

# 瀬戸内・小豆島リトリートキャンプ 2日間 大自然の中で、本当の自分を見つける、島の旅。

穏やかな気候、島々の織り成す美しい景観、海と山の多彩な幸。

また、近年ではアートの魅力で注目されてる瀬戸内エリア。

この瀬戸内エリアを代表する小豆島は、石の産地としての巨石信仰の歴史があるほか、

「島遍路」として霊場巡りが存在し、キリスト教信者も多い「祈りの島」でもありました。

最近では「エンジェルロード」「樹齢千年のオリーヴ大樹」などの新たなパワースポットも注目されています。 そんな非日常の島「小豆島」で、エキスパートから禅やヨガの心得を学び、日々フル回転している脳と心と体を 完全にリセットする2日間のオリジナルプログラムをご用意しました。

新鮮な瀬戸内の海と山の幸をふんだんに活用した健康食を頂きながら、

都会の喧騒を離れ、自分自身の本当の姿に出会う旅。

多忙を極め精神的な癒しを求める皆さまへ。この機会にぜひご体験ください。

# CONTENTS



パワースポット「樹齢千年のオリーヴ大樹」での「宵禅」や 開放感溢れるリゾートホテルでの「朝ヨガ」などリトリート体験を行います。

※写直はイメージです。ヨガは宿泊ホテルの海が見える場所で実施します。 ※ヨガマットの貸出がございます。



マインドフルネスをベースとして 禅/呼吸/睡眠/食などをテーマに 心を整えるための レクチャーを行います。



宿泊:リゾートホテルオリビアン小豆島



## 参加講師

#### 川野泰周(かわの・たいしゅう)

臨済宗建長寺派林香寺住職 / RESM新横浜 睡眠・呼吸メ ディカルケアクリニック副院長

精神保健指定医、精神科専門医、医師会認定産業医。 2004年慶應義塾大学医学部医学科卒業。著書に『ある あるで学ぶ余裕がないときの心の整え方』(2016年・イ ンプレス)、『脳がクリアになるマインドフルネス仕事術』 (2017年・クロスメディアパブリッシング)、『悩みの9割は 歩けば消える』(2017年・青春出版)など。



#### 今村 翠(いまむら みどり)

ヨーガインストラクター、子供英会話・企業英語研修講師 2008年ワシントン大学へ留学。2009年インドに渡りSri Aurobindo Ashramインテグラルヨガ講師養成コース修 了。地域に根差した活動を目指し、公民館やお寺、自然の 中でのレッスンを展開。

<その他資格>

2010年アンダーザライトスクール ヨーガ解剖学コース ( AKIC) 修了、2012年S.B.C. YOGA 全米ヨガアライアンス 認定RYT200取得、2013年Medical Yoga Luna Works指 導者養成スキルアップ講座修了

#### プランNo. 434/添乗員同行

#### 旅行代金

38.800円~46.800円 (おとな・お一人様) ●3~4名1室 38.800円 ●2名1室 41.800円 ●1名1室 46.800円

※中学生以下参加不可

2017年9月30日(十) 出発日

出発地 (集合場所/出発時間)

岡山市営駅南 P 12:00 一新岡山港12:30~(フェリー)~土庄港14:10 一 ※市営駅南PはJR岡山駅東口より徒歩約5分(予約確定後、詳細地図をお送りします)

※新岡山港及び土庄港での乗車も可能です。

※1日目乗車地と2日目降車地が異なる場合はお申込み時にご連絡ください。

○1日目/食事:昼食(弁当)・夕食

各地―ホテル(小豆島とオリーブの紹介・リトリート講座・小豆島の食材を使用した夕食) -樹齢千年のオリーヴ大樹(宵禅) --ホテル(泊)22:00頃

【宿泊】リゾートホテルオリビアン小豆島

○2日日/食事:朝食・昼食(弁当)

ホテル(朝ヨガ・マインドフルウォーキング・朝食)

一パワースポット巡り(シンパクの樹・MeiPAM・千年の樹・江洞窟・エンジェルロード)

一土庄港~(フェリー)~新岡山港—岡山市営駅南P前15:00頃

小豆島ヘルシーランド株式会社(MeiPAM) 協替

> ※日常を離れ、島で禅やヨガを行う体験ツアーであり、キャンプ宿泊(テント泊)を伴うものではありません。 ※写真はすべてイメージです。

### ご 旅行条件 ご旅行前に必ずお読みください。

●全コース予約制です。●各コース最少催行人員25名様です。 ●旅行代金には表示の宿泊費・食事代・施設入場料が含まれています。●で参加いただく旅行の内容・条件はこのパンプレットによりますが、その他の条件は別途お渡しする旅行書面または、当社

取消日 及び 変更日	旅行開始日の前日から起算してさかのぼって下記に当る日		る日	旅行開始日の		旅行
	~15日前(日帰りは11日前)	14~8日前(日帰りは10~8日前)	7~2日前	前日	出	開始後
	無料	10%	20%	40%	50%	100%

行参加後のご意見やご感想の提供のお願い。2.アンケートのお願 (イ)個人データの第三者への提供/当社は、お申込みいただいた に対し、お客様の氏名他等をあらかじめ提供する場合がございます。

全日空 総代理店

観光庁長官登録旅行業第1414号 一般社団法人日本旅行業協会正会員

(のボンド保証会員 ●お申し込み・お問い合わ・

安全のためシートベルトの 着用をお願いします。 車内禁煙 皆様に快適な旅をお楽しみいただく為、他のお客様の ご迷惑になるような車内での行為等はご遠慮ください。

#### 企画・実施/両備ホールディングス株式会社 〒700-0902 岡山市北区錦町7-23

年中 両備バスフレンズバック (086) 無休 予約センター

■営業時間/月~土 9:00~18:00 日·祝 9:00~17:00 FAX(086)234-1642 http://www.rvobi-bus.ip/tour
E-mail:tomo@rvobi-holdings.ip

観光センター

■西大寺(086)943-3810 ■県庁通り(086)222-3050 ■玉 島(086)525-1220

■岡 山(086)271-3366 ■倉 敷(086)422-2700 ■津 山(0868)22-6187 野(0863)32-2511 **■J** F E(086)448-6777 **■**東備バス(0869)34-2049 玉玉

■両備イオンモール岡山(086)803-6511

■両備スカイプラザ(086)224-3131 ■両備タクシー旅行センター(086)901-1007

旅行業務取扱管理者は、お客様の旅行を取り扱う営業所での取引きに関する責任者です。この旅行契約に関し、担当者からの説明にご不明な点があれば、ご遠慮なく各店の取扱管理者におたずねください。