



① ちょっとマニアックなインドヨガツアー2026 ～北インドの聖地リシケシでヨガを深める旅～ 10日間

1日目・2月14日(土)
伊丹空港発、空路全日空国内線にて羽田空港へ✈️<伊丹発 07:30 羽田着 08:45>
<羽田空港にて国際線に乗換>
羽田空港発、空路全日空直行便にてデリーへ✈️<羽田発 10:35 デリー着 17:25>
デリー着後、ホテルへご案内
【食事 夜：機/デリー泊】

2日目・2月15日(日)
朝、デリー発、特急列車にてハリドワールへ(約5時間)🚆
着後、専用車にてリシケシへ(約40分)🚌 着後ヨガ・ニクタンアシュラムへ
【食事 朝：× 昼：× 夜：○/ヨガニクタン・リシケシ泊】

3日目・2月16日(月) ～ 8日目・2月21日(土)
リシケシ・ヨガニクタン滞在
火の儀式や数千年の歴史ある洞窟での瞑想体験🧘
そしてヨガクラスなど、数珠がご案内します。
【食事 朝：○ 昼：○ 夜：○/ヨガニクタン・リシケシ4泊】
2月20日(金)：ヨガ・ニクタンよりタボパンのホテルへ移動
【食事 朝：○ 昼：× 夜：×/タボパン・リシケシ2泊】

9日目・2月22日(日)
朝、リシケシより専用車にてデラドン空港へ(約40分)🚌 デラドン発、空路デリーへ✈️
デリー着後、昼食及びバザールへご案内いたします
デリー発、全日空直行便にて空路帰国の途へ✈️<デリー発 18:55 羽田着 05:55> ✈️
【食事 朝：× 昼：○ 夜：機/機中泊】

10日目・2月23日(月)
羽田空港着後、<羽田空港にて国内線乗換>
羽田空港発、空路全日空国内線にて伊丹空港へ✈️<羽田発 08:00 伊丹着 09:05>

③ ちょっとマニアックなインドヨガツアー2026 南インドでヨガセラピー体験と瞑想を深めるアシュラム滞在 8日間

1日目・2月22日(日)
伊丹空港発、空路全日空国内線にて羽田空港へ✈️<伊丹発 07:30 羽田着 08:45>
<羽田空港にて国際線に乗換>
羽田空港発、空路全日空直行便にてデリーへ✈️<羽田発 10:35 デリー着 17:25>
デリー着後、ホテルへご案内
【食事 夜：機/デリー泊】

2日目・2月23日(月)
デリー発、インド国内線にて空路チェンナイへ✈️
着後、クリシュナマチャリア・ヨガ・マンディラムへ
カウンセリングを受けます(費用は現地払い)
【食事 朝：○ 昼：○ 夜：○/チェンナイ泊】

3日目・2月24日(火) ～ 5日目・2月26日(木)
専用車にて聖者ラマナマハリシの聖地ティルバンナマーライへ(約4時間)🚌
ティルバンナマーライ滞在
アシュラムでのスケジュールに参加やアルナチェラ山へご案内いたします。
【食事 朝：○ 昼：○ 夜：○/ティルバンナマーライ泊】

6日目・2月27日(金)
かつてフランス植民地だったボンディシェリーへ移動します(約3時間)🚌
ショッピングへご案内します。
【食事 朝：○ 昼：○ 夜：○/ボンディシェリー泊】

7日目・2月28日(土)
早朝、専用車にてチェンナイ空港へ(約3～4時間)🚌
チェンナイ発、空路インド国内線にてデリーへ✈️
デリー空港到着後、国際線に乗り換えます。
デリー発、全日空直行便にて空路帰国の途へ✈️<デリー発 18:55 羽田着 05:55>
【食事 朝：× 昼：× 夜：機/機中泊】

8日目・3月1日(日)
羽田空港着後、<羽田空港にて国内線乗換>
羽田空港発、空路全日空国内線にて伊丹空港へ✈️<羽田発 08:00 伊丹着 09:05>

② ちょっとマニアックなインドヨガツアー2026 南インドでヨガセラピー体験と瞑想を深めるアシュラム滞在 16日間

1日目・2月14日(土)
伊丹空港発、空路全日空国内線にて羽田空港へ✈️<伊丹発 07:30 羽田着 08:45>
<羽田空港にて国際線に乗換>
羽田空港発、空路全日空直行便にてデリーへ✈️<羽田発 10:35 デリー着 17:25>
デリー着後、ホテルへご案内
【食事 夜：機/デリー泊】

2日目・2月15日(日)
朝、デリー発、特急列車にてハリドワールへ(約5時間)🚆
着後、専用車にてリシケシへ(約40分)🚌 着後ヨガ・ニクタンアシュラムへ
【食事 朝：× 昼：× 夜：○/ヨガニクタン・リシケシ泊】

3日目・2月16日(月) ～ 8日目・2月21日(土)
リシケシ・ヨガニクタン滞在
火の儀式や数千年の歴史ある洞窟での瞑想体験🧘
そしてヨガクラスなど、数珠がご案内します。
【食事 朝：○ 昼：○ 夜：○/ヨガニクタン・リシケシ4泊】
2月20日(金)：ヨガ・ニクタンよりタボパンのホテルへ移動
【食事 朝：○ 昼：× 夜：×/タボパン・リシケシ2泊】

9日目・2月22日(土)
朝、リシケシより専用車にてデラドン空港へ(約40分)🚌
デラドン発、空路デリーへ✈️
デリー着後、昼食及びバザールへご案内いたします
帰国組をお見送り後、ホテルへご案内
【食事 朝：× 昼：○ 夜：○/デリー泊】

10日目・2月23日(月)
デリー発、インド国内線にて空路チェンナイへ✈️
着後、クリシュナマチャリア・ヨガ・マンディラムへ
カウンセリングを受けます。(費用は現地払い)【食事 朝：○ 昼：○ 夜：○/チェンナイ泊】

11日目・2月24日(火) ～ 13日目・2月26日(木)
専用車にて聖者ラマナマハリシの聖地ティルバンナマーライへ(約4時間)🚌
ティルバンナマーライ滞在
アシュラムでのスケジュールに参加やアルナチェラ山へご案内いたします。
【食事 朝：○ 昼：○ 夜：○/ティルバンナマーライ泊】

14日目・2月27日(金)
かつてフランス植民地だったボンディシェリーへ移動します。(約3時間)🚌
着後、ショッピングへご案内
【食事 朝：○ 昼：○ 夜：○/ボンディシェリー泊】

15日目・2月28日(土)
早朝、専用車にてチェンナイ空港へ(約3～4時間)🚌
チェンナイ発、空路インド国内線にてデリーへ✈️
デリー空港到着後、国際線に乗り換えます。
デリー発、全日空直行便にて空路帰国の途へ✈️<デリー発 18:55 羽田着 05:55>
【食事 朝：× 昼：× 夜：機/機中泊】

16日目・3月1日(日)
羽田空港着後、<羽田空港にて国内線乗換>
羽田空港発、空路全日空国内線にて伊丹空港へ✈️<羽田発 08:00 伊丹着 09:05>

旅行代金	パッケージ	現地のみ
①北インドの聖地リシケシで ヨガを深める旅 10日間	¥415,000	¥271,000
②南インドでヨガセラピー体験と 瞑想を深めるアシュラム滞在 16日間	¥530,000	¥395,000
③南インドでヨガセラピー体験と 瞑想を深めるアシュラム滞在 8日間	¥465,000	¥324,000

- ・旅行代金には、日本各空港諸税、インド空港税、燃油サーチャージ、インドビザ取得料金が含まれております。
- ・最小催行人員：4名

利用航空会社 全日空(エコノミークラス/日本～インド間)

注意事項

フライトチケットは時期により価格変動があるためできるだけお早めにお申し込みください。また、お申し込み時に価格の変動の有無を確認ください。
フライトチケット発券後はキャンセル手数料が発生します。
ツアーキャンセルの手数料はフライトキャンセル手数料以外に以下の条件にて発生いたします。
■キャンセル規約
エアチケットキャンセル料金 30,000円 ※発券後から発生します。
ツアーキャンセル料金：出発の30日前から(1月15日以降キャンセル料が発生します。)
1月15日～2月11日 ツアー料金の20% 2月12日～前日 ツアー料金の50%
当日 ツアー料金の100%



旅行企画 生活ヨガ研究所

☎ 06-6949-3553 ✉ info@seikatuyoga.com

旅行手配 ㈱パラダイスツアーズ ☎ 03-5261-4610