

SUSANA GARCÍA. ガルシア スサナ

スペイン人。ヨガ・瞑想めいそうのインストラクター。Santi-yogaそうししゃ創始者
(<http://www.santi-yoga.es/>)

2014～様々なルートさまざまを開拓かいたくした、サンチャゴ巡礼グループトラベルコーディネーター
プロで責任感強くトラベル資格せきにんかんつよを持つ、この道しかくに豊富な経験もを有みちします。

XIMENA AKIYAMA. 秋山ヒメナ

チリ人にほんこくせき(日本国籍)

ヨガ RYT-500(Yoga-Alliance)にんてい認定インストラクター。瞑想めいそう・マッサージ師しき(タイ式、
治癒ちゆマッサージ, Chineitsang)

2019～Santi-yoga とも提携ていけい



歩程: De MELIDA a SANTIAGO DE COMPOSTELA, 55Kms.

2020年4月16(木)~19日(日)

わたしたち 私達(Susana, Ximena)が歩きやすい適度な速度で同行します。風景を楽しみ、グループ内の友人達と一緒に時間、あなた自身の時間、自分と自然のより深い融合を体験しましょう。

体内の毒素を取り除く、健康増進のデトックス・セミナー(歩程)

16日:バルセロナ発、昼サンチャゴ・デ・コンポステラ着。そして同市内集合。それからバスで歩程スタート地点であるメリデ着。自由時間(散策等)&早めの夕食。

17日:ホテルで朝食後ARZUAまで(約15Km)。歩き始める前に準備のストレッチ。

歩行中に瞑想・沈黙を行います。

途中休憩有り(写真撮影その地)。

ホテルに到着し食事。その後休憩します。そしてご希望の方のみにタイ式フットマッサージ(事前予約要。翌日も続く歩程の前に足を休ませる良い機会ですのでお勧めです)

18日:早めの朝食後、ストレッチしメリデからペドロウゾへの歩程(約20Km)を始めましょう。

ペドロウゾに到着後、食事&休憩し、各自自由時間をお過ごし下さい(休むもよし、周辺散策に一緒に行きましょう)

そしてご希望の方にタイ式フットマッサージを致します(事前予約要)

19日:ホテルで朝食後、準備ストレッチ。ペドロウゾからサンチャゴ・デ・コンポステラ

に向かいます(約20km)。サンチャゴのバシリカ(聖堂)訪問。聖堂ではあなたの内なる静けさを感じ、年初の誓いを思い起こしてください。その後、お土産屋散策タイム

(Tarta de Santiagoサンチャゴ風ケーキはお勧めです)

地元レストランで昼食。

費用に含まれるもの

サンチャゴ・デ・コンポステラからメリデ迄のバス代。

宿泊代(3泊), 朝食(3回), 昼食(3回),

荷物送付代(1人15kg迄。毎日変わる宿泊所に都度お届けしますので重いリュックを背負い歩く必要がありません)

旅行保険

マッサージ(事前に予約要、一人1回迄無料。2回め以降は有料。), ヨガストレッチ, 瞑想。

費用に含まれていないもの

バルセロナ-サンチャゴ・デ・コンポステラ 往復交通費。

サンチャゴ・デ・コンポステラ市内の集合場所から空港(駅)までの市内交通費。

夕食。

小グループ、1 to 1 アテンション、最大8名。

電話は以下:

スペイン語 +34 654834033 (Susana G)

日本語 +34 620677070 (Ximena A.).

予約は3/15(日)迄(450ユーロ)ですが2/28(金)迄ですと若干お得になります(430ユーロ)。

バルセロナ-サンチャゴ・デ・コンポステラ往復飛行機チケットをこちらで用意する場合は別途130ユーロ頂きます。

予約頂き次第、旅程詳細をお送りいたします。

予約&お支払い頂き次第領収書を発行いたします。

お申し込み頂いた後のキャンセルは3月14日(土)迄であれば50%返金、3月15日(日)

以降はキャンセル不可です。(保険やホテル等の事前コストの理由でして、ご了承頂けましたら幸いです)

一キャリアケース(バックパック、ボストンバッグ)は15kg未満にて御願います。

一携帯リュックサック(歩く時に持っていくリュックサックかバッグ)は小さめをお勧めします。日焼け止め製品(クリーム、その他)、帽子、サングラス、携帯電話、もお忘れなく。

一つえもお勧めです。

一歩きやすい服装、出来れば明るい色の服&綿の服をお勧めします。夜が寒い可能性もあり、暖かめの服も持っていかれるといいと思います。

一靴は登山靴や歩行用ブーツなどをお勧めします。スポーツシューズはお勧めしません。計2足、高品質の一足とより安価なもの、いずれにせよ2足とも事前に最低2時間はそれぞれ履き心地を確認してからお越し下さい。

一それ以外にもってくるるとよいもの(使用しないものもあるでしょうが)

*あるきやすいいくつした
*歩きやすい靴下

*ビーチサンダル

*虫除けスプレー

*ワセリン

* (てあし ゆび などにまくしゅうげき かんわ
* (手足、指などに巻く衝撃を緩和する) テープ(Tiritas compeed)

*みみせん りょこうちゅう つかう べんり
* 耳栓(旅行中に使うと便利かも)

*目隠しマスク

(Decathlon のようなお店に行くと全て揃います)