)○ 夕)○
4	9/13 (日)	南紀白浜 熊野古道	専用バス 徒歩  専用バス	朝 午前  午後	専用バスにて熊野古道・大門坂へ着後、地元の語り部案内のもと、熊野古道を散策(距離2.7km、参拝を含め約3時間)  大門坂～多富気王子～熊野那智大社 ～那智山青岸渡寺～那智大滝 専用バスにて伊勢へ(約2時間半) ＜伊勢／ホテルルートイン伊勢泊＞	朝)○ 昼)○ 夕)×
5	9/14 (月)	伊勢神宮  伊勢市駅発 近鉄名古屋駅着 名古屋駅発 東京駅着	タクシー 徒歩  タクシー 特急列車 徒歩 のぞみ116	朝 午前  16:20 18:06 18:23 20:03	タクシーにて伊勢神宮へ 伊勢神宮参拝(内宮・外宮) および、おかげ横丁にて自由散策 その後、タクシーにて伊勢市駅へ 近鉄特急にて近鉄名古屋駅へ 着後、徒歩にてJRに乗り換え 新幹線にて東京駅へ 着後、解散  	朝)○ 昼)× 夕)×

旅行企画・実施: エアワールド(株) 協力: (有)フィールド