

京都光華女子大学バリ島ヨガWell-Being研修

2025年8月17日（土）～8月30日（土） 11泊13日

8月17日	20：15 関西国際空港出発 HX613 HX707 機内にて宿泊	
18日	07：05 デンパサール ングラライ国際空港到着 ・各ホームステイへ移動（日本語ガイドによる送迎） ・荷物を置いて、皆でミーティング兼ランチ ・サヌールの街並みを探索、生活必需品の買い出しなど ・サヌールの夜市体験	  
19日	7：30 ビーチでのフリーヨガ （毎日無料で開催） 11：00 ウダヤナ大学との交流会 Monumen Bajra Sandhiに見学	 
20日	7：30 ビーチでのフリーヨガ 10：30出発 観光 ・天然塩作りを見る ・スペアリブバーベキューのランチ ・ゴアガジャ	 
21日	7：30 ビーチでのフリーヨガ	
22日	7：30 ビーチでのフリーヨガ 16：00～18：00 ガムラン演奏体験 各自タクシーで移動 ※場所はLINEで共有します	
23日	ウブド観光 ・グループに分かれて行動も可能 ・バリ島伝統舞踊ケチャダンス鑑賞	

24日	7:30 ビーチでのフリーヨガ 10:30 バリ料理作り体験		
25日	7:30 ビーチでのフリーヨガ 10:30 バリ島のお供え物づくり体験（次の日のお参りに使う） バリの家庭料理の試食（昼食）		
26日	8:00 出発 クバヤを着用 ・沐浴体験 ・アグン山を見ながらランチ ・バリヒンドゥー教の総本山、ブサキ寺院に参拝		
27日	7:30 ビーチでのフリーヨガ 15:00 孤児院訪問		
28日	7:30 ビーチでのフリーヨガ		
29日	ホームステイのグループごとに 空港集合 8:15 デンパサル空港出発 19:15 関西国際空港着		

※バリ島の行事や天候などで多少スケジュールが変わることもあります。

※生理の場合、寺院に入ることが出来ません。ブサキ寺院の参拝を26日に予定していますが、26日に生理が重なるという人が多い場合、他の日に変更しますので、ご都合の悪い方は個人LINEにてお知らせください。

※ご質問などがあれば、グループラインにていつでもお問い合わせください。