

イヤホンガイド付
生活クラブスタッフ提案の旅
伊藤 望企画

日本語ガイド付!

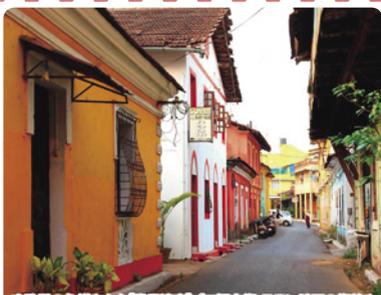
アーユルヴェーダと家庭料理でデトックス! 帰路には首都デリーにも立ち寄り!



南インドとゴアの聖地と歴史・文化を ゆったり巡る祈りと癒しの 10日間

アーユルヴェーダの聖地で本場の施術体験!
現地の一般家庭のお宅訪問も!

久しぶりの南インドを巡るツアーです。今回は「祈りと癒し」をテーマとし、南インドの中心都市でインド第4の都市※1位:首都デリー、2位:商都ムンバイ(旧名ボンベイ)、3位:旧首都コルカタ(旧名カルカッタ)であり、タミルナドゥ州の州都チェンナイ(旧名マドラス)をはじめ各地のヒンドゥー教等の聖地や世界遺産を多く訪ね、また南欧風の文化や街並みで特に人気の高い旧ポルトガル領ゴアをゆっくり散策し、カトリック教会巡りやヨーロッパの影響を受けたゴア



南欧風の色彩やかな(世界遺産)ゴア旧市街・ラテン地区の街並み



の家庭料理を現地の方の一般家庭で教わります。さらにギリシャ・アラブ医学、中国医学とともに「世界三大伝統医学」のひとつ、インド伝統医学「アーユルヴェーダ」の聖地とも言われる南インド・ケララ州のビーチリゾート「コヴァラム」を訪ね、近年日本でも人気の高い本場の「アーユルヴェーダ施術体験」をいたしますので、この機会にぜひ日頃の疲れをひととき忘れ、癒されてください! 食事は各地の伝統料理や名物料理を厳選した地元の人気レストランを中心にいただき、ホテルも各地の高級リゾートホテルにゆったりと滞在していただきます。なお帰路にはせっかくのインド滞在中ですので首都デリーにも立ち寄り、世界的な観光地や世界遺産である「インド門」、「フマユーン廟」等を訪ね、また市場散策で買利物をしてから現地が一番ポピュラーなベジタリアン家庭料理のクッキング体験もする予定です。

猛暑で知られるインドも1~2月は乾期で気温が下がり1年で一番過ごしやすく旅行に最適な時期です。成田から添乗員も同行しますのでお一人様でも安心してご参加いただけます。



マハーバリプラムにある驚きの「クリシュナのバターボール」(は開近まで近づけます!)



圧倒されるチェンナイのカバレーシュワラ寺院

- 【主な訪問予定箇所】
- ◆チェンナイ:カバレーシュワラ寺院、サントメ大聖堂、セントジョージ要塞、博物館等
 - ◆チェンナイ郊外:世界遺産 マハーバリプラム、世界遺産 海岸寺院、目を疑う奇観で驚かされる「クリシュナのバターボール」等
 - ◆トリヴァンドラム:パドマナバスワミー寺院、博物館等
 - ◆コヴァラム:ビーチリゾートでアーユルヴェーダ体験
 - ◆ゴア:世界遺産ゴア旧市街・ラテン地区(ラテン・クォーター)、ボム・ジェズ教会、アッジジの聖フランシス教会、セー大聖堂等
 - ◆デリー:インド門、世界遺産フマユーン廟等



宿泊するオシャレなゴアのビーチリゾートホテル



体験するゴアのクッキング教室



2025年2月16日(日)~2月25日(火) 成田発着
※日本との時差-3時間30分 日の出/日没時刻(チェンナイ):6:30 / 18:15頃 (ゴア):6:55 / 18:40頃

旅行期間 旅行代金 668,000円 (お一人様) ※1人部屋利用追加:135,000円(8泊) ※ビジネスクラスをご希望の方はツアー申込みと同時にご相談下さい。 募集人員 15名様 (最少催行人員8名様)

宿泊ホテル チェンナイ(3連泊):レジデンス・タワーズ(洋室(ツイン/ダブル)) コヴァラム(2連泊):ウダイ・サムドラ・レジャー・ビーチ(洋室(ツイン/ダブル)) ゴア(2連泊):ザ・パーク・カラングテ(洋室(ツイン/ダブル)) デリー:ラマダ・バイ・ウィングダム・ピタンブラ(洋室(ツイン/ダブル))

国際線利用のための諸費用 74,300円(10/11現在) ※インド査証取得代行料を除く 燃油サーチャージ54,240円、成田空港施設使用料・保安料3,160円、国際観光旅客税1,000円、現地空港諸税・航空会社諸費用計15,900円、インドe-Visa取得代行料25,000円(希望者のみ)

参考(2月)	平均最高気温	平均最低気温	月間降雨日数	月間平均降水量
チェンナイ	30℃	21℃	1日	4mm
ゴア	31℃	24℃	2日	3mm
東京	10℃	3℃	6日	64mm

ご注意 日本国籍者の観光目的のインド入国には査証(e-Visa)の事前取得が必要です。ただし入国時/スポットの残存有効期間が6ヶ月以上必要となります。なお希望者には弊社にて査証取得手続きを代行いたします。手続き等の詳細は、ツアー催行決定後に申込者にお知らせいたします。

添乗員/同行します 食事:朝食8回、昼食8回、夕食8回(※軽食:Box弁当を含む) 交通機関/エア・インド(国際線・国内線)、インディゴ(国内線)



宿泊するオシャレなゴアのビーチリゾートホテル

- 朝:成田空港09:30集合・11:30発予定、エア・インドにて空路、首都デリーへ夕刻:デリー空港に到着 インド入国手続き後、国内線に乗り継ぎ、南部の中心都市チェンナイへ
深夜:チェンナイ空港着 日本語ガイドと合流し、専用車で市内のホテルへ
食事:朝×昼×夕【チェンナイ(泊)】
- 終日:現地ガイドの案内でチェンナイ市内観光(カバレーシュワラ寺院、タミルナドゥ州立博物館、サントメ大聖堂、セントジョージ要塞 各見学、マリナービーチ付近ドライブ、市場見学・散策等) 食事:朝○昼○夕○【チェンナイ(泊)】
- 終日:チェンナイ郊外60km(約2h)の世界遺産 マハーバリプラム観光(驚異の彫刻「クリシュナのバターボール」、5つの石彫り寺院ファイブ・ラタ、巨大岩の彫刻アルジュナの苦行、海岸寺院等) 食事:朝○昼○夕○【チェンナイ(泊)】
- 早朝:Box弁当の朝食を受け取り、チェンナイ空港へ 国内線に乗り、ケララ州の州都ティルヴァナンタプラム(旧名:トリヴァンドラム)へ
午前~午後:着後、トリヴァンドラム市内観光(パドマナバスワミー寺院、ネイピア博物館、クティラマリカ・パレス博物館、市内散策等) 終了後、ビーチリゾートのコヴァラムへ(20km・40分) 食事:朝○(Box弁当)・昼○夕○【コヴァラム(泊)】
- 終日:コヴァラムのビーチ・リゾートホテルにてアーユルヴェーダ施術やリゾート体験を終日お楽しみください 食事:朝○昼○夕○【コヴァラム(泊)】
- 早朝:Box弁当の朝食を受け取り、トリヴァンドラム空港へ 国内線に乗り、ベンガールール経由、旧ポルトガル領ゴアへ
午後:世界遺産ゴア旧市街観光(ボム・ジェズ教会、聖フランシス教会等) 食事:朝○(Box弁当)・昼○夕○【ゴア(泊)】
- 午前:ゴア旧市街のラテン地区(ラテン・クォーター)散策
昼~午後:現地の一般家庭を訪問し、ゴアのカレー等の家庭料理作り体験をし、みんなでいただきます 終了後、市場等を散策し、ホテルへ
食事:朝○昼○夕○【ゴア(泊)】
- 午前:朝食後、Box弁当の昼食を受け取り、ゴア空港へ 国内線に乗り、デリー空港へ夕刻:着後、デリー市内を車窓観光し、ホテルへ
食事:朝○昼○(Box弁当)・夕○【デリー(泊)】
- 午前:スーパー等で買い物・散策
昼~午後:地元一般家庭で、インドでは一般的な菜食主義料理体験をし、みんなでいただきます 終了後、デリーの象徴・インド門、世界遺産フマユーン廟等を見学
夕刻:軽食の夕食を取り、デリー空港へ
深夜:エア・インドにて空路、成田へ
食事:朝○昼○夕○(軽食)【機中泊】
- 朝:成田空港着・解散 食事:朝×昼×夕×