

喀拉拉的亮點 10 天

Date	Places Visited
Day 1	到達科欽並移動到酒店，晚上 Kathakali 節目
Day 2	科欽觀光和晚餐烹飪演示與晚餐
Day 3	驅車前往 Alleppey，然後前往 Backwater 度假村
Day 4	驅車前往附近的船碼頭並登記入住船屋
Day 5	下船並開車前往 Periyar，參加下午的香料種植園
Day 6	乘船遊覽大象路口
Day 7	早上開車到 Athirapally 進行復紓療程
Day 8	繼續恢復紓療程
Day 9	繼續恢復紓療程
Day 11	出發前往卡利卡特機場

Detailed Itinerary

離開出發地。如果您從台灣開始您的旅程，我們可以為您的特殊需求推薦最好的航空公司和航線。我們還可以向您介紹在這些航班上提供折扣票價（第一，商業和經濟）。這項服務僅為我們的客人提供方便和額外的價值。“

Day 1: - Arrive Cochin and Kathakali Show

Meals: NA

我們的服務從這裡開始 蓮花旅行接待人員在機場迎接您，並迎來司機駕駛車輛。然後，您將被送往您的酒店，在那裡您可以獲得辦理入住手續的協助。第二天的計劃將進行簡要報告，並向您提供您的歡迎禮包，包括您的旅行證件，如機票和酒店禮券，以及之前發送給您的文件副本（如我們的一般旅行指南）。

晚上 - 您的旅行輔導員將從您的酒店接您並帶您前往當地的劇院，在那裡您可以體驗喀拉拉邦古老的表演藝術，Kathakali 舞蹈表演。Kathakali 字面意思是通過舞蹈講故事的藝術，舞蹈形式是許多亞洲舞蹈形式的古老先驅。人

夜住在科欽 18 號

Day 2: - Cochin Sightseeing

Meals: B, D

探索迷人的港口城市科欽 (Cochin)，欣賞其文化和建築，這是幾個世紀以來歐洲各種影響與豐富的土著歷史相結合的結果。導游從猶太教堂開始 (星期五和星期六關閉 - 將在其他日子進行一些離開活動)，建於 1568 年，仍然是該地區少數剩餘猶太人的活躍禮拜堂。如果猶太教堂在這一天關閉，那麼您在科欽的其他日子之一就可以進行訪問。猶太教堂旁邊是科欽 (Cochin) 古老而多彩的猶太街 (Jew Street) 及其古董店和紀念品小販。有證據表明猶太人在公元 70 年在高知出現。在猶太教堂參觀聖弗朗西斯教堂後，該教堂於 1503 年由葡萄牙方濟會修士建立。這是印度最早建立的歐洲教堂之一，著名的瓦斯科教堂在他的遺體被送回葡萄牙之前，Da Gama 被埋葬在院子裡幾年。

您現在可以參觀科欽最吸引人的景點 - 中國漁網。民間傳說將有 600 多年前由著名的中國探險家張鶴帶來的這些巨大的網 (或至少他們的設計)。當地漁民可以輕鬆操縱這些巨大的漁網，這些漁網來自幾個世紀的實踐 - 這是幾代人傳下來的職業。網的降低和升高具有同步性和節奏性，這是一種非常驚人的體驗。有些漁網已有一個多世紀的歷史了，因為漁民將它們修補並繼續前進。在高知堡 (Fort Kochi) 短暫的導遊步行完成您的探索，體驗獨特的當地文化和建築 - 高知堡 (Fort Kochi) 是印度最好的徒步探索城市之一。步行後，您將被送回酒店。

晚上，您將體驗到許多客人在喀拉拉邦度過的精彩體驗。您將在家中由著名的喀拉拉邦廚師及其家人主持。酒店將提供美味的晚餐，還包括烹飪課程。晚餐結束後，您將被送回酒店。

夜住在科欽 Killians

Day 3: - Cochin to Alleppey – Drive –65 Kms /2 Hrs

Meals: B

早餐後的早晨從您的度假村退房並轉移到 Alleppey。阿拉普扎 - 大部分仍然稱之為阿勒皮 - 是喀拉拉邦的運河中心，擁有龐大的水道網絡，超過一千艘船屋和一個重要的椰殼產業。徘徊在小而混亂的城市中心，擁有適度的運河網絡，你很難同意“東方威尼斯”的標籤，而且，令人遺憾的是，在研究時，一個笨重的新公路天橋正在摧毀阿勒皮的熱門海灘之美。但是前往朝霞地區，阿勒皮變得優雅，綠葉環繞，消失在一個充滿鄉村的水世界，獨木舟，托德商店，當然還有船屋。沿著岸邊漂浮著凝視多汁的綠色，曲線美的大米駁船和村莊生活的稻田

是喀拉拉邦最迷人的美麗和放鬆的體驗之一。抵達後入住 Emerald isle backwater 民宿。Emerald isle 是一座擁有 150 年曆史的房子，保留了原有的建築特色，主要是柚木，配有精美的木雕。還有一個精緻的 Ara，這個木材儲藏室曾經用於稻米的黃金收穫 - 金色，因為島上鬱鬱蔥蔥的綠色稻田在收穫時變黃。該物業佔地 9 英畝，包括鬱鬱蔥蔥的綠色稻田和魚塘。

過夜住在 Alleppey 的 Emerald Isle

Day 4: - Alleppey – Houseboat

Meals: B,L,D

早上從家裡退房，然後趕往 Alleppey 的死水。抵達 Alleppey，協助您登船。請相信我們的信息，您的死水巡航很可能成為您最珍貴的旅行記憶之一。淡水運河，小溪和湖泊周圍的植被令人難以置信的茂盛，水體本身的美麗和豐富的椰子樹和其他外來植物創造了這個地球上其他地方所沒有的亞熱帶環境。當你把這個與成為獨特生活方式的一部分結合起來的機會，這種生活方式幾個世紀以來沒有太大的變化，這導致大多數遊客在印度的第二高評級體驗（在泰姬陵之後）。當您遊覽令人驚嘆的死水時，放鬆並享受第二天早晨的美好時光。廚師和其他工作人員確保滿足您的所有需求，同時為您提供美味的喀拉拉邦美食。當您遊覽時，您可以選擇在一個或兩個小型鄉村社區進行岸上游覽 - 當地人非常友好和溝通。

過夜入住 Alleppey 豪華船屋

Day 5: - Alleppey Houseboat – Thekkady – Drive – 200 Kms /5 Hrs

Meals: B

早上從酒店出發，（ Periyar 國家公園）享受穿越西高止山脈的迷人車程，前往 Thekkady。這是整個南印度最美麗的驅動器之一。抵達 Thekkady，您可以在辦理入住手續時抵達風景秀麗的自然度假勝地。你現在處於香料之鄉的中心地帶，如果你深呼吸，空氣中會散發出微弱的香氣，令你高興。這是香料之鄉的核心，當您抵達時，周圍種植園的溫和宜人的香氣會讓您著迷。佩里亞爾國家公園位於風景如畫的人工湖周圍，該湖於 1895 年在佩里亞爾河上建造了一座大壩。地形是丘陵地帶，公園的高度從海拔幾百英尺到大約 6000 英尺不等。湖泊佔據了茂密的森林山丘的山谷，是公園野生動物的永久水源。雖然它屬於 Tiger 項目，但公園的主要景點絕對是大象。

佩里亞爾擁有近千隻大像以及 60 多種其他哺乳動物，包括老虎，野牛，鹿，野豬和野狗。有 300 多種鳥類，甚至還有 160 種蝴蝶。在鳥類中最突出的是鷓鴣，翠鳥，鏢，偉大的馬拉巴爾犀鳥和球拍尾龍。與 Ranthambore 不同，你在這個公園裡看到老虎的機會非常渺茫。由於各種原因，Thekkady 在這個行程中是一個很好的中途停留，其中只有一個是國家公園。Spice 種植園是停在這裡的另一個原因，因為這個農村地區恰好位於西高止山脈最美麗的地區之一。

下午 - 參觀鄰近的香料種植園，經驗豐富的博物學家將引導您完成數十種不同的香料植物，並展示其藥用和美食特性。

Day 6: - Thekkady

Meals: B

您可以駕車前往 Lake Periyar 湖，然後在壯觀的湖泊上乘船遊覽，開始新的一天。Periyar 是一個人造湖，由 1895 年建造的大壩創建。風景既華麗又超現實，古老的樹樁仍然從 26 平方公里的湖泊水域突出。雖然佩里亞爾湖是正式的老虎保護區，但你在這裡看到一隻大貓的機會幾乎不存在。最常見的是看到大象群來到湖邊喝水，或者當他們穿過湖周圍的梯田時。野豬也很常見。下午參觀大象交匯處，在那裡您可以獲得幾個小時的時間，在這裡您可以與培訓師和其他員工在日常業務中交流。您將有機會餵養和協助沐浴溫柔的巨人，以及體驗騎大象。晚上參觀當地劇院，體驗 Kalarippayattu 表演。Kalarippayattu 被認為是世界上最古老，最科學的喀拉拉邦，喀拉拉邦的武術形式，是喀拉拉邦文化中不可或缺的一部分。據信，在武帝統治時期訪問中國的佛教僧人菩提達摩 (Bodhidharma) 向世界展示了一個自衛系統;從中演變出來的幾乎所有現在的武術都是形式。學者們相信他的哲學受到馬拉巴爾古代武術文化的影響 - 卡拉里亞巴圖是所有武術的母親。

一夜之間住在 Thekkady 的 Greenwoods

Day 7: - Thekkady – Athirapilly – Drive - 190 Kms/6 Hrs

Meals: B,L,D

早上從您的酒店退房，然後開車去 Athirapilly。Athirapilly 是河流，森林和大瀑布的土地！目的地是喀拉拉邦最大的瀑布，Athirapilly 瀑布，一個主要的旅遊景點。Sholayar 的這片地方與茂密的綠色森林覆蓋和炙熱的銀色瀑布交織在一起，位於科欽和尼拉河 (Bharathapuzha) 的

中心，是季風期間的一種享受。腫脹的 Chalkudy 河，Charpa，Vazhachal 和 Athirapally 是享受季風的理想場所。抵達後，請檢查您的度假村，接下來幾天您的阿育吠陀療法，然後以最精確的方式。在晚上之前的方便時間與您的醫生會面，並根據醫生的建議開始阿育吠陀治療。

阿育吠陀

阿育吠陀是一個擁有 5000 年歷史的自然療法系統，起源於印度的吠陀文化。儘管阿育吠陀在外國占領期間受到壓制，但其本土和全世界都在重新抬頭。藏藥和中醫都源於阿育吠陀。早期希臘醫學也接受了許多概念，這些概念最初描述於幾千年前的經典阿育吠陀醫學文獻中。

阿育吠陀不僅僅是一種治療疾病的系統，它還是一種生命科學（Ayur = 生命，Veda = 科學或知識）。它提供了一系列智慧，旨在幫助人們保持至關重要，同時實現其全部人類潛能。Ayurveda 提供理想的日常和季節性日常生活，飲食，行為和正確使用感官的指導，提醒我們健康是我們的環境，身體，心靈和精神之間的平衡和動態整合。

認識到人類是自然的一部分，阿育吠陀描述了控制我們內在和外在環境的三種基本能量：運動，轉化和結構。在梵語中稱為 Vata（風），皮塔（火）和卡帕（地球），這些主要力量對我們的身心特徵負責。

恢復活力/身體淨化

這種治療方法包括用兩隻按摩師用藥油和奶油，內部恢復活力藥物和藥浴蒸汽浴進行的手足按摩。該療法每天持續 90 分鐘至 2 小時，持續 14 天。這種療法是使身心恢復活力，調理肌膚，強化所有系統，以達到理想的健康和長壽。

在 Athirapilly 的 Ayursoukhyam 過夜

Day 8-9: - Ayurveda treatment at Athirapilly

Meals: B, L, D

繼續您的阿育吠陀療法恢復活力

治療包括

- Abhyangam：用藥水蒸汽浴進行全身按摩

- Navarakizhi：藥丸在整個身體內膨脹，有助於身體肌肉的放鬆
- Podikizhi：藥粉的袋子遍布全身

根據醫生的建議進行所有其他治療

根據醫生的建議，根據患者的身體狀況對治療進行改變。

夾雜物

- 根據計劃的阿育吠陀療法（每日兩次治療作為早/晚時間表）
- 每日早餐，午餐和晚餐（根據醫生的建議，阿育吠陀蔬菜飲食）
- 01 會議的 04 身體清潔護理（眼睛，耳朵，嘴巴，鼻子）
- 每日諮詢阿育吠陀醫生
- 每日一次含藥飲用水
- 每日草藥汁
- 免費室內/室外設施

在 Athirapilly 的 Ayursoukhyam 過夜

Day 10--: Departure transfer to Cochin Airport

Meals: B

早餐後退房並出發到科欽機場

***** END OF TOUR *****