香港プラムヴィレッジ研修 2019
リトリートの旅

3/22(金) Maggie's Hong Kong 訪問時間が午後へ変更になりました！

〈お申し込み用パンフレット〉

※掲載写真は全てイメージです。

世界的な禅師、ティク・ナット・ハン師による、「マインドフルネス」「コンパッション」の教えに基づいた実践的なリトリート研修です。ランタオ島の大自然の中、歩く瞑想、食べる瞑想、歌う瞑想、座る瞑想、またグループワークやトータルリラクゼーションなどの実践プログラムにより、心を清め、精神を磨き、そして次の新たな活力を育む貴重な機会となります。また心理療法士のジェニーチェン氏よりトラウマで苦しむ方へのマインドフルネス応用についてのレクチャーも予定しています。更に世界的がん支援組織マギーズの一つである Maggie's Hong Kong にて、専門的がん支援プログラムやサービスに関する貴重なお話を伺うとともに地元の方が通う Relaxation Class も体験していただけます。医療や教育の現場、その他あらゆる場面でも自在に活用出来るスキルやノウハウが詰まった内容ですので、職種を問わず、多くの方々よりご参加いただけますと誠に幸いです。

研修期間: 2019 年 3 月 18 日(月)～3 月 23 日(土) 5 泊 6 日
訪問都市: 香港／ランタオ島、九龍半島
募集人員: 20 名様（最少催行人員 15 名様）
募集締切: 2019 年 1 月 30 日(水) ※募集状況により多少前後する場合がございます。
旅行代金: 287,000 円 ※国内空港使用料、現地空港税、航空保険料、燃油サーチャージは別途必要です。

間もなく締切
1/30(水)です！

同行解説: 髙宮 有介 先生（昭和大学医学部 医学教育学講座 教授）
同行通訳: 土屋 静馬 先生（昭和大学医学部 医学教育学講座 講師）

髙宮有介先生、土屋静馬先生よりお誘いの言葉

髙宮有介先生

日頃、患者さん、ご家族に向き合う中で、疲れ切っていませんか？組織内での葛藤もあるかもしれません。海外の医療者は、定期的にリトリート（日常を離れた場所）でセルフケア研修を行っています。今回は香港であなた自身のケア研修を企画しました。世界中にマインドフルネスを発信したティク・ナット・ハン師が創設したプラムヴィレッジ。自然に囲まれ、笑顔に溢れた場です。様々な瞑想を通して、自分の癒しと自分をみつめる機会にしませんか。香港は日本からも近く、移動の負担も少ないながらも、さまざまな文化と人々に出会うことの出来る絶好の場所でもあります。また旅の合間には 100 万ドルの夜景を見ながらの美味しい中華料理も楽しみです。

土屋静馬先生

研修企画: 一般社団法人 国際教育
受託販売: 株式会社リバティ・インターナショナル
旅行実施: 株式会社トラベルプラン（観光庁長官登録旅行業第 566 号)(一社)日本旅行業協会正会員

お申し込み／お問い合わせ ▼お申し込みは、同封の参加申込書にご記入の上、パスポートコピーと一緒にご送信ください！▼
株式会社リバティ・インターナショナル（一般社団法人 国際教育） ツアーコード: 1720 担当: 縄手／金子
〒102-0074 東京都千代田区九段南 3-7-12 九段玉川ビル 5F
Tel: 03-6261-1935 Fax: 03-6261-1934 Email: info@iiet.co.jp Web: http://www.iiet.co.jp

香港プラムヴィレッジ研修 2019 リトリートの旅 日程予定

2019/1/17

日数	月日	都市	時間	内容
1	3 月 18 日(月)	成田	07:30-07:50	成田空港国際線出発フロアの指定場所でグループ集合、搭乗手続後に出発前ミーティング(約 1 時間)、セキュリティチェック、出国審査
			09:50-10:50	成田空港出発、一路香港へ
		香港	14:00-15:00	香港空港到着、入国審査や税関検査後、宿泊ホテルへ徒歩で移動しチェックイン、その後、自由行動 [空港周辺ホテル泊]
2	3 月 19 日(火)	ランタオ島	08:00-09:00 10:00-11:00	ホテルチェックアウト、徒歩とケーブルカーでプラムヴィレッジへ、到着後、Lotus Pond Temple 内 AIAB(アジア応用仏教研究所)で受付
				プラムヴィレッジにてリトリート研修
			12:00	昼食(約 1 時間半)後、トータルリラクゼーション、レクチャー①、フルーツ休憩、棒術エクササイズなど
			18:00	夕食(約 1 時間半)後、グループシェアなど その後、休息(沈黙行) [プラムヴィレッジ泊]
3	3 月 20 日(水)	ランタオ島		プラムヴィレッジにてリトリート研修
			04:30	起床後、座禅、スローウォーキング(寺院内)、リーディング読解、10 マインドフルネス・ムーブメント、パーソナルタイムなど
			07:00	朝食(約 1 時間)後、作業瞑想、ウォーキング瞑想、シンギング瞑想、レクチャー②など
			12:00	昼食(約 1 時間半)後、トータルリラクゼーション、グループシェア、フルーツ休憩、棒術エクササイズ、コンサルテーションなど
			18:00	夕食(約 1 時間半)後、「地球に触れる」「新たな始まり」 その後、休息(沈黙行) [プラムヴィレッジ泊]
4	3 月 21 日(木)	ランタオ島		プラムヴィレッジにてリトリート研修
			04:30	起床後、座禅、スローウォーキング(寺院内)、リーディング読解、10 マインドフルネス・ムーブメント、パーソナルタイムなど
			07:00	朝食(約 1 時間)後、作業瞑想、ウォーキング瞑想、シンギング瞑想、レクチャー③、質疑応答など
			12:00	昼食(約 1 時間半)後、トータルリラクゼーション、茶瞑想
			16:30	お別れの挨拶、その後、専用車で市内ホテルへ移動しチェックイン [市内ホテル泊]
5	3 月 22 日(金)	香港	午前	半日市内視察、その後、各自昼食
			13:00	ホテル出発、専用車で Maggie's Hong Kong へ
			14:00	Maggie's Hong Kong 訪問 施設概要と歴史、スタッフ紹介、がん支援専門プログラムと提供サービスについて、施設内見学、Relaxation Class 体験など
			17:30	一旦ホテルへ戻ってから再度出発
			18:00	夜景が見えるレストランでフェアウェルパーティー(別途各自負担)予定 [市内ホテル泊]
6	3 月 23 日(土)	香港	07:00-08:00	チェックアウト後、専用車で香港空港へ移動、搭乗手続や出国審査
			10:00-11:00	香港空港出発、一路帰国の途へ
		成田	14:00-15:00	成田空港到着、入国審査や税関検査、到着ロビー集合後解散

航空会社: キャセイパシフィック航空(CX)、全日空(NH)、日本航空(JL)など
宿泊施設: 1 日目、4 日目～5 日目: Novotel Hotel Citygate、Regal Kowloon Hotel、Stanford Hill View Hotel など同等クラス
2 日目～3 日目 : Plum Village(Lotus Pond Temple)内の宿泊施設にて
現地移動: 香港空港～Plum Village(Lotus Pond Temple)間は、ケーブルカー(別途各自負担)および徒歩、Plum Village(Lotus Pond Temple)～ホテル間とホテル～視察先(香港空港)間、市内観光では専用車を利用いたします。
食事条件: 朝食 5 回、昼食 3 回、夕食 2 回(機内食は含まれません)
添乗員: 日本出発から帰国までグループに同行(自由行動以外)

※上記内容およびスケジュールは視察先や交通機関などの事情により急遽変更となる場合がございます。

募集要項／旅行条件

〈要約〉

募集型企画旅行契約

この旅行は株式会社トラベルプラン(観光庁長官登録旅行業第566号)(以下「当社」といいます)が企画および実施する旅行であり、この旅行に参加されるお客様は当社と募集型企画旅行契約(以下「旅行契約」といいます)を締結することになります。

この書面は旅行契約が成立した場合には旅行業法第12条の5により公布する契約書面の一部になります。また旅行条件は下記による他、別途お渡しする旅行条件書(全文)、出発前にお渡しする最終旅行日程表と称する確定書面および当社旅行業約款募集型企画旅行契約の部によります。

＊ 旅行期間 ＊ 2019年3月18日(月)～2019年3月23日(土) 5泊6日

＊ 旅行代金 ＊ 1名様: 287,000円(エコノミークラス、2名1室利用)
※3/19(火)～20(水)2泊のプラムヴィレッジでは、男性用と女性用それぞれドミトリーでの宿泊になります。

＊ 追加費用 ＊ 1人部屋利用代金: 38,000円
※1人部屋利用が可能なのは、3/18(月)、3/21(木)～22(金)3泊のホテル宿泊日のみです。

＊ 参加申込金 ＊ 1名様: 80,000円
※旅行代金残金ご請求の際、お支払い済みの参加申込金は差し引かれます。

＊ 募集締切 ＊ 2019年1月30日(水)
※同着の場合はパンフレット希望者様を優先させていただきます。
※締切日以降でもお申し込みをお受けする場合がありますので、担当者までお問い合わせください。

＊ 募集人員 ＊ 20名様(最少催行人員15名様)
※参加人数が上記の最少催行人数未到達のため旅行が実施されない場合は、ご出発日から起算して23日前までにご連絡いたします。

＊ 申込方法 ＊ 当社又は当社の受託営業所(以下「当社ら」といいます。)所定の参加申込書に必要事項をご記入の上、パスポートコピーと一緒にご送付ください(ファックス可)。当社らにて確認後、承諾かどうかご連絡いたします。その後、参加申込金のお支払いをお願いいたします。

＊ 旅行契約成立 ＊ 参加申込書確認後、当社らからの承諾が必要になります。承諾通知をした翌日から起算して3日以内に参加申込金のお支払いをお願いいたします。当社らの承諾通知と参加申込書と参加申込金の受理をもって契約成立となります。

＊ 入金先 ＊

三井住友銀行　京橋支店　普通口座 8506905
銀行口座名:　株式会社　トラベルプラン

※お支払い手続き時に発生する手数料につきましてはお客様負担にてお願い申し上げます。

＊ 旅行代金に含まれる費用 ＊

1. 利用運送機関の運賃および料金(国際線エコノミークラス団体割引航空運賃)
2. 日程表記載の専用車送迎費用(3/21Plum Village～ホテル間、3/22ホテル～視察先間、 3/23ホテル～空港間、および市内観光時)、市内観光ガイド料、3/23空港アシスタント料
3. 日程表記載のホテル宿泊2名1室利用料金、税金およびサービス料
4. 日程表記載の食事費用(宿泊ホテル提供の朝食、プラムヴィレッジ提供の朝昼夕食) ※機内食は含まれません。
5. 手荷物運搬料金 ※原則として航空会社の規定重量や容積、個数の範囲内
6. プラムヴィレッジ研修費用、3/22視察先謝礼
7. 添乗員同行費用
8. 団体行動に関わるサービス料およびチップなど
9. 視察研修アレンジメント費用(斡旋および交渉、手配依頼、送料、印刷代など)

＊ 旅行代金に含まれない費用 ＊

1. 日程表に明示されていない飲食代及び税金、チップ、クリーニング代、通信費、その他個人的性質の諸費用
2. 成田空港施設使用料 2,610円、現地空港諸税および出国税 4,800円、燃油サーチャージ 8,000円
※上記は2018年10月16日現在の金額です。航空会社の都合や為替の事情などにより変動いたします。
3. 運送機関の課す付加運賃、料金、超過手荷物料金
4. ポーターレッジ代(空港、ホテルなど)
5. ケーブルカーなどの現地交通機関、日程表に含まれない交通費(自宅～国内空港間)や食費、荷物運搬料など
6. 疾病などに伴う医療費および治療費 ◇海外旅行傷害保険のご加入をぜひお勧めいたします！◇
7. 1人部屋利用代金 38,000円
8. ビジネスクラス利用追加代金および延泊代金など ※実費に加え追加手配料2,000円が別途必要です。
9. 成田前泊および後泊代金(成田東武ホテルエアポート他) ※料金などの詳細はお問い合わせください。
10. 日本国内線手配代金 ※路線や航空会社により料金が異なりますので、詳細はお問い合わせください。

＊　書類送付時期　＊　旅行代金残金請求書：旅行代金や別途追加費用を含む残金請求書は旅行開始日の約4週間前
最終旅行日程表：　利用便名や利用ホテルの詳細が記載された最終旅行日程表は旅行開始日の約10日～7日前
※開始日7日前以降にお申し込みされた方は当日お渡しになる場合がございます。

＊　取消規定　＊　お客様のご都合で旅行契約を解除する場合は下記取消料のお支払いをお願いいたします。
取消のご連絡はリバティ・インターナショナルの営業時間内に承ります。

［取消料］　［旅行開始日 2019年3月18日(月)］

解除時期		金額(1名様につき)
旅行開始日の前日から さかのぼって起算	40日目～31日目 ※ピーク時期に適用	適用外
	30日目～3日目にあたる日まで	旅行代金の20%（57,400円）
	旅行開始日の前々日、前日	旅行代金の30%（86,100円）
	旅行開始日当日に解除する場合	旅行代金の50%（143,500円）
	旅行開始日後の解除または無連絡	旅行代金の100%（287,000円）
※旅行開始日が次の日程の場合、ピーク時期に該当します。（4月27日～5月6日、7月20日～8月31日、12月20日～1月7日）		

＊　入国情報　＊
一般旅券をお持ちで、日本国籍の方の情報です。　一般旅券以外で入国の方、日本国籍以外の方は自国領事館または渡航国領事館にて
お問い合わせください。

パスポート(旅券)	1ヶ月以内の滞在は入国時1ヶ月+滞在日数以上、1ヶ月以上の滞在は 入国時3ヶ月以上有効なパスポートが必要。
ビザ(査証)	90日以内の滞在はビザ不要。但し、出国の為の航空券が必要。

※各国出入国情報は予告なく変更する場合がございますので、最新情報については必ず大使館または領事館に直接お問い合わせ願います。

～国内線航空券につきまして～
国内線航空券は国際線切り込みによる特別料金で提供させていただいていますが、 発券完了後は如何なる理由がございましても返金いたしかねる場合がございます。また当日悪天候や交通状況などの理由から予定されています国内線の搭乗をご自身の判断でお取り止めされる場合は、国際線の予約記録も取消されてしまう可能性がございますので、くれぐれもご注意ください。
以上の厳しい適用条件を十分ご理解の上、国内線手配をご希望いただけますよう宜しくお願いいたします。

～プラムヴィレッジでの研修および宿泊につきまして～
本研修では3/19(火)～21(木)2泊3日の日程にてプラムヴィレッジ(Lotus Pond Temple内のアジア応用仏教研究所)でオリジナルのリトリートプログラムを予定していますが、瞑想やエクササイズを実践する修行施設の為、建物内は必要最低限度の設備や内容となっています。また宿泊されるお部屋は、男女別のドミトリーでございます。ホテルの設備や内容とは全く異なりますますことを予めご理解ご承諾の上、参加お申し込みくださいますよう何卒お願い申し上げます。

お申し込み／お問い合わせ

◇受託販売◇

株式会社リバティ・インターナショナル
東京都知事登録旅行業第3-3466号
一般社団法人日本旅行業協会正会員
〒102-0074東京都千代田区九段南3-7-12九段玉川ビル5F
Tel: 03-6261-1935
Fax: 03-6261-1934
営業: 平日09:30～18:00
※土日祝日休業
ツアーコード: 1720
担当: 縄手／金子
総合旅行業務取扱管理者: 縄手

◇旅行実施◇

株式会社トラベルプラン
観光庁長官登録旅行業第566号
一般社団法人日本旅行業協会正会員
〒104-0031東京都中央区京橋2-8-5京橋富士ビル

※個人情報の取り扱いにつきまして※
参加申込書にご記入いただきました個人情報(氏名、住所、電話番号、Fax番号、Emailアドレスなど)につきまして、当社らは、お客様との連絡やお申し込みくださいました視察研修における交通、運送および宿泊などの旅行サービスを提供する為、必要な範囲にて利用させていただきます。

同行解説および同行通訳のプロフィール紹介

【同行解説】髙宮有介先生のプロフィール

福岡市出身。1985 年に昭和大学医学部を卒業し、外科医へ。1989 年より英国ホスピスにて研修。「がん疼痛対策マニュアルの試作と実践」で医学博士を取得。1992 年に昭和大学病院内で緩和ケアチームの活動を開始。2001 年に昭和大学横浜市北部病院緩和ケア病棟を創設。2007 年に昭和大学医学部の医学教育担当を経て、現在、昭和大学医学部医学教育学講座の教授として、医療系学生の指導にあたる。また緩和ケアを通して、死から生といのちを考える講義に携わりながら、医療者自身の心のケアやスピリチュアルケアの大切さについても、広く発信し続けている。「大学病院の緩和ケアを考える会」代表世話人、日本死の臨床研究会常任世話人、日本ホスピス緩和ケア協会理事を務めるなど、日本における緩和ケアの第一人者である。

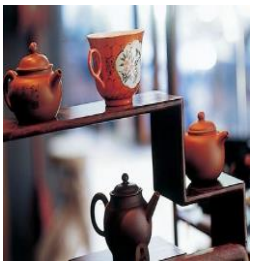
主な著書『がんの痛みを癒す』『臨床緩和ケア』

【同行通訳】土屋静馬先生のプロフィール

2002 年に昭和大学卒業。昭和大学横浜市北部病院で総合内科医師として、がん診療、特に緩和ケアの診療、研究、研修医や医学生向け教育プログラム開発にも従事。海外経験が豊富で2003 年には豪州メルボルン・地域緩和ケアプログラムにて研修、2011 年に英国オックスフォード・ブルックス大学大学院緩和ケアプログラムを修了、2015 年より医学生への医学教育研究の為、カナダ・マギル大学医学教育センターに留学。医療者向けの全人的ケア教育プログラム Whole Person Care Program の研究、開発を行う。現在、昭和大学医学部医学教育講座の講師として、髙宮先生とともに医学生の指導や教育に取り組んでいる。

プラムヴィレッジとは・・・

世界で最もよく知られ尊敬されている禅師、ティク・ナット・ハン師の教えに沿ったマインドフルネス実践や修行を行う仏教集合体。1982 年にフランスで亡命中の仏教徒達の苦しみを和らげるコミュニティとして初めて設立、それ以来、ヨーロッパやイスラム諸国、アジアなど200 名以上の僧侶や尼僧が暮らし、世界中から宗派を超え何千人もの希望者が集まる。名前の通り「すもも」の木やブドウ畑、ひまわり畑が多く自然豊かで美しい環境にある。現在は、香港、タイなど世界各地にもセンター拠点を置き、リトリート活動の場をワールドワイドに広げている。

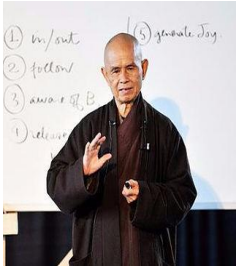


リトリートとは・・・

仕事や家庭生活などの日常生活や都会の喧騒から離れた環境で、ゆっくりとリラックスして過ごすことで疲れやストレスを解消し、自分を見つめ直す時間を持つことで心の動きのバランスを測るなど、 自然との調和の中で心身ともにリフレッシュした上で、ポジティブな思考で人生を再スタートさせること。

ティク・ナット・ハン(Thick Nhat Hanh)師とは・・・

「行動する仏教」運動を設立し、西洋社会にマインドフルネスを紹介したことで、世界で最も名を知られ、最も尊敬されたベトナム出身の禅師の一人。同時に、平和人権活動家、詩人、また作家でもあり、「瞑想」「リトリート」「マインドフルネス」「平和」に関する著作は世界中で出版され、累計数百万部に及ぶ。またキング牧師の推薦によりノーベル平和賞候補にもなったこともある。弟子たちからは敬愛を込めて「タイ(ベトナム語で先生の意)」と呼ばれ、近年はアメリカ議会や世界銀行、Google、UCLA、ハーバード医科大学でも瞑想指導を行う。日本でもNHK「こころの時代」で紹介され大きな反響となる。現在も彼はプラムヴィレッジ生活を送り、法話や執筆、庭仕事を続けながら世界各地で「マインドフルネス生活」についてのリトリート指導にあたっている。



ティク・ナット・ハン師

香港プラムヴィレッジ研修2019 ～リトリートの旅～

ツアーコード: 1720

[参加申込書]

✔をお願いいたします！⇒ ☐ 個人情報の取り扱いにつきまして、予め同意の上、本視察研修にお申し込みいたします。

宛先: 株式会社リバティ・インターナショナル　〒102-0074 東京都千代田区九段南3-7-12 九段玉川ビル5F
Fax: 03-6261-1934　Email: info@iiet.co.jp　Tel: 03-6261-1935　担当: 縄手／金子

※この参加申込書とパスポートコピーをFaxまたはEmailでご送信ください。　申込日　年　月　日

ふりがな			ローマ字		
名前			姓		名
生年月日	西暦　年　月		性別 （男・女）		
	（昭和・平成）　年		出生地（都道府県）		
自宅 ふりがな					
自宅 住所	〒				
自宅 電話		携帯		Fax	
勤務先または所属先 ふりがな					
勤務先 名称					
勤務先 英文					
勤務先 ふりがな					
勤務先 所在地	〒				
勤務先 職種役職 和文					
勤務先 職種役職 英文					
勤務先 電話		Fax			
勤務先へ連絡させていただくことは（可・不可）					
Eメールアドレス					
有効なパスポート 番号		発行年月日	年　月　日		
		失効年月日	年　月　日		

～旅行手配の要望～

1人部屋	・希望する　・希望しない	ビジネスクラス	・希望する　・希望しない
相部屋の希望	・あり（　様と）　・なし		
海外旅行保険	・希望する（後日パンフレットを送付します）　・希望しない		
成田前泊／後泊	・希望する　・希望しない		
国内線航空券	☐大阪　☐名古屋　☐札幌　☐福岡　☐その他（　）[片道 ・ 往復] ※パンフレット裏面の注意を必ずご覧ください。		
渡航中の国内緊急連絡先 氏名		電話	
渡航中の国内緊急連絡先 住所		続柄	

参加申込金:　80,000円 [入金日または入金予定日]　月　日　銀行　支店より

請求書宛先:　※ご指定がない場合は参加者名で請求書を発行いたします。

～リバティ・インターナショナル(国際教育)より申込者様へのお伺い事項～

◇今回一緒に参加お申し込みされる方はいらっしゃいますか？

☐有り（　様）　☐無し

◇今までにリバティ・インターナショナル海外研修に参加されたことはありますか？

☐有り（研修名と年度:　☐無し

◇リバティ・インターナショナル(国際教育)の海外研修やセミナーの案内で申込書記載情報を利用させていただけますか？

☐はい　☐いいえ

◇研修中に撮影した写真画像をHPや案内ちらしなどで紹介させていただけますか？（個人のお顔は判別出来ないよう画像処理いたします。）

☐はい　☐いいえ

◇香港プラムヴィレッジ研修をお知りになったのは？

☐紹介（　様より）　☐DM　☐講演会　☐HP　☐リピーター　☐その他（　）　☐メルマガ