

龍村先生と行く 秘境小チベット・レーで学ぶ瞑想の旅

旅行期間 2018年8月22日【水】～2018年8月29日【水】【8日間】

旅行代金 359,000 円（成田空港発着・11名様以上ご参加の場合）
343,000 円（成田空港発着・16名様以上ご参加の場合）



標高4,250mにある塩湖パンゴン・ツォ(湖)



レーの風景



パンゴン・ツォ(湖)へ向かう道のり (チャン・ラ(峠))

本旅行は龍村ヨガ研究所 龍村修の旅行企画を基に、株式会社いい旅が旅行企画実施し株式会社スカイエフワールドが受託販売を担当するものです

旅行企画: 龍村ヨガ研究所 龍村 修

〒164-0003 東京都中野区東中野4-9-1 第一元太ビル4F-B

旅行企画実施旅行会社: 株式会社いい旅

観光庁長官登録旅行業第1737号 総合旅行業務取扱主任者: 鈴木 秀彦
〒105-0013 東京都港区浜松町2-7-17 イーグル浜松町ビル5階

旅行受託販売旅行会社: 株式会社スカイエフワールド

東京都知事登録旅行業3-5058 総合旅行業務取扱主任者: 八木 方
〒108-0014 東京都港区芝4-6-5 芝大井ビル3階

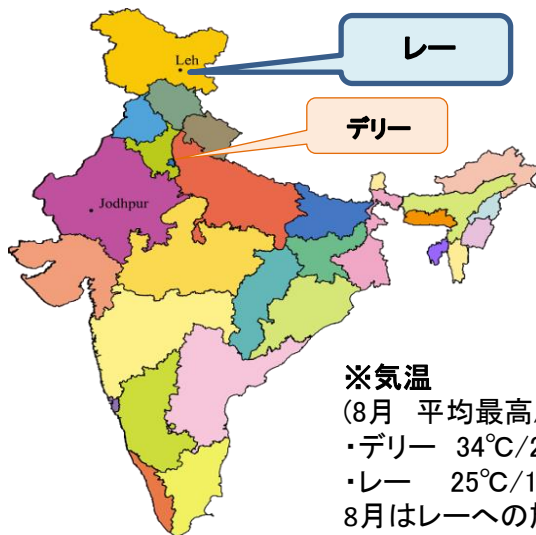
<御挨拶>

このたび、インド北部標高3500mに位置するラダック(レー)に共に研修訪問できることを大変うれしく思います。色濃くチベット仏教文化を残す世界で、類を見ない秘境世界の美しい青空とヒマラヤの山々、寺院などは、全ての訪問者を感動させるとされています。滞在中にチベット仏教の僧の法話を頂きます。ダライラマ法王も、ラダックを訪問され特別の法事されました。

ラダックはチベット仏教の真の姿を残していることでも知られています。龍村は、時間の許す限り、高地に順応できるヨガ呼吸法と瞑想を指導させていただきます。

龍村 修(龍村ヨガ研究所所長、NPO沖ヨガ協会理事長)

訪問地のご案内



※気温

(8月 平均最高/最低気温)

・デリー 34°C/27°C

・レー 25°C/10°C

8月はレーへの旅のベストシーズンです。

【レー】

かつてのラダック王国の首都レーは、インドのジャンムー・カシミール州に属しますが、地形的にも文化的にもチベット世界の一部です。現在の中国領、チベットでは失われつつあるチベット仏教文化を感じられる町で、多数のチベット仏教僧院(ゴンパ)は見どころ満載です。



ティクセ・ゴンパ(レー)



パンゴン・ツォ(湖)

【パンゴン・ツォ(湖)】

真っ青に輝く湖面とヒマラヤの峰々が美しい、標高4,200mにある塩湖パンゴン・ツォ(湖)は、大ヒットインド映画のロケ地になって以来、インド人観光客に大人気の場所です。チベット自治区との国境上に位置しています。

【ヌブラ渓谷】

ヌブラ渓谷は標高約5600mのカルドゥン・ラ(峠)を超えた先に広がる「世界の果て」ともいわれる場所です。道中の見渡す限り広がる茶褐色の大地を走り抜けると、豊かな自然をたたえるヌブラ渓谷に到着します。「緑の園」を意味するヌブラは、さながら砂漠の中のオアシスです。



ヌブラ渓谷(イメージ)

※ラダック(レー)は標高3,500メートル程の高所にあるため、当社では高度順応のため到着後周囲を散策いたしますが、人によっては高山病の症状が出ることがあります。深い呼吸をする、水分を取る、過度な運動をしない、飲酒やたばこを控えるなど高度順応に努め、高山病にならないように十分ご注意ください。

＜日程表＞

	月日(曜)	都市名	交通機関	時間	日程	食事
1	8月22日 (水)	成田空港発 デリーー着	AI307 専用車	11:30 18:00	空路、デリーへ デリー到着後、日本語ガイドのお出迎え ホテルへ デリー泊	機 夕:○
2	8月23日 (木)	デリーー発 レーー着	国内線 専用車	早朝 午前 夕刻	空路、レーへ(標高3,500m) 到着後、ホテルへ ※ホテル到着後、少しお休み下さい。 その後、高度順応するため、無理のない程度に周辺を散策する などして、身体を高地に慣らしてください 日本山妙法寺にて夕日を見学 ※天候によっては見られない場合もございます。 予めご了承ください。 レー泊	朝:○ 昼:○ 夕:○
3	8月24日 (金)	レ滞 ー在		終日	レー市内観光 (ヘミス・ゴンパ、ティクセ・ゴンパ、シェー・ゴンパなど) レー泊	朝:○ 昼:○ 夕:○
4	8月25日 (土)	レ パ ン ゴ ン	専用車	午前 午後	パンゴンへ(160km 約6時間) 途中、標高5,300mのチャン・ラ(峠)越え (眼下に広がる村々の景色をお楽しみください) ※天候によっては見られない場合もございます。 峠越え後、ピクニックランチ休憩 天空の湖、パンゴン・ツォ(湖)へ (標高4,250m) 専用車にて、レーへ レー泊	朝:○ 昼:○ 夕:○
5	8月26日 (日)	レ ヌ ブ ラ	専用車	午前	秘境、ヌブラ渓谷へ(137km、約4時間) 途中、自動車道として世界最高地点と言われる カルドゥン・ラ(峠)越え(標高5,602m) ヌブラ到着 (キャンプ)ヌブラ泊	朝:○ 昼:○ 夕:○
6	8月27日 (月)	ヌ ブ ラ レ ー	専用車	午前 午後	フリータイム 専用車にて、レーへ 到着後、ホテルへ フリータイム レー泊	朝:○ 昼:○ 夕:○
7	8月28日 (火)	レ デ リー 発 デ リー 着 デ リー 発	国内線 専用車 AI 306	早朝 21:15	空路、デリーへ デリー到着 出発までフリータイム 専用車にて、空港へ 空路、成田空港へ 機内泊	朝:○ 昼:○ 夕:機
8	8月29日 (水)	成田空港着		8:00	お疲れ様でした。 お帰りもお気をつけ下さい。	機

インドの交通機関の遅延・欠航等の都合により日程が変更される場合もございますのでご了承ください。

時間の目安 早朝:4:00~7:00 午前:7:00~12:00 午後:12:00~16:00 夕刻:16:00~18:00 夜間:18:00~22:00

・時間の目安は各交通機関の発着時間を目安としたもので、変動の為のホテルの出発時間とは異なります。

食事の見方 ×:食事無 ○:ホテルまたはローカルレストランにて食事 機:機内食

ご宿泊予定ホテル

デ	リ	ー	: スリヤ/グランド/ラディソンプル/ピカデリー/ヴァサントコンチネンタル/ラリット/ アショカ/メトロポリタンニッコー/メリディン/ITCドゥワリカ/クラリッジス又は同等ホテル
レ		ー	: グランドラダック/ヒマラヤリゾート/ホリディラダック/ナムギャルパレス又は同等ホテル
ヌ	ブ	ラ	: チャンバリゾート/エコヒマラヤリゾート/デラックスキャンプ又は同等施設

-----参加要項-----

旅行期間	2018年8月22日(水) ~ 2018年8月29日(水)		
旅行代金 (お1人様あたり)	359,000 円	ご参加人数 11様以上ご参加の場合	
	343,000 円	ご参加人数 16様以上ご参加の場合	
	旅行代金の他に諸経費として以下の金額が必要です		
	成田空港使用料: 2,610 円	現地空港使用料・諸税: 700 円*	
	燃油サーチャージ料/航空保険料: 12,600 円*	査証代理申請手数料: 7,000 円*	
	インド査証実費: 1,550 円*	諸経費合計	24,460 円
	<p>★外国籍の方は、インド査証実費料金が変わりますので、お問合せ下さいませお願い致します。</p> <p>インド査証実費料金は、大使館側の都合により予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。</p> <p>★インド査証をご自身で申請される場合は、代理申請手数料が不要となります。</p> <p>※燃油サーチャージ・航空保険料は2018年2月1日現在の金額です。燃油料の高騰、下落により、料金が改定となります。又、海外空港税は為替レートにより変動致します。請求書発行時に表記させていただく料金が確定料金となります。</p>		
1人部屋使用料	65,000円(1人部屋ご利用の場合)		
申込方法	<p>参加申込書を御記入の上、郵送又はファックスでお送り下さい。</p> <p>申込金 50,000 円は旅行申込時に現金書留 又は下記口座にご入金お願い致します。</p> <p>振込銀行口座: みずほ銀行 築地支店 普通預金</p> <p>口座番号: 2526172</p> <p>口座名: 株式会社スカイエフワールド (振込手数料はお客様負担とさせていただきます)</p>		
最少催行人数	11名様	同行添乗員の有無	無し(現地にて日本語が話せるガイドがご案内致します)
利用予定航空会社	AI(エアインディア)		
申込締切	2018年 7月9日(月) 但し、定員となり次第締め切りとさせていただきます お早めのお申込をお願い致します		
旅行代金の支払い	旅行御参加人数が確定しましたら、請求書を旅行出発の約1ヶ月前にお送ります。 請求書到着後、期日まで(もしくは1週間以内に)にお振込み下さい。		
旅行代金に含まれる物	<p>イ) 日程表に記載された航空運賃・バス運賃、列車運賃</p> <p>ロ) 日程表に記載された観光に伴うガイド料金及び入場料</p> <p>ハ) 日程表に記載された宿泊料金・税金・サービス料(1部屋2名様を基準とします) (一人部屋ご希望の方は別途料金を申し受けます)</p> <p>ニ) 日程表に記載された食事・税金・サービス料</p> <p>ホ) 手荷物運搬料金お一人様23kg(1個)までの航空機預入手荷物 【キャスターと持ち手を含む三辺の和の合計が158cm以内】</p>		
旅行代金に含まれない物	<p>イ) 航空機預入超過手荷物料金(23kg【1個】を超える航空機預入手荷物)</p> <p>ロ) クリーニング・電報・電話料金・飲物代等個人的諸経費・ドライバー/ガイドのチップ</p> <p>ハ) 傷害・疾病に関する医療費</p> <p>ニ) 渡航手続費用(旅券取得費・査証代・任意旅行傷害保険)</p> <p>ホ) 空港使用料(成田空港/インド空港/燃油料/航空保険料)</p> <p>ヘ) 成田空港までの交通費・前泊費用</p>		
旅行取消料	<p>お客様の都合で旅行を取消される場合、下記の取消料を申し受けます。</p> <p>土曜・日曜・祝日に旅行取消の際は前営業日のものとしてさせていただきます。</p> <p>旅行開始日の40日前から31日午後4時までのキャンセルは 旅行代金の 10%</p> <p>旅行開始日の30日前から15日午後4時までのキャンセルは 旅行代金の 20%</p> <p>旅行開始日の14日前から前日午後4時までのキャンセルは 旅行代金の 50%</p> <p>旅行開始日当日連絡なし不参加及び旅行開始後のキャンセルは 旅行代金の 100%</p>		

【お問い合わせ】 株式会社スカイエフワールド

〒108-0014 東京都港区芝4-6-5 芝大井ビル3階

電話: 03-6672-9222 FAX: 03-3453-2188

担当者: バンダリ ラジーブ/浅野

Email: skyf-world@island.dti.ne.jp

総合旅行業務取扱主任者: 八木 方

※ お申し込みは【参加申込書】に必要事項をご記入の上、本旅行の受託販売会社、(株)スカイエフワールドへ
郵送、メールまたはファクシミリにてお申込みください。

龍村先生と行く 秘境小チベット・レーで学ぶ瞑想の旅【参加申込書】

氏名	フリガナ	性別	(パスポートと同じ)ローマ字名		出生地 (都道府県)
		男 女			
現住所	フリガナ				
	〒				
	電話番号/FAX	携帯電話番号	emailアドレス		
生年月日	西暦	年	月	日	
本籍	フリガナ				
	〒	□: 現住所と同じ場合チェックだけ入れて下さい			
ご職業	□お勤め □自営 □主婦 □学生 □無職 □その他()				
勤務先	※お勤め・自営以外の方は配偶者・両親の勤務先を、退職された方は以前の勤務先をご記入下さい。				
	フリガナ	名称	役職	電話番号	
	フリガナ	〒			
留守中の連絡先	フリガナ	続柄	電話番号		
	氏名	〒			
	□: 現住所と同じ場合チェックだけ入れて下さい				
パスポート 番号	発効日:		年	月	日
	有効期間満了日:		年	月	日
	※ご確認下さい: インド入国時にパスポート残存有効期間が6ヶ月以上必要です。				

※インド査証取得のため、以下の情報が必要になります。お手数ですが漏れなくご記入下さい

ご両親情報	※ご両親が逝去されている場合でも必要ですので、ご記入いただきますようお願いいたします。				
	父親名前(フリガナ)	父親の出生地	都	区	
			県	市	
配偶者情報	母親名前(フリガナ)	母親の出生地	都	区	
			県	市	
宗教	□ 無	配偶者名前(フリガナ)	配偶者の出生地	都	区
	□ 有			県	市
最後に 行った インド 査証 番号	□ 無	宗教名:			
	□ 有				
最後に 行った インド 滞在地 及び ホテル 名:	アルファベットも記入	発効日:	年	月	日
		有効期間満了日:	年	月	日
行った事が無い					
過去10年以内に行った国をご記入お願い致します					
ネパール・スリランカ・バングラデシュ・モルディブ・ブータンに3年以内に渡航歴がある場合は、年数と回数を国毎にご記入下さい					
同室希望が	ある()様	ない	1人部屋を希望する		
	(同性の方となるように配慮致します)				
【注意】	同室希望が無の場合、1人部屋となる事もあります。その際、1人部屋のご料金とさせていただきます。1人部屋となる場合は事前に御連絡致します。異性との同室はございません。(同室希望者有の場合例外)				
当社で海外旅行保険の申込を	希望	希望しない	【ご要望・ご質問】 例) ベジタリアン食希望 ビジネスクラス希望		
当社でインド査証代行申請を	希望	希望しない			

ビザ(査証)代理申請手続きのご案内

TAT0822

下記の書類を ご請求書到着後1週間以内に、弊社宛てに簡易書留にてお送り下さい。

- 旅券(残存有効期限がインド入国時6ヶ月必要かつ、ページ余白が2ページ以上)
- 横5cm×縦5cmのカラー証明用顔写真1枚(背景は必ず白いものをお願いします)