

神奇的喀拉拉與阿育吠陀 12 天

Date	Places Visited
Day 1	到達科欽並轉移到酒店，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 Kumarakom Backwaters 並前往 philipkutty 的農場
Day 4	從 Philipkutty 的農場出發，開車前往 Alleppey 和船屋
Day 5	從船屋下船，開車到 Marari 進行阿育吠陀治療
Day 6	繼續阿育吠陀治療
Day 7	繼續阿育吠陀治療
Day 8	繼續阿育吠陀治療
Day 9	繼續阿育吠陀治療
Day 10	繼續阿育吠陀治療
Day 11	繼續阿育吠陀治療
Day 12	出發前往科欽機場

Detailed Itinerary

詳細行程

出發。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登機手續的協助。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。

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。

Day 3: - Cochin to Kumarakom – Drive – 70 Kms /1.5 Hrs

Meals: B, L, D

早上從您的度假村出發，開車前往庫馬拉克 (Kumarakom) 的死水，然後前往菲利普庫蒂特農場 (Philipkutty's Farm)。喀拉拉幾個世紀以來的運河包括許多河流，運河和天然水體的網絡，主要是由喀拉拉邦狹窄的沿海地帶縱橫交錯的季風降雨。與印度其他地區的山丘，海灘和野生動物不同，回流是喀拉拉邦獨有的，因為沿著銀行充滿活力的社區生活，其獨特的文化正在悸動。喀拉拉邦的運河的眾多特徵使其獨特之處在於其河岸上充滿活力的社區生活，這些生活都適應並依賴於水域，再生農場，運河和河流網絡，動植物群落，土著居民釣魚的方法，手工製作的鄉村船隻是藝術品，椰殼纖維生產，最後是當地採購的美味佳餚。所有這一切使喀拉拉邦及其運河成為一個區別和性格的目的地，確實非常特別。 Philipkutty's Farm 酒店坐落在這個自然和文化的輝煌中。抵達後入住農場住宿，然後前往 philipkutty's 及其附近的農場進行短途旅行。它有一種有趣的跨作物種植組合。您可以近距離體驗商業作物的種植，如椰子，香蕉，可可，肉荳蔻，胡椒和淡水大蝦 (scampi) 的養殖。農場由山脊和運河組成，所有種植都在山脊上完成。運河用於天然魚類養殖。 Karimeen (珍珠斑) 和淡水巨型蝦 (scampi) 在一些運河中自然生長。農場的主要農作物是椰子，托德，肉荳蔻，可可，香蕉，胡椒和許多其他水果，蔬菜和香料。農場還有幾頭牛，鵝，鴨和母雞。在農場之旅後，您將享用美味的午餐，由優雅而爛熟的 Mathew Senior 夫人烹製的喀拉拉邦菜餚，往往是當天的高潮。您可以享用傳統的 Keralan 美食 - 主要是魚類，椰子和素食菜餚 - 使用有機的自產水果，蔬菜和香料，以及從農場運河捕撈的新鮮大蝦和 karimeen (或珍珠點)。

隔夜入住 Kumarakom 的 Philipkutty's Farm

Day 4: - Kumarakom – Alleppey Houseboat - Drive – 25 Kms /45 Mints

Meals: B, L, D

早上從農場住宿退房，然後驅車前往 Alleppey 的運河。抵達 Alleppey，協助您登船。請相信我們的信息，您的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。當你把这个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。

Day 5: - Alleppey Houseboat – Marari - Drive – 15 Kms /30 Mints

Meals: B, L, D

早上從船屋下船，開車到馬拉里海灘。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 年曆史的自然療法系統，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。

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。

一夜之間住在 Marari 的 Marari 海灘度假村

Day 6-11:- Continue Ayurveda treatment (Rejuvenation)

Meals: B,L, D

繼續您的阿育吠陀療法恢復活力，享受美麗的海灘。

一夜之間住在 Marari 的 Marari 海灘度假村

Day 12 --: Departure transfer to airport

Meals: B

早餐後按時出發到科欽機場

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