

おさそい

昨年度に引き続き、北インドでの「奉仕行実践・研修の旅」を企画いたしました。

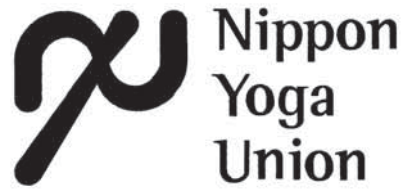
今年は日本とインドの国交樹立60周年です。

インドの学校を訪ねて子供たちとヨガをしながら、文化交流を深めます。

また、祈りの内に余生を送る方々がお住いになる地域を訪ね、ご奉仕させていただきます。

お釈迦様の悟りの地での瞑想や、ガンジス河での沐浴など……インドでのカルマヨガの旅……

会員も一般の方も、是非沢山のご参加をお待ちいたします。



宇部 実智子

日程表

日	曜日	都市名	交通機関	時刻	行程	食事
1	2012年10月26日(金)	成田空港発 デリー着	JL749 専用バス	11:20 17:35	成田発日本航空にてデリーへ 着後、専用バスにてホテルへ <デリー泊>	朝) × 昼) 機 夕) 機
2	10月27日(土)	デリー	専用バス	午前 午後 夜	ホテルにて朝食 ★インドの子供たちにヨガ指導と交流会 (St.GIRI SECOUNDARY SCHOOL)にて★ 市内レストランにて昼食 デリー市内見学(インド門、大統領官邸、フマユーン廟、オールドデリーにて リキシャー体験乗車) インド舞踊鑑賞 市内レストランにて夕食 <デリー泊>	朝) ○ 昼) ○ 夕) ○
3	10月28日(日)	デリー # 発 ベナレス着	専用バス 9W723 専用バス	朝 10:30 11:45	ホテルにて朝食 専用バスにて空港へ 国内線にてベナレスへ 着後、仏教聖地の一つであるサルナートを見学(博物館、遺跡公園、大菩提寺) ★遺跡公園の芝生の上でヨガ研修★ <ベナレス泊>	朝) ○ 昼) ○ 夕) ○
4	10月29日(月)	ベナレス	専用バス	朝 終日	ボートにてガンジス河のヒンドゥー教徒沐浴風景見学 市内レストランにて朝食 ★死を待つ人々の家に暮らすご老人への奉仕活動★ 市内レストランにて昼食 ホテルにて夕食 <ベナレス泊>	朝) ○ 昼) ○ 夕) ○
5	10月30日(火)	ベナレス ブダガヤ	専用バス	終日 時刻	ホテルにて朝食 専用バスにてブダガヤへ(約8時間) お弁当の昼食 お釈迦様が悟りを開いたブダガヤ見学(大塔、金剛宝座、カリンガ池) ホテルにて夕食 <ブダガヤ泊>	朝) ○ 昼) ○ 夕) ○
6	10月31日(水)	ブダガヤ ガヤ駅	専用バス 寝台列車	朝 午前 午後 22:39	★ブダガヤの大塔にて瞑想体験★ ホテルにて朝食 ★現地の幼稚園、診療施設等の視察★ ホテルにて昼食 専用バスにてガヤ駅へ 寝台列車にてデリーへ お弁当の夕食 <車中泊>	朝) ○ 昼) ○ 夕) ○
7	11月1日(木)	デリー着 デリー発	専用バス 専用バス JL740	09:55 終日 時刻 20:20	着後、専用バスにてホテルへ ホテルにて朝食 フリータイム(ホテルのお部屋は出発までご利用になれます) ※ご希望の方には、アーユルヴェーダマッサージ体験へご案内いたします※ 専用バスにてデリー空港へ 日本航空にて帰国の途へ <機中泊>	朝) ○ 昼) × 夕) 機
8	11月2日(金)	成田空港着		07:20	成田着、入国通関手続後、解散	朝) 機 昼) × 夕) ×

※ 上記日程は現地交通事情等により変更となる場合がございます。

時間帯のめやす	早朝 04:01~06:00 午後 13:01~16:00	朝 06:01~08:00 夕刻 16:01~19:00	午前 08:01~11:00 夜 19:01~23:00	昼 11:01~13:00 深夜 23:01~04:00
---------	----------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

【利用予定ホテル】 デリー/ヴィクラム ベナレス/アイディールタワー ブダガヤ/スジャータ または同等クラス

参加要項

旅行期間：2012年10月26日(金)~11月2日(金) 8日間

旅行代金：278,000円

募集人員：20名様(最少催行人員 10名様)

申込方法：添付の申込書にご記入の上、申込金30,000円を添えて下記へお申込み下さい。
申込書はファクシミリでも承ります。申込金については下記口座もしくは現金書留にてお支払い下さい。

<申込先> 株式会社 大陸旅遊 担当：大塚/丸川
〒160-0023 東京都新宿区西新宿 5-5-6 第二ダイヤモンドビル2階
TEL：03-3376-2511 FAX：03-3376-5280

<振込口座> 三菱東京UFJ銀行 新宿中央支店 普通預金：3264581 口座名：カ) タイリクリョウユ

申込〆切：2012年9月26日(水)

残 金：ご出発1ヶ月前までにお振込下さい。

一人部屋追加料金：48,000円

その他：旅行代金の他に下記費用が必要です。

- ①渡航手数料4,200円 ※希望者のみ
- ②インド査証(ビザ) 実費2,135円(愛知・岐阜・福井以东及び沖縄在住の方)
2,635円(滋賀・三重・京都以西在住の方)
および取得手数料6,300円 ※希望者のみ
- ③成田空港施設使用料2,540円
- ④インド空港税6,500円
- ⑤航空保険料/燃油サーチャージ33,600円
(燃油サーチャージは7/1現在の額です。航空会社の都合により増又は減がある場合があります。)

利用航空会社：国際線/日本航空(エコノミークラス)

食事回数：機内食を除き 朝食6回、昼食5回、夕食5回付き

添乗員：成田空港より同行致します。

旅券&査証：この度のご旅行にはインドの査証が必要なため、2013年5月末日までの有効な旅券が必要です。

訪問地のご案内

【デリー】

デリーの魅力はオールドデリーとニューデリーに見られるその豊かな表情にあります。
オールドデリーのチャンドニチョークやジャマーマスジットの雑踏と記念公園になっているラージガート、区画整備された緑も豊かなニューデリーの道路網や官公庁が対照的です。

【ベナレス】

ヒンドゥー教七大聖地の一つ、紀元前1000年以降の歴史をもつ古い街です。
人は死後、この地で火葬され、その灰をガンジス河に流してもらおうと必ずよき後生が得られると信じられています。

【初転法輪の地サルナート】

ブダガヤにて悟りを開かれたお釈迦様が五人の弟子を得て、大いなる教えが広く世に出る第一歩となった地です。サルナートはベナレスの郊外10kmのところであり、鹿野苑とも呼ばれています。

【成道の地ブダガヤ】

お釈迦様が厳しい苦行の後、この地にたどりつき菩提樹のもとで禪定を修され成道をされた地で、仏教における最も重要な聖地です。現在は世界遺産に登録されています。



インド豆知識

気 候：乾季にあたり雨も少なく、晴天が続きます。日本の合服で結構ですが、冷房等効き過ぎている所がありますので、上着を一着お持ち下さい。サングラスや日焼け止めなどの直射日光(紫外線)対策が必要です。

時 差：日本より3時間30分遅れ(日本が正午の時、インドは午前8時30分)

通 貨：ルピー(1ルピーは約2円)

電 圧：220ボルト 50ヘルツ
日本用の電化製品をお使いになるには変圧器とインド用プラグが必要となります。

飲料水：水道水は飲まないように。
現地でミネラルウォーターをご購入下さい。

日本各地からの国内線乗り継ぎ便のご案内

日本航空が就航している日本各地から成田・羽田空港までの国内線乗り継ぎ便の手配を賜ります。
ご希望の方は弊社担当者まで詳細をお問い合わせください。