

Sacred Source.

あなた自身の「聖なる源」へ還る旅

2026年11月1日～9日

リシケシで過ごす9日間

深いエネルギー体験

癒しのサウンド

セレモニー

ガンジス川

そして、あなた自身



GIVER

9

日間

12

実践

4

体験

1

光の祭典

この体験について

リシケシ ― 旅が変容へと変わる場所

あなたがインドを訪れるのは、偶然ではありません。ガンジス川の岸辺とヒマラヤ山脈の間に息づく、数千年の歴史を持つスピリチュアルな大地。それは寺院、セレモニー、そして人々の瞳の中に、何世紀にもわたって流れ続けている力で、ここへ足を踏み入れるすべての人に触れるもの。GIVERリトリートは、その体験の中心へとあなたを導きます。インドの伝統の智恵と、GIVERのエネルギー的で変容を促すワークが融合する場所です。深遠な実践ワーク、セレモニー、学び—それは唯一無二の成長と気づきをもたらす道。これは単なる旅ではありません。あなたの本質への回帰です。

こんな方へ

- インドに惹かれている方。単なる観光ではなく、まるでずっとあなたを待っていた「故郷」へ帰るようなコーリングを感じている方。
- 自分自身、エネルギー、そして魂の滋養の旅のために丸一週間を捧げる準備ができています。
- プラーナヤーマ（呼吸法）、サウンドヒーリング、ウェルビーイング実践、セレモニーを発祥の地で体験したい方。
- GIVERメンバーでなくても、共鳴を感じる方。深い精神的な目覚めと魂とのつながりを体験したい方。この旅はすべての人に開かれています。

含まれるもの

- 9日間・8泊の宿泊施設
- 12の実践ワーク・4つのエクスカーション
- 1日3食のベジタリアン食
- デリー リシケシ往復専用送迎
- 11月8日のディワリ（光の祭典）参加

エクスカーション（特別体験）

この大地そのものが実践の一部

- 01 **ガンジス川でのアーサナ**
ガンジス川の流れをすぐ傍に感じながら、ヨガのアーサナをします。インド最古の聖なる川があなたを見守ります。
- 02 **滝でのプラーナヤーマ**
水と大自然のパワーに包まれる呼吸ワークの体験。呼吸が自然のエレメントと出会い、身体が自然に力強く開いていきます。
- 03 **日の出の瞑想**
一日の始まりの前に、ヒマラヤの高みへと登ります。谷間にゆっくりと朝日が昇る中、広大な静寂の中で世界の頂に座り瞑想します。
- 04 **滝へのトレッキング**
ヒマラヤの丘陵地帯を歩く旅。身体に心地よい刺激がありながらも、多くを与えてくれる道。ここの自然は単なる背景ではなく、実践そのものです。

最終日

これからの人生へ携えていく、一生ものの贈り物。

旅の最終日となる11月8日の夕暮れ、インド中が光に包まれます。伝統的に「闇に対する光の勝利」を記念する、無数の灯火がリシケシの通りを埋め尽くす夜、ディワリ。それを外からながめるではありません。その光の中に、あなた自身がいるのです。皆でディワリを祝います。

実践プログラム

9日間、一生ものの広がり

01 メディテーション（瞑想）

内なる静寂とつながり、意識を広げ、自分自身への深い理解を育むガイド付き瞑想。

02 伝統的プラナーヤーマ

インド伝統の聖なる呼吸法。生命エネルギー（プラナ）を活性化させ、身体のエネ​​ルギー経路を段階的に開いていきます。

03 クンダリーニアクティベーション アストラルワークセッション

GIVERメソッドによる意識的なエネルギー伝達を通じて、生命エネルギーとのつながりを深める体験。抑圧されたエネルギーを解放し、深い癒しと浄化を通じて生命力を高め、調和と深い安心感をもたらす特別な2回のセッション。

04 クォンタム・アストラルヒーリング

アストラル体の癒しに特化した体験。心身の調和、明晰さ、中心軸への自然な回帰をサポートします。

05 アストラル・サウンドヒーリング

チベタン・シンギングボウルの深い振動と、アストラル体を浄化するマントラの高周波に包まれる体験。体と心を調和、リラクゼーション、そして深い内なる滋養の旅へと導く没入型サウンド体験です。

06 ブルーロータス・セレモニー

古来より意識拡大やハートの開放と結びつけられてきた聖なる植物「ブルーロータス」のセレモニー。プレゼンスと傾聴の時間。内なる穏やかさ、明晰さ、そして自分自身とのより深い不変のつながりを促す体験です。

07 ソマティック・ムーブメント

古代インドの戦士たちの伝統にインスパイアされた意識的なムーブメントの実践。ガイド付きの誘導を通して動きに対する新たな意識を目覚めさせ、感受性を深め、身体とつながることを学びます。緊張や感情の解放をサポートしながら、身体的強さ、そして内なる傾聴力を養います。

08 ガンガー・アールティ儀式

ガンジス川の岸辺で夕方に行われる古代の儀式を通じて、ヒンドゥー教の伝統に没入します。捧げ物の火、ヴェーダの詠唱（チャンティング）、そして儀式の神聖なリズムが、あなたを数千年の文化の生きた中心—深い繋がりと存在の空間—へと引き込みます。

09 キールタン

声とマントラを一つに合わせる、インド伝統のバクティ（献身）の歌の実践。ハートを開き、喜び、プレゼンス、そして一体感を目覚めさせる音の旅です。

10 アーユルヴェーダ入門

古代の生命科学であるアーユルヴェーダへの入門。ご自身の体質（ドーシャ）やバイオリズム、何があなたを満たし、何があなたを消耗させるのかを理解します。日常生活に持ち帰ることができる実践的な知識。

11 GIVERメソッドの基礎

エネルギーを分散させたり、自分自身とのつながりを見失ったりすることなく、世界に与える方法を学び、GIVERの価値観を発見し体現します。意識を高めることであなた自身のユニークさを認識し、本質を生きることを学び、進化の道への貢献者となり、人生を深く豊かなものにします。

12 アーサナクラス

身体を通して存在感と気づきを育むヨガ実践。身体的な強さ、安定性、そして身体への深い傾聴力を育みます。一週間を通じて行われる、より微細なエネルギーワークを具体的に統合させます。すべての変容の出発点として、身体へと立ち返るためのアプローチです。

「ヒマラヤの麓の空気は特別です。
ここでは、ひと呼吸ごとが全てすでに実践なのです。」

参加費

通常価格

¥410,000

相部屋（2人部屋）

友人紹介特典

2人とも通常価格より¥25,000割引
お友達と一緒にご参加の場合に適用。

個室追加料金

+ ¥40,000

GIVER価格

¥360,000

GIVERの方 ・ 相部屋（2人部屋）

GIVERが友人と参加する場合

ご紹介の方もGIVER価格¥360,000
GIVERでない方にも適用されます。

個室追加料金

+ ¥40,000

料金に含まれるもの

- リシケシでの8泊宿泊
- デリー — リシケシ往復送迎

- 4つのエクスカッション（体験）

含まれないもの

- 日本とニューデリーの往復航空券
- ビザ
- デリー宿泊（推奨10月31日・11月9日）1～2泊推奨
- 海外旅行保険
- デリーとリシケシ間の往復時の食事
- 個人的な諸費用

SACRED SOURCE — 全ての創造は内側から始まる。

9日間 ・ ガンジス川 ・ そしてあなた自身

お問い合わせ・予約

givertotheworld.it

info@givertotheworld.it