

# 印度阿育吠陀14天身心淨化療愈之旅

與康卓婷尼確頓仁波切同行 2020年2月14(五) ~ 27日(一)

「阿育吠陀」(Āyurveda)一詞源於梵文，「Ayus」意指生命或壽命，「veda」則代表知識或科學，因此阿育吠陀一詞的意思為生命的科學。早於5000年前由印度聖人開始流傳至今，被喻為最古老的醫學養生法。阿育吠陀強調一種身、心、靈平衡的生活。每個人都有著獨一無二的特質，阿育吠陀意在讓每個人了解自己的體質與傾向，配合適當的飲食及生活調整、自然療法等，讓身體的每個細胞回歸健康元氣的狀態。

【費用：US\$2,240/人】(兩人一房)

## 【行程特色】

一年一度與康卓仁波切同行，限量小團，仁波切的團員是拉賈島阿育吠陀度假村的VIP。

## 入住私人小島內的阿育吠陀療養中心

本次行程選擇位於喀拉拉邦的一個擁有度假氛圍的私人小島上，一個真正跟隨5000年傳統的阿育吠陀療養中心。

## 個人專屬的阿育吠陀深層淨化身心療程

- 經驗豐富的阿育吠陀醫師每日為團員進行諮詢及檢查，並提供個人專屬養生建議。
- 阿育吠陀醫師將為每個人開立專屬的療癒處方，挑選適合個人的精油與植物素材，連續九天進行全面淨化養生療程，包括每日一節60至90分鐘的二對一全身按摩療程，再加一節30至60分鐘個人化針對性療程如藥敷、面部護理、腳部按摩等。
- 每天按時服用阿育吠陀醫師為個人開立的專屬處方草本藥方。
- 每日三餐享用個人專屬的阿育吠陀養生食療。
- 每日2次新鮮果汁和茶點。
- 每日瑜伽兩節課程(每節約60分鐘)。

## 康卓仁波切帶領之靜心活動及個人療愈

康卓仁波切將全程參與，旅程中每天早上帶領日出靜心活動，教導團員與身體及大自然連結，並為每人提供個人諮詢及療愈，協助團員達到更深層的身心靈淨化。

## 其他活動

- 阿育吠陀療法講座一堂
- 阿育吠陀烹飪示範教學一堂
- 入住特色船屋兩天
- 市區觀光自由活動



Khandro Thrinlay Chodon  
康卓婷蕾確頓仁波切

康卓仁波切將全程參與此次【印度阿育吠陀14日身心淨化非凡之旅】，旅程中每天早上帶領日出靜心活動，教導團員與身體及大自然連結，協助團員達到更深層的身心靈淨化。

康卓婷蕾確頓(Khandro Thrinlay Chodon)是一位在家的女性佛法修行人和靈性導師。出生於印度喜馬拉雅山的著名瑜伽士家族，她早在孩提時期已開始了靈性修行訓練，並研究了東方和西方的靈性心理學方式，完成了美國東西方心理學碩士學位。仁波切自2003年起，一直在世界各地傳法教學，她巧妙地將古老的智慧，以個人化、實用而又深廣奧妙的方式傳授到現代人的心靈當中。康卓仁波切是慈悲和陰性能量的體現，鼓舞人們加深意識的覺知，勇於擴展到智慧、喜悅和慈悲的道上。

更多關於康卓仁波切及其慈善組織  
康卓林的資訊請瀏覽以下網頁

[www.khachodling.org](http://www.khachodling.org)



【報名及查詢】：Jan Chow  
電話：(852)3175 3860  
WhatsApp：(852)9217 6165  
WeChat ID：janchowny  
Email：ssdakini@gmail.com



## 【行程說明】

### 2月14日(五) 香港 — 印度科欽 (Cochin) 機場

中午搭機出發，晚間抵達印度喀拉拉邦的科欽，接送至酒店 (Marriott) 休息。

### 2月15日(六) RAJAH ISLAND 拉賈島

早餐後驅車1-2小時前往拉賈島，位於南印度喀拉拉邦的一個私人島上的阿育吠陀度假療養度假中心。安置好您的房間後，到治療中心諮詢醫生並進行初步診斷，和作第一次治療。

### 2月16日(日) ~ 2月23日(日)

療養中心為期9天的阿育吠陀療程包括：

專業阿育吠陀醫生進行每日諮詢和檢查

每天2次阿育吠陀療法，包括由醫生指定的一項全身按摩治療和一項重點治療。

所有膳食和草藥均按照醫生根據您的身體狀況的建議提供

每天兩節瑜伽課堂及由一節由康卓仁波切帶領的禪修靜心練習

其中一天將安排游船河行程、阿育吠陀烹飪示範教學或傳統南印度 Kathakali 舞蹈表演

### 2月24-26日(一至三) Allepy 船屋

入住兩晚南印度傳統特色船屋，享受靜水的寧靜。

### 2月26-27日(三至四) 科欽

26日晚上抵達曾為葡萄牙殖民地的科欽港入住酒店，翌日市區自由活動，晚上搭機返家。

### 2月28日(五) 抵達香港機場

帶著煥然一新的自己回家。

## 【費用說明】

費用：(兩人一房) US\$2,240/人

### 費用包括：

- 印度機場往返接送
- 13晚住宿 (兩人一房)
- 阿育吠陀專屬個人身心諮詢
- 每日一次阿育吠陀深層淨化身心療程 (共9天)
- 每日三餐阿育吠陀養生全膳食及果汁飲料
- 阿育吠陀療法講座一堂
- 入住兩晚南印度傳統特色船屋
- 游船河觀光

### 費用不包括：

- 來回機票
- 集合及解散地點前後之交通費
- 個人簽證及護照費用
- 自費活動或額外療程
- 自費市區觀光和購物



是次行程除安排每天享有針對個人體質與需求所設計的阿育吠陀按摩療程、三餐皆享用健康豐富的阿育吠陀飲食，配合瑜伽練習及靜心活動，深層排毒淨化身心，更新各種生理系統，找回與身體的連結，以及好好呵護自己外，行程內還將由康卓仁波切親自帶領每日日出禪修和開示，幫助團員找回自我內在的平靜與幸福，與大自然一起慶祝生命的喜悅！

### 【航班資訊】(請自行訂購機票)

去程- 2020年2月14日(週五)

馬印航空 Malindo Air OD606

15:10 香港HKG → 19:15 吉隆坡KUL

馬印航空 Malindo Air OD231

22:05 吉隆坡KUL → 23:40 科欽COK

回程 - 2020年2月27日(週三)

馬印航空 Malindo Air OD2312

00:20 科欽COK → 07:05 吉隆坡KUL

馬印航空 Malindo Air OD606

10:00 吉隆坡KUL → 14:10 香港HKG

(抵達時間為2月28日 週五)

## 或

去程- 2020年2月14日(週五)

新加坡航空 SQ863

14:10 香港HKG → 18:10 新加坡SIN

新加坡航空 SQ5368

20:20 新加坡SIN → 22:05 科欽COK

回程 - 2020年2月27日(週四)

新加坡航空 SQ5367

22:55 科欽COK → 06:00 新加坡SIN

新加坡航空 SQ890

07:35 新加坡SIN → 11:20 香港HKG

(抵達時間為2月28日 週五)

## 簽證

請自行安排申請印度簽證



## 文化活動

度假村期間將不定時舉辦文化表演和活動，例如：傳統印度紗麗穿著體驗，烹飪示範，傳統南印度 Kathakali 舞蹈表演，傳統印度武術，等等。