

世界遺産

metropolitana presents

# 高野山宿坊体験 & ヨガと瞑想ツアー



久利康暢住職

世界遺産の高野山（和歌山県）でヨガ・瞑想・写経・精進料理を体験できる1泊2日のバスツアーです。金剛三昧院・久利康暢住職の解説で、普段非公開の寺宝も特別開帳。秋が深まる季節、特別な「心の癒やし」を、ぜひ。



宿坊の廊下



ヨガ講師・櫻木たまき氏

(HOTYOGAgarbha 主宰)・・・全米ヨガアライアンス200時間修了。2013年6月より千葉県市原市でヨガクラスをスタート。スタジオ運営の他にヨガのイベントも多数開催。中でも高野山の住職を招いた阿字観瞑想体験会は毎回好評を博している

金剛三昧院 多宝塔



精进料理



※ヨガの写真はイメージです



写経

**出発日** 平成29年 10月21日(土)~22日(日)

**旅行代金** 39,000円 (大人1名、税込)

**出発地・出発時間** 新大阪駅 (11:30)、関西空港 (12:40)

**宿泊地** 高野山の宿坊：金剛三昧院  
(4人部屋=男女別定員制相部屋、2人1部屋希望は1000円UP、1人部屋は2000円UP)

**ヨガ運営** スタジオガルバ，講師：櫻木たまき

**コース** ☆1日目：新大阪駅⇒関西空港(バス車中で軽くヨガ)⇒高野山到着⇒チェックイン(15時)⇒旅の疲れを癒やすヨガ(15時半)⇒久利住職の解説による寺宝鑑賞(16時頃)⇒夕食(精進料理、18時)⇒写経(19時、ヨガに変更可能)⇒自由時間(20時、奥の院散策など)⇒消灯(21時)

☆2日目：起床(5時)⇒目覚めのヨガ(5時半)⇒動行(6時半)⇒朝食(7時)⇒瞑想(8時)⇒チェックアウト(9時半)⇒自由時間(観光・土産購入など、昼食=別途千円で金剛三昧院でも可)⇒高野山出発(14時)⇒関西空港(16時頃)⇒新大阪駅(17時頃) ※当日の運営により多少変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※ヨガマットのレンタルを希望される方は事前にお知らせ下さい。

**旅行条件** 行程中の食事(夕1、朝1)、添乗員同行、最少催行人員30名

※詳しい旅行条件を記載した書面をお渡ししますのでご確認の上、お申し込みください

旅行企画・実施 **産経新聞開発(株)** **サンケイトラベル** 観光庁長官登録旅行業 第1554号

〒556-0017 大阪市浪速区湊町 2-1-57 難波サンケイビル7階 <http://www.esankei.com/ryokou> ※コース番号 310032

TEL 06-6633-1515 FAX 06-6633-2734 (月~金 9:30~17:30、土 9:30~14:00、日祝休)

※お客様の個人情報はサンケイトラベルから産経新聞社、スタジオガルバに提供され、今後各社からの企画案内などのお知らせに使わせていただく場合がございます。同意の上、お申し込みください

お問い合わせ  
申し込みは