

ヨガ・精進料理 初夏に癒しの自分時間

「世界遺産・高野山 女性限定ヨガ体験ツアー」を開催

7月13日ー14日（一泊二日）都内出発・30人限定

南海電気鉄道株式会社(本社：大阪府中央区・社長：亘 信二)、株式会社南海国際旅行(本社：大阪府浪速区・社長：田中恒治)では、「世界遺産・高野山 女性限定ヨガ体験ツアー」を共同開催します。

当ツアーは、南海国際旅行の旅行商材として5月24日より30人限定で販売いたします。

当ツアーは、沿線最大の観光地である高野山で、案内人による奥之院の観光や一泊二日が高野山の魅力を体感していただくツアーです。

旬の食材を活かしたヘルシーメニューとして注目される精進料理の食事、さらには非日常の空間で体験するヨガなど、現代女性へ向けてゆっくりと自分の時間を過ごしていただき、心身の浄化と癒しを提供します。南海電鉄では、今後も鉄道利用の促進と沿線価値の向上を目的に、各種ツアーの誘致を図ってまいります。

日 程	行 程			
7月13日 (土)	東京駅 7:20~30発	橋本 「特急こうや」車内にて昼食 和歌山名物・柿の葉寿司	高野山駅	奥之院(一の橋~奥之院参道)観光 観光ガイドによるご案内
	中本明玉堂 買い物	宿坊(天徳院) 夕食 高野山名物・精進料理	壇上伽藍ナイトウォーク 案内人による解説付き ※参加ご希望者	
7月14日 (日)	宿坊(天徳院)	壇上伽藍にてヨガ	昼食(さんぼう)	東京駅 18:40~19:10頃着

※コースは一部変更する可能性もございます。あらかじめご了承くださいませ。



高野山奥之院



天徳院の庭園



ライトアップされた根本大塔

1. ツアー名

「世界遺産・高野山 女性限定ヨガ体験ツアー」 (一泊二日)

2. 開催目的

世界遺産・高野山にて各種プログラムを体験する旅行から、現代女性へ向けてゆっくりと過ごす自分時間を満喫することで、心身の浄化と癒しを提供します。

3. 開催日

平成25年7月13日(土)～14日(日) 一泊二日

4. 募集定員

30人(最少催行人員15人)

5. ツアー代金(一般参加者)

お1人 49,800円

【料金に含まれるもの】

① 集合から解散までの交通費

(往復JR代、南海電車 往復乗車券・往復特急券、南海りんかんバス高野山内フリー券)

② 昼食代(和歌山名物・柿の葉寿司、高野山名物・精進料理)

③ ヨガレッスン代

6. ツアー行程詳細

1日目(7/13)

東京駅(7:20頃発)→(新幹線のぞみ号)→新大阪駅→新今宮駅
→(特急こうや7号)→極楽橋駅→(高野山ケーブル)→高野山駅
→一の橋→「奥之院観光」(約2km)→御廟→奥の院バス停→(バス)
→中本明玉堂→(フリータイム)→宿坊(天徳院)泊
※希望者は19:00～壇上伽藍ナイトウォーク

2日目(7/14)

宿坊(天徳院)→壇上伽藍にてヨガ→昼食(さんぼう)
→宿坊(天徳院)→路線バスで高野山へ→(高野山ケーブル)→極楽橋駅
→(特急こうや8号)→新今宮駅→新大阪駅(16:15頃発)
→(新幹線のぞみまたはひかり号)→東京駅(19:10頃着)

7. メニュー内容

(1) 高野山案内人による「奥之院」観光、「壇上伽藍ナイトウォーク」(希望者のみ)

一の橋から御廟までの約2kmの老杉のそびえる参道を案内人と高野信仰の歴史に触れながら歩きます。

また、夜には希望者の方と壇上伽藍に参ります。ライトアップされた昼間とはまた違った根本大塔をお楽しみ下さい。

(2) 昼食・精進料理

加賀前田家三代利常夫人珠姫の菩提所として建立された寺院「天徳院」で、こだわりの精進料理をいただきます。精進料理は、肉類や魚介類を使用しない、ヘルシーな健康食です。作り手が、手間ひまかけて「精進」して作るからこそ、滋味深い味わいに仕上がります。また、鮭、鯖、しいたけ3種類の和歌山名物の柿の葉寿司もお召し上がりいただけます。

(3) ヨガ体験

ヨガインストラクターによるレッスンです。初心者向けのプログラムを予定しております。簡単なポーズで構成。誰でも気軽に参加できます。レッスン後も日常生活で取り入れていただける「続けられるヨガ」です。非日常の空間で行われるヨガはまた違った空気感、解放感を味わっていただけます。

8. 詳細・予約ホームページ

日いずる国「高野山ページ」

<http://www.nanka-e-tabi.com/kokunai/hidurukuni/>

9. お客さまからのお問合せ先

南海国際旅行 銀座トラベルサロン 03-3543-3295

以 上