

豐富的喀拉拉與阿育吠陀復甦：21 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	開車到 Thodupuzha 並辦理入住手續
Day 4	探索寄宿家庭的活動
Day 5	驅車前往 Chinnar 野生動物保護區並登記入住 eco 旅館
Day 6	早上徒步旅行到底護所，享受自然度假村的設施
Day 7	驅車前往 Dindigul，然後前往 Rajakkad 莊園
Day 8	您可以探索度假村的活動
Day 9	驅車前往 Peermade 並辦理入住手續
Day 10	探索種植園度假村的活動
Day 11	驅車前往 Kumarakom 運河並辦理入住手續
Day 12	享受農場住宿的設施
Day 13	早上開車到阿勒皮和船屋
Day 14	下船前往阿育吠陀的 Nattika 海灘
Day 15	繼續阿育吠陀治療
Day 16	繼續阿育吠陀治療
Day 17	繼續阿育吠陀治療
Day 18	繼續阿育吠陀治療
Day 19	繼續阿育吠陀治療
Day 20	繼續阿育吠陀治療
Day 21	出發前往科欽機場

Detailed Itinerary

離開原點。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）的集運商。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。

住在科欽 Xandari 港口

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。

住在科欽 Xandari 港口

Day 3: - Cochin/ Dewalokam Thodupuzha - Drive -80 Kms/3 Hrs

Meals: B, L, D

早餐後的早晨從您的酒店退房，然後開車前往 Thodupuzha，併入住 Dewalokam Kerala 民宿。Dewalokam 是古老的 Syrain 基督教家庭喀拉拉邦的祖先農場。Dewalokam 是一個非常特別的地方，一條在一條小河岸上擁有茂密植被的農場。他們以美食和友好的環境慶祝生活。完全切斷了城市和“瘋狂的人群”，它位於大自然的一圈，被一條潺潺的河流和鳥鳴所淹沒。他們的家人將很高興向您展示有機農場，並告訴您不尋常的樹木和植物，其中許多都有藥用。Dewalokam 這個詞可能被翻譯成“天堂”。

在 Thodupuzha 的 Dewalokam Homestay 住宿一晚

Day 4: - Day free at Dewalokam

Meals: B, L, D

今天，您可以悠閒地探索寄宿家庭的活動。香料漫步，竹筏漂流，森林漫步，鄉村漫步，在鄉村公路上騎自行車，在淡水游泳池游泳，在河裡游泳，參觀學校，參觀 Thommankuthu 瀑布，像當地一樣購物，參觀寺廟，觀鳥，觀察蝴蝶，烹飪演示，觀看蜂蜜的提取，擠奶，橡膠加工，獲得有機農業的實踐經驗，攝影假期，繪畫假期是寄宿家庭提供的活動。

在 Thodupuzha 的 Dewalokam Homestay 住宿一晚

Day 5: - Dewalokam / Chinnar - Drive -160 Kms/6 Hrs

Meals: B, L, D

早上從您的寄宿家庭退房，享受穿越西高止山脈的迷人車道，前往 Chinnar。這是整個南印度最美麗的驅動器之一。抵達 Chinnar，您可以在辦理入住手續時抵達風景秀麗的自然度假勝地。位於西高止山脈南部高處的東部是 Chinnar Wildlife Sanctuary。聖殿的南側被 Eravikulam 國家公園覆蓋，北側是英迪拉甘地野生動物保護區。佔地 90 平方米的庇護所以其花卉，生態，地貌和文化意義而獨特。Chinnar 是一種獨特的棘手灌木林，帶有旱生植物。這個保護區是喀拉拉邦 12 個保護區之一。這是徒步旅行的理想場所，Chinnar 位於西高止山脈的雨影區，每年降雨量極少。由於降雨量的這種廣泛變化，Chinnar 擁有各種各樣的棲息地類型，如落葉林，幹刺灌木，河岸森林，淺灘和草原。聖殿附近有一片廣闊的 sandlewood 森林，這是一個額外的景點。Chinnar 有大約 1000 種開花植物和各種藥用植物。您可以在這裡看到 225 種記錄的鳥類以及印度巨型灰熊

松鼠的瀕危物種。您可以在這裡看到的其他重要的哺乳動物是大象，老虎，豹，瓜爾，水鹿，斑點鹿，Nilgiri Tahr 等。下午您可以悠閒地享受度假村的設施。

在 Chinnar 的 Chinnar Eco 生活家中過夜

Day 6: - Chinnar Wildlife Sanctuary

Meals: B, L, D

今天，您可以在 Leisure 酒店探索度假村的設施。早上享受徒步旅行到 Chinnar 野生動物保護區（可選）

在 Chinnar 的 Chinnar Eco 生活家中過夜

Day 7: - Chinnar /Dindigul – Drive – 130 Kms/3 Hrs

Meals: B, L, D

早上，從您的度假村出發，前往 Dindigul。這是一次前往印度南部山區的旅程。在鬱鬱蔥蔥的森林，咖啡莊園和 Palani Hills 的壯麗景觀中，您可以找到這個世界。Rajakkad Estate 酒店位於海拔 1000 米處，坐落在西高止山脈的山腳下，提供寧靜和寧靜的氛圍。在過去的一個世紀裡，這裡的生活變化很小。對於尋求分開世界的旅行者或尋找冒險的探險家來說，沒有更好的環境。至於那些尋求和平的人，不要再猶豫了。

抵達後前往 Rajakkad Estate。Rajakkad 莊園或帕拉姆宮是位於舊 Rajakkad 種植園中心的房子。這是一家小型花園酒店，擁有 7 間獨特的臥室，採用 18 世紀的木結構建築，完美地體現了其豐富的建築遺產。這座建築最初建於 18 世紀，是南方白話的典範，由喀拉拉邦的房屋建築傳統影響而成的木製拼圖拼圖。從西高止山脈的森林中汲取，它是由數以千計的互鎖橫梁，面板和屏幕構成的建築，由屋頂遮篷遮擋，看起來漂浮在上面，使得結構複雜的光線反映出被遺忘的精緻。Rajakkad 的帕拉姆宮開始在一個非常不同的環境中生活。現在，它在山上安靜的權威，在這裡找到了它的方式。兩次拆除，兩次運輸，兩次重新組裝，這是其奇妙建築的活生生的見證。

住在 Dindigul 的 Rajakkad Estate

Day 8: - Day at Rajakkad Estate, Dindigul

Meals: B, L, D

今天，您可以悠閒地探索度假村的活動。你今天所看到的一切都得到了 Rajakkad 的專業團隊的指導。

住在 Dindigul 的 Rajakkad Estate

Day 9: - Dindigul/Peermade – Drive – 180 Kms/5 Hrs

Meals: B, L, D

早餐後的早晨從酒店出發，開車到 Paradisa 種植園度假村 Peermedu。Paradisa Plantation Retreat 酒店坐落在寧靜的氛圍中，遠離喧囂的現代城市，提供各種現代化的設施，位於其廣闊的建築內。度假村包括獨立安排的喀拉拉邦風格的房屋，確保完全隱私。坐落在有機咖啡和香料種植園之間，這個靜修處的視野足以讓疲憊的身心恢復活力。該地區以其茶園而聞名，正在向荳蔻山上升。The Retreat 酒店擁有傳統的喀拉拉邦木屋，獨立放置，保證完全隱私。建造撤退時非常謹慎，不要改變土地的位置，從而保留原始景觀。抵達後辦理入住手續。

入住 Peermade 的 Paradisa Plantation Retreat

Day 10: -Day at Paradisa Plantation retreat

Meals: B, L, D

您可以在 Leisure 酒店探索自己的休閒活動。

入住 Peermade 的 Paradisa Plantation Retreat

Day 11: -Paradisa Plantation retreat /Kumarakom Backwaters – Drive – 100 Kms/3 Hrs Meals: B, L, D

早餐後的早晨前往 Kumarakom 回水並登記到 Philipkutty 的農場。喀拉拉邦幾個世紀以來的死水包括許多河流，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。喀拉拉邦的回水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回水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。

關於主持人：Anu 夫人 - 我們是當地社區的重要成員，我們的根源是農業。我已故的丈夫的祖父參與了土地複墾，我的岳父，已故的 Philipkutty's，於 1994 年獲得了喀拉拉邦政府最佳椰子栽培

者的“Kera Kesari”獎。與家人同住是一次難忘的經歷。我們希望，帶回家的美好回憶。作為主人，我們全職駐留在酒店，我們的個性化關注得到保證。 Philipkutty's Farm 酒店的所有客人都受到家人的歡迎和照顧。我們全身心投入，很樂意帶您遊覽農場或許多有趣的地方，或者只是坐下來與您聊天，而不會影響您的隱私。根據您的興趣，家庭會對您的住宿個性化產生很大興趣。我們隨時為您的假期提供難忘的體驗。因此，我們通過了解真正的 Kuttanadan (回水) 家庭，努力為客人提供未經稀釋的真正的喀拉拉邦體驗，不僅品嚐美味的當地美食，還體驗該地區豐富的文化遺產和美麗的環境。簡而言之，我們的願景是維持和提升您的“地方感”，而 Philipkutty 農場所提供的一切都反映了這一點。

入住 Kumarakom 的 Philipkutty's Farm

Day 12: -Day at Philipkutty's Farm house

Meals: B, L, D

早餐後，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，由優雅而嫺熟的 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)。之後乘坐摩托艇前往 Kumarakom 酒店，欣賞美麗的死水景觀。

隔夜入住 Kumarakom 的 Philipkutty's Farm

Day 13: -Philipkutty's Farm house/ Nattika Beach

Meals: B, L, D

早上從您的寄宿家庭退房，然後前往 Nattika 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。

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。

在納蒂卡的 Meiveda 海灘度假村過夜

Day 14-20:- 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。

在納蒂卡的 Meiveda 海灘度假村過夜

Day 21 --: Departure transfer to airport

Meals: B

早餐後, 出發到科欽機場

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

