

ごあいさつ

今回は2014年、2015年と過去2回ツアーを開催したネパールの奥地、秘境ムスタンへ行きます。その第一の理由は、近年まで「幻の桃源郷」だったローマンタンで、私が見つけた修行窟群再訪です。そこはボン教以前の原始宗教の行者が修行していたと私は想像しています。太古の修行者の存在を感じられる空間での倍音声明や瞑想は貴重な体験となるでしょう。さらに何が飛び出すかは行ってみなければ分からない、11年ぶりのムスタンツアーです。大勢の皆様のご参加を心よりお待ちしております。

成瀬 雅春



◆日程表◆

月日	都市名	交通機関	時間	日 程	食事
1 2026年 9月18日 (金)	成田空港発 クアラルンプール 〃 発 カトマンズ着	M H 8 9 MH114 専用バス	10:20 16:45 19:15 21:45	成田発マレーシア航空にてクアラルンプールへ 着後、乗り継ぎ手続き マレーシア航空にてカトマンズへ 着後、専用バスにてホテルへ <カトマンズ泊>	朝)× 昼)機 夕)機
2 9月19日 (土)	カトマンズ ポカラ	専用車	終 日	専用車にてポカラへ(所要7時間) 着後、フリータイム、およびベワ湖付近を散策 <ポカラ泊>	朝)○ 昼)○ 夕)○
3 9月20日 (日)	ポカラ ジョムソン (2,800m)	専用車	終 日	専用車にてジョムソンへ(所要約10時間) その後、フリータイムと近隣を散策 <ジョムソン泊>	朝)○ 昼)○ 夕)○
4 9月21日 (月)	ジョムソン ローマンタン (3,840m)	専用車	終 日	専用車にてムスタンの最深部ローマンタンへ (所要約7時間) 途中、ゴンバ(僧院)にて倍音声明研修 <ローマンタン泊>	朝)○ 昼)○ 夕)○
5 9月22日 (火)	ローマンタン (3,840m)	専用車	終 日	ローマンタンの街並みを見学(The Wall City) ローマンタン・グンバ、クンベン・ホスピタルを見学 およびチョセール村を訪問 ゴンバにて倍音声明研修 <ローマンタン泊>	朝)○ 昼)○ 夕)○
6 9月23日 (水)	ローマンタン	徒歩	終 日	アーカーシャギリ・ムスタンアーシュラム跡地を訪問 洞窟等で倍音声明研修 <ローマンタン泊>	朝)○ 昼)○ 夕)○
7 9月24日 (木)	ローマンタン	専用車	終 日	ローマンタン滞在 ゴンバ等で倍音声明研修 <ローマンタン泊>	朝)○ 昼)○ 夕)○
8 9月25日 (金)	ローマンタン ジョムソン	専用車	終 日	専用車にてジョムソンへ(所要約7時間) <ジョムソン泊>	朝)○ 昼)○ 夕)○
9 9月26日 (土)	ジョムソン ポカラ	専用車	終 日	専用車にてポカラへ(所要約10時間) <ポカラ泊>	朝)○ 昼)○ 夕)○
10 9月27日 (日)	ポカラ カトマンズ	専用車	終 日	専用車にてカトマンズへ(所要約7時間) <カトマンズ泊>	朝)○ 昼)○ 夕)○
11 9月28日 (月)	カトマンズ カトマンズ発	専用バス MH115	早 朝 終 日 22:45	オプションツアー:ヒマラヤマウンテンフライト カトマンズ市内観光 ダルバール広場、ボーダナート マレーシア航空にてクアラルンプールへ <機中泊>	朝)○ 昼)○ 夕)機
12 9月29日 (火)	クアラルンプール 〃 発 成田空港着	M H 7 0	05:40 09:50 18:05	クアラルンプール着後、乗り継ぎ手続き マレーシア航空にて帰国の途へ 成田空港着、入国通関後、解散	朝)× 昼)機 夕)×

※上記日程は現地交通事情等により変更となる場合がございます。

時間帯のめやす	早朝/04:01~06:00	朝/06:01~08:00	午前/08:01~11:00	昼/11:01~13:00
	午後/13:01~16:00	夕刻/16:01~19:00	夜/19:01~23:00	深夜/23:01~04:00

【利用予定ホテル】カトマンズ/ホテル・マナスル、ホテル・チベット ジョムソン/ホテル・ヒマラヤン ローマンタン/ホテル・マンダラ、ローマンタン・ゲストハウス または同等クラス

参加要項

旅行期間:2026年9月18日(金)
~9月29日(火) 12日間

旅行代金:688,000円

募集人員:30名様(最少催行人員15名様)

申込方法:添付の申込書にご記入の上、申込金70,000円を添えて下記へお申込み下さい。
申込書はファクシミリでも承ります。
申込金については下記口座へのお振込み、もしくは現金書留にてお支払い下さい。

<申込先> 株式会社パッションフロンティア
★〒162-0808 東京都新宿区天神町63
ヴェラハイツ神楽坂202
TEL03(6280)7742 FAX03(6280)7510
担当:大塚/丸川
<振込口座>★三井住友銀行 町田山崎出張所
普通預金:3749006
口座名:カ)パッションフロンティア

申込〆切:2026年7月17日(金)

一人部屋追加料金:110,000円

残金:ご出発1ヶ月前までにお振込下さい。

その他:旅行代金の他に下記費用が必要です。

- ①渡航手続き手数料4,400円 ※希望者のみ
- ②ネパール査証実費5,000円
および取得手数料11,000円 ※希望者のみ
- ③成田空港施設使用料3,160円
- ④ネパール空港税5,000円
- ⑤航空保険料/燃油サーチャージ35,000円
- ⑥国際旅客出国税1,000円

(航空会社の事情により変更となる場合がございます。)

利用航空会社:国際線/マレーシア航空(エコノミークラス)
食事回数:機内食を除き、朝食10回、昼食10回、夕食9回付き
添乗員:成田空港より全行程同行します。
旅券&査証:この度のご旅行にはネパールの査証が必要なため、2027年3月末日までの有効な旅券が必要です。

オプションツアーのご案内(実施日9月28日)

ヒマラヤマウンテンフライト 48,000円(最少催行人員2名様)
<含まれるもの ヒマラヤマウンテンフライトチケット、ホテルから空港までの往復送迎>

ツアーの詳細は
右記のQRコードからも
ご覧いただけます。



訪問地のご案内

ネパールと中国チベット自治区の国境地域に位置する旧ムスタン王国は、1991年10月に解禁されるまで鎖国政策を行っていたためチベットの伝統や文化が原型のまま残され「禁断の王国」と呼ばれていました。古き良きチベットが現存するムスタンは、14世紀に独立した王国として建国され、18世紀にネパール領自治王国としてネパールの一部に併呑。
そして、現在は2008年10月にネパール政府が藩王政を廃止したことにより、ネパールの一地方となっています。
今も本当のチベット文化が息づく地域として、多くの旅人を魅了し続けています。
今回のツアーでは、成瀬雅春師がかつて修行をしていた地を訪

ネパール豆知識

気 候: 9月のネパールは雨季の終わりにあたり雨が降ることもあります。ジョムソンからローマンタンは高所ですので、昼夜の寒暖の差が非常に大きくなります。日中は長袖シャツ程度で過ごせますが、曇天の日や朝晩は冷え込みますのでセーターやジャンパーなどの防寒具が必要です。靴は防水の効いたトレッキングシューズや登山靴をお持ちください。カトマンズやポカラでは蒸し暑く、夏服が基本となります。

時 差: 日本より3時間15分遅れ
(日本が正午の時、ネパールは午前8時45分)

通 貨: ルピー(1ルピーは約1円)

電 圧: 220ボルト 50ヘルツ
日本用の電化製品をお使いになるには変圧器とネパール用プラグが必要となります。

飲料水: 水道水は飲まないように。
現地でミネラルウォーターをご購入ください。

高山病に関して

平均標高3,000mを超える今回の旅行では、高山病の対策が欠かせません。
標高3,500mでは酸素濃度、気圧は平地の約3分の2。急激な環境の変化に体の変調をきたすのはある意味当然のことです。この変調の意味を正しく理解し、きちんとした順応行動をとれば高山病はそれほど恐ろしいものではありません。しかし、時には死に至ることもあり、決して甘く見てはいけません。
高山病に特効薬はありません。下記のような地道な順応行動のみが順応を促します。
①足りない酸素を補うために深呼吸の徹底
②十分な水分の摂取(1日3~4リットル)
③適度な運動(散歩程度)と保温。昼寝、暴飲暴食、飲酒、喫煙、激しい運動は厳禁
④呼吸を促す薬(ダイアモックス)、器具(ブリーズライト)の適切な使用



【ネパール全図】

旅行説明会のご案内

旅行説明会を下記の要領で実施いたしますので、是非ご参加ください。
日時:2026年6月20日(土) 18時30分~
場所:成瀬ヨーガグループ
東京都品川区東五反田2-4-5 藤ビル5階
電話:03-5789-4184
費用:無料