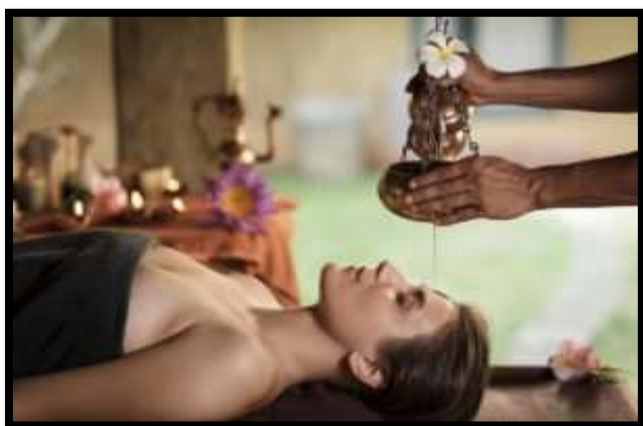


吉田昌生先生と行くスリランカリトリート アーユルヴェーダ瞑想の旅2024

旅行期間

2024年11月12日【火】 ~ 2024年11月19日【火】 【8日間】

旅行代金： 399,000円（成田空港発着・8名様以上ご参加の場合）



アーユルヴェーダ(イメージ)



ジェットウイング アーユルヴェーダ パビリオン



シギリヤ・ロック

本旅行は一般社団法人マインドフルネス瞑想協会・吉田昌生の旅行企画を基に、
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：一般社団法人マインドフルネス瞑想協会・吉田昌生

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：黒崎 康弘

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



スリランカ・リトリートのお誘い

心と体の調和を求める全ての方へ

美しい自然と静けさに包まれたスリランカで、五千年以上の歴史を誇るアーユルヴェーダとヨガを体験しませんか？
アーユルヴェーダは古代より伝わる、心と体の調和を目指す伝統医療です。

このリトリートでは、ヨガと瞑想、アーユルヴェーダの真髄を体験できるだけでなく、世界遺産や国立公園を訪れ、壮大なアートと建築を五感で体験することができます。

スリランカでの体験は、あなたに様々な気づきと感動をもたらし、人生に新しい視点を与えることでしょう。

10回以上のインドとスリランカ訪問経験を持つ私と、日本語に堪能な現地ガイドが、海外旅行が初めての方も含め、すべての参加者全面的にサポートします。皆様のご参加を心からお待ちしております。

吉田昌生

<<日程表>>

月日(曜)	都市名	交通機関	時間	日程	食事
【1日目】 11月12日 (火)	成田空港 コロンボ ネゴンボ	発着 UL455 専用車	11:35 17:25	空路、成田よりコロンボへ 到着後、ネゴンボへ 到着後、ホテルへ ネゴンボ泊	夕:○
【2日目】 11月13日 (水)	ネゴンボ 滞在		午前 午後	専門家による診察(日本語ガイド付き) (約1時間15分) アーユルヴェーダランチ アーユルヴェーダ施術(約1時間) ネゴンボ泊	朝:○ 昼:○ 夕:○
【3日目】 11月14日 (木)	ネゴンボ 滞在		午前 午後	専門家による診察(日本語ガイド付き) (約1時間15分) アーユルヴェーダランチ アーユルヴェーダ施術(約1時間) ネゴンボ泊	朝:○ 昼:○ 夕:○
【4日目】 11月15日 (金)	ネゴンボ 滞在		午前 午後	専門家による診察(日本語ガイド付き) (約1時間15分) アーユルヴェーダランチ アーユルヴェーダ施術(約1時間) ネゴンボ泊	朝:○ 昼:○ 夕:○
【5日目】 11月16日 (土)	ネゴンボ カンダラマ	専用車 専用車	午前 午後	専用車にてカンダラマへ 途中、ランギル・ダンブッラ石窟寺院観光 到着後、ホテルへ ジープサファリ カンダラマ泊	朝:○ 昼:○ 夕:○
【6日目】 11月17日 (日)	カンダラマ 滞在		午前 午後	シギリヤ・ロック観光 自由時間 カンダラマ泊	朝:○ 昼:○ 夕:○
【7日目】 11月18日 (月)	カンダラマ コロンボ	専用車 発着 UL454	午前 19:50	自由時間(12時まで) 専用車にてコロンボ空港へ 空路、コロンボより成田へ 機内泊	朝:○ 昼:○ 夕:機
【8日目】 11月19日 (火)	成田空港	着	8:10	空港到着 お疲れ様でした。 お帰りもお気をつけて下さい。	朝:機

スリランカの交通機関の遅延・欠航等の都合により日程が変更される場合が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

~スリランカ情報~

《時差》 日本より3時間半遅れています。【例:日本 朝10時、スリランカ 朝6時30分】

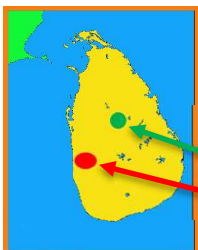
《通貨》 SLRs1(1スリランカ・ルピー) 約0.49円(2024年2月現在)

《気温》

カンダラマ: 29°C / 22°C

ネゴンボ: 31°C / 23°C

*11月の平均気温ですので、目安として下さい。



-----参加要項-----

旅行期間	2024年11月12日【火】 ~ 2024年11月19日【火】			【8日間】	
旅行代金 (お1人様あたり)	399,000円 (成田空港発着・8名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: 3,010円	現地空港使用料・諸税: 9,000円	※1		
	燃油サーチャージ料: 1,000円	国際観光旅客税: 1,000円	※1		
	スリランカ査証実費: 7,500円	査証代理申請手数料: 5,000円	※3		
	諸経費合計: 26,510円				
	※1 燃油サーチャージ・海外空港税は2024年2月1日現在の金額です。 燃油サーチャージは、2ヶ月毎に改定となります。又、海外空港税は為替により変動致します。 請求書発行時に燃油サーチャージと空港税を表記させていただきますので、そちらが確定料金となります。				
	※2 外国籍の方は、スリランカ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。				
	※3 スリランカ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。				
1人部屋使用料	54,000円(1人部屋ご利用の場合)				
申込方法	参加申込書を御記入の上、参加申込書下段の連絡先まで郵送又はファックスでお送り下さい。 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。 振込銀行口座: 三菱UFJ銀行 銀座支店 普通預金 口座番号: 0433905 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)				
利用予定航空会社	UL(スリランカ航空)	食事	朝: 6	昼: 6	夕: 6
最少催行人数	8名様	同行添乗員の有無	無し(現地にて日本語ガイドがご案内致します)		
申込締切	2024年9月30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ヶ月前にお送りします。 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	イ) 日程表に記載された航空運賃・バス運賃、列車運賃 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 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) (1人部屋ご希望の方は別途料金を申し受けます) ニ) 日程表に記載された食事・税金・サービス料 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】				
旅行代金に含まれない物	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) 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 ハ) 傷害・疾病に関する医療費 ニ) 渡航手続費用(旅券取得費・査証代・任意旅行傷害保険) ホ) 空港使用料(国内空港/海外空港/燃油料/航空保険料/国際観光旅客税) ヘ) 成田空港までの交通費・前泊費用				
旅行取消料	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。 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。 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% 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% 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%				

【ご宿泊予定ホテル】

ネゴンボ:	ジェットウィング アーユルヴェーダ パビリオン/又は同等クラスのホテル
カンダラマ:	ヘリタンス カンダラマ/又は同等クラスのホテル

★アーユルヴェーダ施術に関する注意点★

医師の診断により施術を受けられない場合もございますこと、予めご了承下さい。

吉田昌生先生と行くスリランカリトリートアーユルヴェーダ瞑想の旅2024【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	
ご職業	<input type="checkbox"/> お勤め <input type="checkbox"/> 自営 <input type="checkbox"/> 主婦 <input type="checkbox"/> 学生 <input type="checkbox"/> 無職 <input type="checkbox"/> 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。				
	名称	役職		電話番号	
	フリガナ	〒			
留守中の 連絡先	氏名	続柄	電話番号		
	〒				
	<input type="checkbox"/> : 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 : ビザ申請時に、パスポート残存有効期間が6ヶ月以上必要です。					
過去1年以内にスリランカのビザを取得又は 延長していますか			はい	いいえ	
同室希望が	ある()様	ない	1人部屋を希望する <small>(同性の方となるように配慮致します)</small>		
【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	当社でスリランカ査証 代行申請を	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など				

※スリランカビザ申請時に、パスポートの情報が必要となります。正確を期すため、パスポートの顔写真面コピーも申込書と一緒に送り下さい。(FAXでも結構です)

パスポートについてのご案内

パスポート原本をお送りいただき必要はございませんが、スリランカ入国時に残存有効期限6か月以上かつページ余白が必要となりますので、ご注意ください。

【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

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

担当者 : バンダリ ラジーブ / 松井

総合旅行業務取扱主任者 : 八木 方