

# バリ島研修

京都光華女子大学  
人間健康学群

**研修時期・研修先** 大学2年次夏休みにインドネシア・バリ島研修の計画！！

**研修目的** 精神的、身体的、社会的な健康のトータルな観点で、well-being に生きるには、人や社会の well-being に貢献するにはどうすればよいかを考えます！

## ヨガ

～自分の心とつながり  
well-being を考える～



聖地バリ島でヨガ体験！自分の心を見つめ、マインドフルネスな心へと導きます！

## ホームステイ！

アットホームな環境で、食・文化・風習・家族のあり方など学びます！  
ステイ先の別棟のきれいなお部屋に宿泊！片言の英語で通じます！



家庭料理づくり



お供えづくり



たまに夜市で夕食

## バリ島の伝統文化体験！

ヨガ、ガムラン演奏、ケチャックダンス、バリ舞踏など体験します！



アーユルヴェーダマッサージ



ガムラン演奏



ケチャックダンス鑑賞

## バリ島の諸施設訪問！

ブサキ寺院、ウダヤナ大学、孤児院を訪問してヒアリング調査します！



ブサキ寺院



ウダヤナ大学



孤児院

研修の教育研究の詳細は、オープンキャンパスでご説明します！「光華 学群」で検索下さい。