

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いる瀬戸内エリア。

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」「樹齢千年のオリーブ大樹」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。



※ヨガマットの貸出がございます。

パワースポット「樹齢千年のオリーブ大樹」での「宵禪」や開放感溢れる木香の浜での「朝ヨガ」などリトリート体験を行います。



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。

■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。



川野 翠 (かわの みどり)

ヨーガインストラクター /
子ども英会話・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 SriAurobindo 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。
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.408 香川県 / 1泊2日 / フレンズポイント 70pt / 添乗員同行

■旅行代金

大人お一人様
2名一室
41,800 円 ~
1名一室
44,800 円
※中学生以下参加不可

■出発地(集合場所 / 出発時間)

岡山市営駅南 P 前 12:00—新岡山港 12:30 ~~~(フェリー)~~~土庄港 14:10
※岡山市営駅南 P は JR岡山駅東口より徒歩5分です。※新岡山港および土庄港での乗車も可能です。

■コース

1日目 樹齢千年のオリーブ大樹(見学)—オーキドホテル(小豆島とオリーブの紹介・リトリート講座・夕食)—
—樹齢千年のオリーブ大樹(宵禪)—小豆島(泊) 21:15 頃 宿泊: オーキドホテル **食事: 昼食(弁当)・夕食**

2日目 ホテル 6:30—木香の浜(朝ヨガ・マインドフルウォーキング)—ホテル(朝食)—パワースポット巡り(江洞窟・
MeiPAM・宝生院のシンパク)—中山棚田(車窓)—(昼食)—オリーブ公園(買物)—エンジェルロード—
—土庄港 15:10 頃~(フェリー)~新岡山港 16:40 頃—岡山市営駅南 P 前 17:30 頃 **食事: 朝食・昼食**

※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。
※2日目昼食は、参加人数によって弁当となる場合がございます。予めご了承ください。※宿泊の部屋は洋室となります。

■出発日
平成30年 5月26日(土)

ご旅行条件 お申込み前に必ずお読みください。

●この旅行は両備ホールディングス株式会社(以下当社といいます)の募集型企画旅行です。以下記載のない事項は、当社企画旅行(募集旅行の部)約款によります。●添乗員またはツアーメイトが同行いたします。●最少催行人数/25名
●旅行代金には表示の食事代・施設入場料・消費税等が含まれています。

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		旅行開始日の前日		旅行開始後
	15日前まで(日帰りは11日前)	14~8日前(日帰りは10日~8日前)	7~2日前	当日	開始後
	無料	10%	20%	40%	50%

全日空 総代理店
両備バスフレンズパック
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

年中無休 両備バスフレンズパック 予約センター **(086)226-1515**

■営業時間 / 月~土 9:00~18:00 日・祝 9:00~17:00 FAX (086) 234-1642
●http://www.ryobi-bus.jp/tour ●E-mail:tomo@ryobi-holdings.jp
■岡山 (086) 271-3366 ■両備イオンモール岡山 (086) 803-6511
■県庁通り (086) 222-3050 ■西大寺 (086) 943-3810 ■玉野 (0863) 32-2511
■倉敷 (086) 422-2700 ■玉島 (086) 525-1220 ■津山 (0868) 22-6187
■JFE (086) 448-6777 ■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

旅行申込の際の個人情報について

(ア)当社は、旅行申込の際に提出された申込書に記載された個人情報について、お客様との連絡のために利用させていただき、お客様がお申込みいただいた旅行において運送・宿泊機関等(主要な運送・宿泊機関等)については各スケジュール表に記載されています。)の提供するサービスの手配及びそれらのサービスの受領のための手続(以下「手続等」といいます。)に必要な範囲内で利用させていただきます。※このほか、将来よりよい旅行商品の開発のため、当社の旅行商品ののご案内をお客様にお届けするために、以下の目的で個人情報を利用させていただく場合がございます。
【A】会社及び会社と連携する企業の商品やサービス、キャンペーンのご案内。【B】旅行参加後のご意見や感想の提供のお願い。【C】アンケートのお願い。
【D】統計資料の作成【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旅行の手配のために、運送・宿泊機関等及び手配旅行者に対し、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。

お申し込み・お問い合わせ

※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、ご連絡なく各店の取扱管理者におたずねください。