



2020年7月1日後出發適用

佛國寮

6天

「滌慮身修靈自療」泰國蘇梅島養生、水療瑜珈之旅6天



團號 : BSA06(ZS)-經濟客位

暢遊： 泰國(蘇梅島)

感受 • 完美時刻

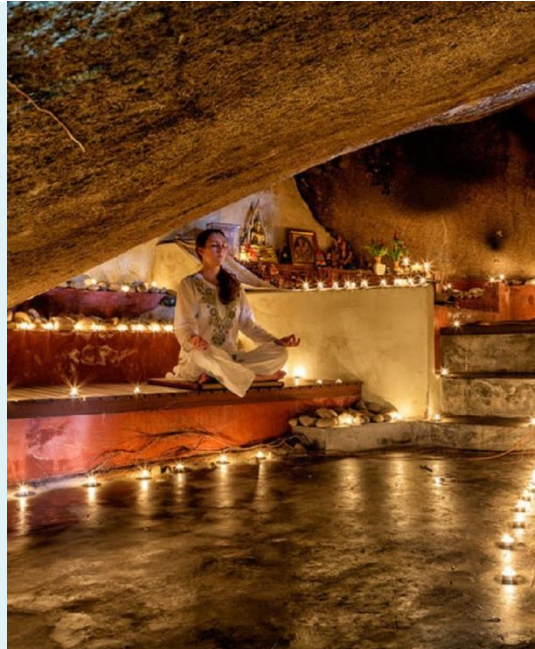
想出國散心，舒緩一下身心疲累，養生瑜珈旅行(Yoga Retreats)或是不錯之選，尤以東南亞一帶的瑜珈旅行最多元化。泰國蘇梅島一直是著名佛教靜修地方，在大自然中練習瑜珈，拋丟所有煩惱、疲憊、緊張，提升身體機能，達至洗滌心靈、身心舒暢和平衡。

泰國

蘇梅島

卡瑪拉雅養生度假村

—— 乘搭旅遊巴



★ 蘇梅島

別樹一格

- 泰國旅行攻略中必不可少的就是SPA。蘇梅島依山傍海的Kamalaya Holistic Spa是一間以天然健康療養、瘦身排毒及水療瑜珈為主打的水療中心，著重人們精神上的釋放，開放式水療空間裡，令四周瀰漫著清新氣息，讓您瞬間投入大自然的懷抱中。
- 專業人員開辦各項的靜修講座，導師為您提供適合個人需要的心靈復修指引，特別為您度身訂造個人健康餐單，配合健體流程，提供靜思、瑜珈和情緒療法等，以最有效方法整合身心，增加力量，重拾健康人生。

★ 蘇梅島

優越居停

- 蘇梅島知名的卡瑪拉雅養生度假村(Kamalaya Koh Samui)，圍繞僧侶靈修的洞穴而建，居於高山，面朝大海，四周被園林包圍，不受外界干擾，開業以來屢獲國際殊榮。其名字從泰文Kamalaya意即「蓮花聖境」，正是代表成長和朝氣最強盛象徵。酒店只有58間客房，客房內外融合自然，當中有些會成為客廳裝飾的一部分，令人對設計者巧妙設計自然環境的創意深感佩服。

★ 蘇梅島

美饌珍饈

- 特別安排卡瑪拉雅養生度假村全膳服務，度假村設有三所開放式設計的餐廳，Soma Restaurant、Amrita Café及The Alchemy Tea Lounge。餐廳採用當地新鮮有機食材，炮製出不同素食、海鮮、烤魚、家禽、蔬菜及肉類等健康饌菜。餐單因時而變，不時不食，以低鹽、低致敏性和低糖為主，配合新鮮果汁、花茶和葡萄酒，能排除身體毒素之餘，味蕾也能到最高享受。Alchemy更不時會開辦茶道課程，讓人細味這份悠閒意態。



旅遊誌趣

- 安排專業營養師的諮詢，因應逗留時間長短而設計合理有效完整方案。
- 推薦私人瑜珈教練，實行特定部位修身目標。
- 設有心靈靜修課程，在山腰林間搭建的瑜珈平台練習。
- 瑜珈鍛練後，可享受傳統足部按摩和印度頭部按摩，讓心靈及身體都得到全面放鬆。



微旅團

- 2人成行及由當地英語導遊接待。
- 客人可自由選擇出發日期及彈性行程選擇。如需安排市內觀光或其他活動安排，詳情可與職員查詢。
- 費用已包括5晚Kamalaya Wellness Resort住宿、當地機場接送、指定膳食、每天之探索活動、來回航班(香港往返蘇梅島)之經濟客位機票及機場稅和燃油附加費。

旅遊日誌

DAY 01 香港 ✈️ 蘇梅島 🚗 卡瑪拉雅養生度假村
Hong Kong ✈️ Koh Samui 🚗 Kamalaya Wellness Resort

乘客機經曼谷轉機飛往泰國蘇梅島。抵達後，由專車接送返回卡瑪拉雅養生度假村，位處島南端的寧靜濱海處，由機場驅車前往約半小時，很方便。酒店佔地廣闊，一直由海灘伸延至山腰，每幢建築物跟四周的自然景致融為一體。蘇梅島一直是著名佛教靜修地方，因為原著民相信島上充滿正能量，能得到最天然舒緩身心的方法。入住卡瑪拉雅養生度假村，這裡以自然療程和優質水療服務聞名，是蘇梅島知名的全方位度假天堂。

🏠 下榻Kamalaya Wellness Resort(山景房-花園景)。✳️



6天私人瑜珈套餐包括：

- 蘇梅島機場到酒店的往返接送
- 熱帶歡迎飲品
- Kamalaya度假村5晚山景房(花園景)
- Kamalaya度假村每天3頓餐食，可自選單點菜單或排毒菜單，從第一天抵達的晚餐開始
- 所有飲品(不包含進口飲品和含酒精的飲品)
- 開始課程前的第一次健康諮詢
- 開始課程後的一次後續健康諮詢
- 1次身體生物阻抗分析
- 1次90分鐘的精油按摩
- 1次60分鐘的皇家阿育吠陀傳統按摩
- 1次60分鐘的腰部油堡法
- 4次90分鐘的私人瑜珈課程
- 1次60分鐘印度頭部按摩
- 適用蒸汽洞穴，游泳池，小型游泳池，健身房和瑜珈設施
- 1份健康養生禮包



DAY 02-05 蘇梅島(卡瑪拉雅養生度假村)
Koh Samui(Kamalaya Wellness Resort)

為期6天的個人特色瑜珈旅遊提供排毒餐、營養餐以及自選餐單等選擇，滿足客人所需，讓你全心全意投入身體療癒旅程中。由專人設計一系列的養生療程、一對一私人瑜珈課程以及各種按摩體驗。

🏠 下榻Kamalaya Wellness Resort(山景房-花園景)。✳️



Day 1

早

-

午

-

晚

酒店

Day 2

酒店

酒店

酒店

Day 3

酒店

酒店

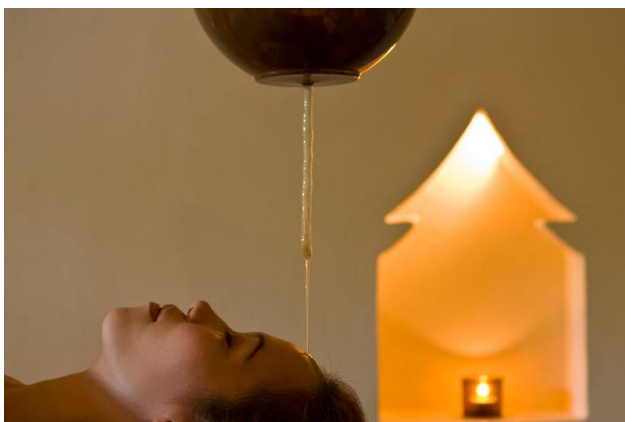
酒店

私人瑜伽課程Private Yoga Session(90分鐘)

歷時90分鐘的一對一私人瑜伽課程，由來自印度經驗豐富的瑜伽導師將為您定制專屬的健康體驗。每天的瑜伽課程都是根據個人的技能水平和目標量身定制的。定制的指令包括體式、身體姿勢、呼吸法和冥想。導師將對教學進行個人化調整，以實現一系列目標，如初學者可透過練習改善睡眠及管理體重，更可為進階者提供專業意見，制定常規的家庭練習，或加深和加強現有的練習。

皇家阿育吠陀傳統按摩Royal Ayurvedic Traditional Massage(60分鐘)

阿育吠陀代表著一種健康的生活方式。阿育吠陀(Ayurveda)為梵文詞彙，由兩個字組成：Ayur指生命，Veda為知識、科學之意。因此阿育吠陀一詞的意思為「生命與長壽的科學」。按摩師用溫暖的按摩油配合個人五行元素按摩全身，以達到緩解肌肉疲勞，消除緊張感，促進循環的作用。



腰部油堡法Kati Vasti (60分鐘)

在阿育吠陀概念中，身體的腰部區域被稱為Kati。將溫熱的阿育吠陀藥油放在治療的區域上，這方式稱為Vasti。Kati Vasti 的意思是，在一定時間內將溫熱的阿育吠陀藥油放在腰背部或脊柱的其他部位。在療法開始後，按摩師會在腰骶部周圍局部塗抹藥油按摩，然後在您的腰骶部周圍用麵團製作一個可以放置藥油的區域，確保藥油不會流出來之後，會將大約200至300毫升的溫熱藥油慢慢倒入其中。



備註：療程時段需配合度假村之安排，請於辦理入住手續時與前台服務人員預約。

其餘時間客人可享用度假村各項設施，包括蒸汽洞穴、游泳池、按摩池、健身房等。度假村每天更安排不同種類的活動供客人自由參與，包括整體健身課程、泰國菜烹飪體驗、水上有氧運動、冥想、太極及氣功入門課程等。詳情可參閱度假村的每週時間表。



DAY
06

蘇梅島 ✈ 香港
Koh Samui ✈ Hong Kong

早上於指定時間前往機場乘客機返港。

(※：酒店之詳情請參閱本公司網頁www.tcitravel.com內之酒店名單。)



Day 4

早 酒店
午 酒店
晚 酒店

Day 5

酒店
酒店
酒店

Day 6

酒店
-
-