



# 喜馬拉雅山皇家阿育吠陀森林排毒之旅

December 2025



# 隨團導師



## 隨團導師 – 李欣頻

- ◆ 知名作家
- ◆ 著有37本書
- ◆ 北大新聞與傳播學院博士
- ◆ 曾任教北大「廣告策劃與創意」課程

## 金牌導遊 – 沙蓮花 PANKAJ SINGH SHAHI

印度尼赫魯大學語言學中文系漢語碩士學位。

### 專業學歷：

1. 在尼赫魯大學兩年學習西方與印度哲學
2. 在尼赫魯大學兩年學習語言學
3. 在尼赫魯大學兩年學習東南亞歷史與文化
4. 隨著1996年考核印度旅遊部導遊證考試，參加政府開辦的特別培訓班。



- 過去26年來為世界各地前來印度遊客與八大聖地朝聖者擔任翻譯。
- 目前擔任 - 印度藝術與文化遺產國家基金的終身會員。
- 2022年擢升自己導遊證到印度最高級全國導遊的“白金等級導遊證”
- 2020年設立自己的博客用中文寫介紹印度文化，傳統的文章。  
[yindurenwenculture.wordpress.com](http://yindurenwenculture.wordpress.com)
- 過去一年以來在做臺灣復興廣播電臺主持人茉莉的 - “幸福學堂”節目漫談印度。



## 隨團占星師 – 維克蘭特夏爾馬Vikrant Sharma(黎明)

1. 印度尼赫魯大學(JNU)西方與印度哲學。
2. 印度尼赫魯大學(JNU)中文專業畢業。
3. 2010年獲得印度政府於授予國家旅遊獎。
4. 印度阿育吠陀和吠陀哲學高級研究員碩士學位。
5. 擁有吠陀占星術榮譽碩士學位。
6. 專研「身體、心靈和靈魂」開發之旅。



# 行程特色

# FEATURES

精選北印度阿育吠陀中心

# Ayurvedic Resort

 **ANANDA IN THE HIMALAYAS**

2025 THE LUXURY SPA EDIT AWARDS

全球最佳瑜珈靜修中心

 **ANANDA IN THE HIMALAYAS**

CONDÉ NAST TRAVELLER - 讀者選擇獎(UK)

全球排名第一的目的地水療中心



# ANANDA IN THE HIMALAYAS

**Ananda in the Himalayas阿南達喜馬拉雅度假村**成坐落於喜馬拉雅山麓一處佔地 100 英畝的王公宮殿莊園內，是一家屢獲殊榮的豪華養生靜修中心。四周環繞著優雅的娑羅雙樹林，俯瞰著靈性的瑞詩凱詩小鎮和恆河河谷，Ananda 融合了傳統的阿育吠陀、瑜伽、冥想、吠檀多哲學以及東方和國際養生療法與健康美食，旨在恢復身心的平衡與和諧。

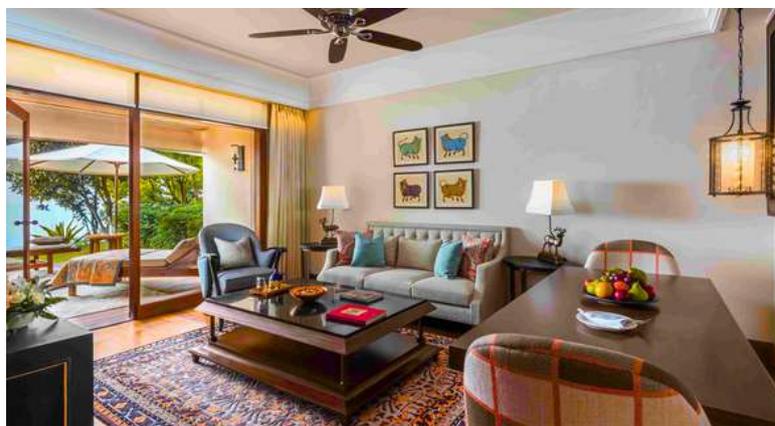
獨具特色的全包式療程皆為個人健康目標量身打造。我們的阿育吠陀、瑜伽和國際養生專家經多年研究，採取獨特的整合式療法，能有效地為您打造邁向更健康、更豐富生活的永續旅程。





Ananda in the Himalayas提供一系列豪華的住宿選擇，包括精緻的客房、套房和別墅，以滿足不同旅客的期望。包括可欣賞宮殿／花園景觀的豪華客房，以及能飽覽瑞詩凱詩山谷的豪華山谷景觀客房。套房提供更寬敞的空間，包含附起居室的豪華套房、擁有私人花園的花園套房，以及展現印度昔日輝煌的總督套房。別墅更配備私人游泳池和桑拿，打造極致的隱密休憩空間。別墅是度假村最頂級的住宿選擇。阿南達別墅分為雙臥室和單臥室兩種，均設有私人游泳池、私人桑拿和管家餐具室，為住客提供無與倫比的尊榮體驗。

除了精緻的住宿空間，所有客房均配備一系列完善的設施，包括純棉庫塔睡衣、芳香浴、薑汁蜂蜜檸檬茶、多樣化的枕頭選擇、免費無線網路、智慧電視、咖啡和茶沖泡設備等，確保住客擁有舒適愜意的住宿體驗。



# Ananda in the Himalayas 阿南達喜馬拉雅度假村房型介紹

## Guest Rooms客房 (宮殿 / 花園景觀) ★基本房型



全新裝修的宮殿或綠意盎然的花園景觀客房，盡顯奢華。客房面積45平方米，設有衣帽間和設備完善的浴室，浴室設有窗戶，可俯瞰高爾夫球場和宮殿的全景，並配有全身鏡和豪華浴缸。每間客房均設有寬敞的門廊或陽台，享有如畫般的景致，非常適合私人用餐。所有客房均配有舒適的靠窗長椅（附腳凳）、42吋智慧電視、優雅的書桌和床邊桌、茶/咖啡沖泡設備、備品充足的迷你吧、電子保險箱和免費高速無線網路。

## Deluxe Valley View Rooms豪華山谷景觀客房



這些全新裝修的45平方米豪華客房設有私人陽台，可欣賞瑞詩凱詩山谷的壯麗景色。每間客房均配備豪華加大雙人床、面向陽台的舒適長椅（附腳凳）、42吋智慧電視、優雅的書桌和床邊桌。寬敞的私人陽台設有貴妃躺椅和茶几，供您完全放鬆身心。每間客房均設有寬敞的衣帽間和設備完善的浴室，浴室配有全身鏡、豪華浴缸以及可欣賞山谷景觀的窗戶。所有客房均配備茶/咖啡沖泡設備、備有健康選項的迷你吧、電子保險箱和免費高速無線網路。

## Deluxe Valley View Rooms (Premium Floors) 豪華山谷景觀客房（尊爵樓層）

這些全新裝修的45平方米豪華客房位於頂層，設有私人陽台，可飽覽瑞詩凱詩山谷的全景。這些精選客房位於4、5和6樓，配備豪華加大雙人床、面向陽台的舒適長椅（附腳凳）、42吋智慧電視、優雅的書桌和床邊桌。寬敞的私人陽台設有貴妃躺椅和茶几，供您完全放鬆身心。每間客房均設有寬敞的衣帽間和設備完善的浴室，浴室配有全身鏡、豪華浴缸以及可俯瞰山谷全景的窗戶。所有客房均配備茶/咖啡沖泡設備、備有健康選項的迷你吧、電子保險箱和免費高速無線網路。

## Deluxe Suite豪華套房



這些雙開間的豪華套房設有品味高雅的臥室（附起居室）以及可欣賞寧靜景致的寬敞浴室。客房配備豪華加大雙人床、面向陽台的舒適長椅（附腳凳）、42吋智慧電視、優雅的書桌和床邊桌。房內設有寬敞的衣帽間。豪華套房配備茶/咖啡沖泡設備、備有健康選項的迷你吧、電子保險箱和免費高速無線網路。此套房的一大特色是設有兩間設備齊全的浴室，且兩間浴室皆享有景觀。此外，還設有一個超大的私人陽台，配有茶几和貴妃躺椅，供您完全放鬆身心。

Discoverer Tour

## Garden Suite花園套房



四間花園套房分別面向山谷或花園。這些雙開間的套房設有品味高雅的臥室（附起居室）以及可欣賞寧靜花園景致的寬敞浴室。隱密的私人花園更增添了這些套房的魅力和私密性。套房配備豪華加大雙人床、面向花園的舒適長椅（附腳凳）、42吋智慧電視、優雅的書桌和床邊桌。套房內設有寬敞的衣帽間。花園套房的戶外露台設有貴妃躺椅和茶几，供您完全放鬆身心。花園套房配備茶/咖啡沖泡設備、備有健康選項的迷你吧、電子保險箱和免費高速無線網路。

## Viceregal Suite 總督套房



總督套房位於王公宮殿的範圍內，是品味人士的完美休憩之所。套房包含寬敞的起居和用餐區，以及一間配有古式四柱床的豪華臥室。相連的更衣室和浴室裝潢精美，配有古董配件和家具。總督套房擁有私人露台和屋頂涼亭座位，可俯瞰傾斜的景觀花園和遠處的恆河谷，入住於此彷彿帶您回到印度昔日的輝煌時代。

*Discoverer Tour*

## Ananda Suite 阿南達套房



阿南達套房位於一樓，俯瞰山谷，由三個開間組成，散發著奢華與迷人的氣息。套房內設有裝潢豪華的浴室，可欣賞戶外美景；並擁有獨立的起居和用餐區。此外，套房還設有一個寬敞的私人花園，花園中設有涼亭座位，非常適合舉辦私密的晚餐或悠閒的早餐。阿南達套房除了主浴室外，還設有一間附淋浴的額外化妝室。



這些美麗的別墅以偉大的喜馬拉雅山脈、西瓦利克山脈以及滋養山谷人民的恆河命名，是夢想家的避世之所。

共有兩間雙臥室別墅（1800平方英尺）和一間單臥室別墅（1200平方英尺），每間都裝潢優雅，設有起居室、管家餐具室、更衣室和一間寬敞的浴室，浴室內設有私人桑拿，可一覽無餘地欣賞私人游泳池的景色。40平方公尺的私人泳池周圍設有配備舒適躺椅的甲板區。是您在寧靜環境中享受靜謐休憩的理想之選

### 客房設施：

- **庫塔睡衣**-您的客房每日皆備有舒適的純棉庫塔睡衣，方便您在住宿期間穿著，或前往瑞詩凱詩參加恆河夜祭時穿著。
- **芳香浴**-套房浴室提供多種異國情調的芳香浴選擇。請致電客房服務，在您私密的豪華客房中享受舒緩壓力的浸浴，您可以在沐浴時聆聽音樂、享用清涼飲品，或在浴缸中盡情享受全景風光。
- **薑汁蜂蜜檸檬茶**-我們特製的晨間飲品能排除毒素、淨化味蕾並舒緩腸胃。只需在您就寢前於卡片上選擇您的偏好即可。
- **枕頭舒適度**-我們提供多種枕頭選擇，從經典枕到獨家頸部支撐枕皆有。請致電客房服務選擇您想要的枕頭。
- **其他**-其他客房設施包括免費無線網路、智慧電視、咖啡和茶沖泡設備、浴袍和室內拖鞋。

### DAY 1 台北✈️香港✈️德里

今日搭機飛往印度的首都—德里DELHI，抵達後前往酒店休息。

🍳早餐：自理

🍽️午餐：自理

🍽️晚餐：機上簡餐

🏠住宿：Leela Ambience 5\* 或 同級

### DAY 2~6 德里✈️瑞詩凱詩 – 阿南達喜馬拉雅度假村~阿育吠陀~



享用完早餐後，前往機場搭乘國內航班飛往**瑞詩凱詩**，坐落在喜馬拉雅山的寧靜懷抱中，沿著神聖的恆河之畔，一個靈性覺醒的聖地。此地被譽為「世界瑜珈之都」，吸引著渴望內在平和與啟迪的靈魂。古老的聖賢曾在此冥想，如今，神聖的能量依然在空氣中迴盪。眾多的靜修中心和寺廟，如同指路明燈，引導著朝聖者踏上自我發現的旅程，沐浴在神性的光芒中。

抵達後專車前往**阿南達喜馬拉雅度假村**，我們將沉浸在健康靜修中，通過與自己、他人和自然能量連結，治癒並提升更美好的自己。

**阿育吠陀**：來自古老阿育吠陀修復系統的療法，已有5000年實踐歷史。梵文，阿育吠陀是源自“*Ayus*”和“*Veda*”，分別代表生命和知識。因此阿育吠陀一詞的意思為生命的科學。它不僅是一門醫學體系，而且代表著一種健康的生活方式。在本質上，阿育吠陀的目標是治療身體、心智和靈魂，與經過專業訓練的按摩師和理療師與私人教練、營養師和阿育吠陀醫生共同合作，一起為您創造生命和諧的幸福感。

**PanchaKarma介紹：**Panchakarma是梵語，意思是“五個行動”或“五個療癒”。這是一種用於清潔身體遺留的有毒物質和營養不均的方式。通常身體有能力有效地處理和清除這些廢物，包括殘留的物質。然而，由於人們多次飲食不明，運動模式、生活方式和遺傳...等，這些可能導致毒素在整個生理過程中的積累和擴散，從而導致疾病。身體含有數百萬個細胞，它們有自己的新陳代謝。每次新陳代謝都會產生好的東西，也會留下一些壞的東西（毒素）。這就是阿育吠陀的概念。身體就像一輛汽車。當燃燒和車輛行駛時，產生很多能量以推動車輛前進。伴隨著大量的碳和廢物也被遺棄。所以要透過定期檢查及清潔保養去除，否則車輛的性能受到影響。同樣，身體也需要定期清潔以保持身心健康。



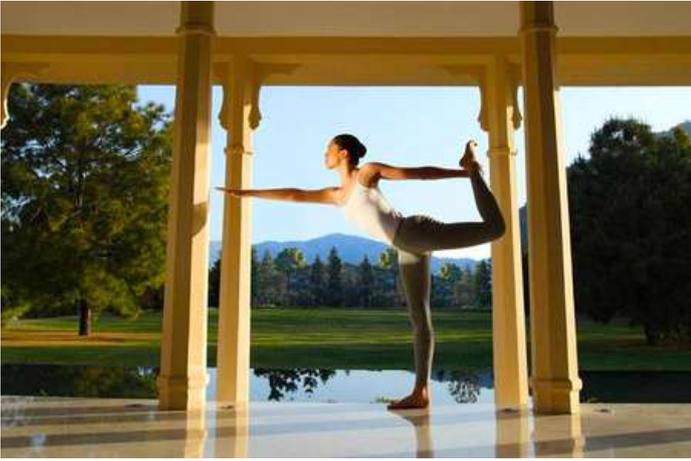
**淨化排毒課程：**（其中幾項課程介紹，依個人狀態不同，以現場醫生診斷後安排適合自己的課程）

Panchakarma是一種優雅的淨化過程，釋放身體累積的毒素並恢復身體的先天癒合能力。

- \*Abhyanga是一種為個人準備的草藥油按摩，旨在深入穿透皮膚、放鬆身心、分解雜質、刺激動脈和淋巴循環。它增強營養物質到達飢餓細胞的能力，並代謝停滯的毒素。
- \*Shirodhara通過輕輕地將溫暖的草藥油澆注在額頭上，同步腦波、深刻地協調和鎮定心靈。
- \*Garshana包括用羊毛或絲綢手套刷洗淋巴位置。這增強了循環和清潔皮膚，使得隨後的油和草藥處理可以深入地滲透到皮膚中以清潔毛孔。
- \*Swedana是一種草藥蒸汽浴，在此期間，身體被加熱整個身體的治療蒸汽可以深入滲透和清潔，以消除在組織內的情緒和身體毒素。
- \*Pizichili是一種溫暖的草藥油，由兩位阿育吠陀治療師舒緩地倒在身上按摩身體。油的溫暖和按摩的同步性結合了深層組織清潔，同時支持超越描述的提高的意識狀態。
- \*Udvardana是一種深層次的草藥膏淋巴按摩。這種按摩得以讓您皮膚顯現光澤，同時將停滯的淋巴毒素從體內壓出。
- \*Nasya由個人處方的草藥和油滴組成，通過鼻子吸入，清除過量粘液的鼻竇。它也是治療中樞神經系統的重要療法。這種治療可以抵抗存在於許多深度呼吸乾燥和過敏症狀根源。
- \*Pinda Swedana是一種深層次的清潔療癒方法，其中用牛奶和草藥煮沸的米飯深入組織和關節。治療深度放鬆、恢復活力、排除毒素。



★在阿育吠陀的行程中，將會安排每位貴賓每天進行1次阿育吠陀的課程。



入住期間貴賓們可以選擇體驗下列活動：(以酒店現場提供的活動為主，部分為自費項目)

- ❖ 瑜珈課
- ❖ 冥想課
- ❖ 梵唱
- ❖ 大自然散步/健行
- ❖ 瑜珈呼吸法課程
- ❖ 吠檀多哲學講座
- ❖ 健身課程
- ❖ 料理課程
- ❖ 健康講座
- ❖ 水療設施:蒸氣浴、桑拿室、冷水池、足浴
- ❖ 泛舟(自費)
- ❖ 恆河夜祭
- ❖ 拉賈吉國家公園遊獵(自費)
- ❖ 個人情緒健康療愈課程(自費)
- ❖ 個人物理治療課程(自費)

🍳早餐：酒店內

🍽午餐：酒店內

🍷晚餐：酒店內

🛏住宿：Ananda in the Himalayas

**DAY 7 瑞詩凱詩✈️德里✈️香港**

午餐後搭車前往機場，將搭乘國內航班飛往德里，下午安排自由活動時間，您可以參觀當地市集、商場。今日預計搭乘晚上的航班經香港轉機返回台灣。

🍳早餐：酒店內

🍲午餐：酒店內

🍷晚餐：酒店內

🛏️住宿：夜宿機上

**DAY 8 香港✈️德里**

班機預計今天上午抵達桃園機場，為這趟旅程劃下完美的句點。

🍳早餐：機上簡餐

🍲午餐：自理

🍷晚餐：自理

🛏️住宿：溫暖的家

本行程之各項內容及價格因季節、氣候等其他因素而有所變動，請依出發前說明會資料為主。行程中如遇不可抗拒之因素，本公司保有變更同等級飯店、航空公司、飛行班次及交通工具或旅行方式之權益因遇不可抗拒之因素而有變動，以當地接待旅行社安排為準。

# 參考航班

日期	航空公司及航班號	起飛城市/時間	抵達城市/時間	飛行時間
12月13日	國泰航空 CX443	台北桃園 15:50	香港 17:55	2h5m
12月13日	國泰航空 CX679	香港 20:30	德里 00:25+1	6h25m
12月14日	印度/靛藍航空	德里	瑞詩凱詩	55m
12月19日	印度/靛藍航空	瑞詩凱詩	德里	55m
12月19日	國泰航空 CX698	德里 22:45	香港 06:15+1	5h
12月20日	國泰航空 CX488	香港 08:00	台北桃園 09:45	1h45m

※國際段機票須自理(淡膚色為國際段航班)

到達集合時間：12月13日 23:50前抵達德里國際機場(DEL)

離開航班時間：12月19日 22:50後離開德里國際機場(DEL)

# 阿育吠陀中心

項目	阿南達喜馬拉雅度假村
地點	北印度喜馬拉雅山麓
環境特色	坐落於100英畝原始森林與王公宮殿，環抱恆河與山谷景致，極致寧靜，富有歷史感
主要療愈內容	阿育吠陀、瑜珈、冥想、個人化健康諮詢、Vedanta哲學、80+項SPA理療
專業團隊	阿育吠陀醫生、營養師、理療師、私人教練、按摩師
餐食特色	根據阿育吠陀原則設計的有機餐食，注重身心平衡
住宿體驗	前王公宮殿改建，房間可俯瞰山谷、恆河，設有專屬陽台
其他特色	超過80項SPA療程、恆河漂流、Kunjaburi寺散步、Rajaji國家公園探訪
適合對象	喜愛自然壯麗景觀、歷史宮殿氛圍、重視傳統阿育吠陀與瑜珈體驗的人

# 費用說明

## 喜馬拉雅山皇家阿育吠陀森林排毒之旅

行程日期：2025年12月13日~12月20日，共8天

團費：每人USD11,980元

### ○費用包含：

- Ananda in the Himalayas基本房型住宿(二人一室)
- 二段印度境內段經濟艙機票
- 行程上所列餐食
- 行程上所列景點門票及活動費用
- 五次阿育吠陀課程
- 旅遊責任保險(300萬意外險、20萬醫療險)
- 領隊、導遊、司機小費

### ✗費用不含：

- 國際段機票
- 新辦護照費用
- 印度簽證
- 指定單人房(需加價)
- 個人通訊費、個人購物飲食消費、洗衣費、旅遊平安保險
- 自費項目
- 按摩、床頭小費

※如需加價升等其他房型，請與工作人員聯繫洽詢。

※因本次的阿育吠陀中心目前尚無完善的兒童照護設施，因此暫不接受12歲以下孩童報名，懇請見諒。期盼未來能有更完善的設施邀請您與家人一同體驗。

# 費用說明

**注意事項：請務必詳閱與深入瞭解以下內容！**

一、若遇不可抗拒之情況，本公司保留變更行程之權利，酒店如有變更以同級為主。

二、因航空公司隨時會要求提早開票，如需新辦/換發護照，請儘早完成。

三、接送機以建議航班時間作安排。

四、取消退費說明：

(1)於出發前4個月取消行程者，需扣除手續費25%。

(2)於出發前3個月取消行程者，需扣除手續費50%。

(3)於出發前2個月取消行程者，需扣除手續費75%。

(4)於出發前1個月取消行程者，恕不退費。

**報名及行程諮詢：**

發現者旅行社有限公司

電話：(02)2567-2616

傳真：(02)2563-1584

地址：台北市中山區南京東路二段 50 號 6 樓

E-mail：[discoverer.b1@gmail.com](mailto:discoverer.b1@gmail.com)

line官方帳號：[@tour100](https://www.line.me/tour100)