



VIBRANT AYURVEDA

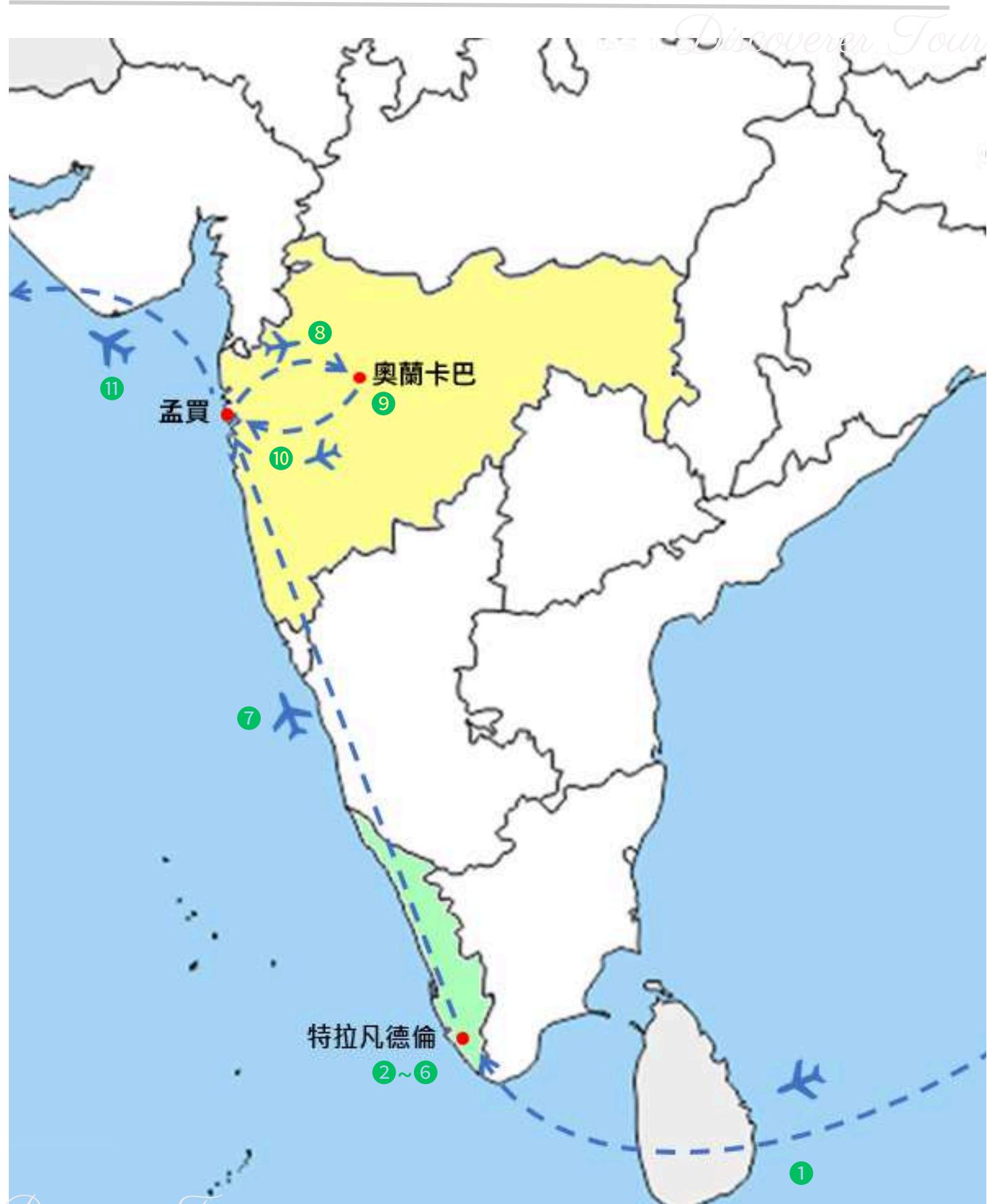
# 南印度阿育吠陀養生與孟買藝術美學之旅12日

2026



# 地圖

MAP



Discoverer Tour

# 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
第一天	新加坡航空 SQ887	桃園 14:20	新加坡 18:55	4h35m
第一天	新加坡航空 SQ8416	新加坡 20:30	特拉凡德倫 22:10	4h15m
第七天	靛藍航空 6E627	特拉凡德倫 13:25	孟買 15:40	2h15m
第八天	靛藍航空 6E5027	孟買 19:20	奧蘭卡巴 20:25	1h5m
第十天	靛藍航空 6E6093	奧蘭卡巴 20:55	孟買 22:05	1h10m
第十一天	新加坡航空 SQ423	孟買 23:40	新加坡 07:40+1	5h30m
第十二天	新加坡航空 SQ8574	新加坡 09:45	桃園 14:30	4h45m

※國際段機票若自理，請依照以下時間集合

到達集合時間：第一天 22:00前抵達特拉凡德倫國際機場(TRV)

離開航班時間：第十一天 23:30後離開孟買國際機場(BOM)



行程特色

FEATURES



Discoverer Tour

# 喀拉拉邦KERALA

喀拉拉邦Kerala，位於印度西南端的馬拉巴爾海岸，被《國家地理雜誌》譽為「人神共居的國度」。這片狹長的土地以豐富的自然美景聞名，擁有宛如迷宮般的翠綠回水運河、綿延的棕櫚樹海濱及西高止山脈的雲霧茶園。作為阿育吠陀的發源地，這裡提供世界頂級的身心療癒體驗。喀拉拉邦不僅自然資源豐饒，也以高識字率與和諧的多元文化著稱，古老的卡塔卡利舞(Kathakali)與悠久的香料貿易歷史，交織出獨特的南印度風情。無論是乘坐傳統木船巡遊回水，還是品嚐充滿椰奶香氣的道地美食，都能帶給旅人寧靜且洗滌心靈的熱帶假期。



Discoverer Tour

發現者旅行社Discoverer Tour | (02)2567-2616



Discoverer Tour

# 阿育吠陀 AYURVEDA

阿育吠陀AYURVEDA，源自五千年前的印度，是世界上最古老的整全醫學體系，其名意為「生命科學」。它核心理念在於追求身、心、靈與自然環境間的平衡，認為宇宙與人體皆由地、水、火、風、空五大元素構成，並在每個人體內組合成瓦塔(Vata)、皮塔(Pitta)與卡法(Kapha)三種生命能量(Doshas)。阿育吠陀強調「預防勝於治療」，主張透過個人化的飲食、天然草藥、瑜珈冥想以及著名的排毒按摩療法(如全淨法)，來調整失衡的體質並激發人體自癒力。這不僅是一門醫學，更是一種引導人們順應自然規律、達到和諧健康的長壽生活方式。



Discoverer Tour



# 孟買MUMBAI

**孟買Mumbai**，位於印度西岸，是馬哈拉施特拉邦的首府，也是印度最大的城市與金融貿易中心。這座昔日由七座島嶼填海連結而成的動感大都會，被譽為「夢想之城」，不僅是寶萊塢電影工業的搖籃，更融合了極致的繁華與純樸。市內有維多利亞終點站、印度門等壯麗的英國殖民時期建築，也有世界級的金融摩天大樓與迷人的阿拉伯海濱大道。孟買以其極高的包容性聞名，快節奏的生活步調中穿插著百年歷史的便當快遞(Dabbawala)文化。這裡不僅是印度的經濟心臟，更是文化與創意的熔爐，展現出混亂與秩序並存的獨特生命力。

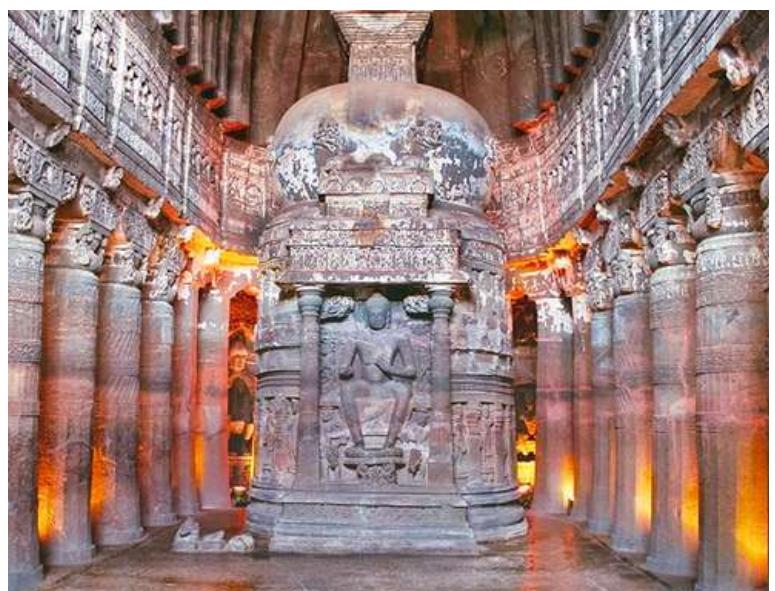




# 奧蘭卡巴AURANGABAD

**奧蘭卡巴Aurangabad**，是一座擁有深厚歷史底蘊與「門戶之城」美譽的古都。這座城市曾是莫臥兒皇帝奧朗則布的統治重鎮，其地標建築比比卡馬克巴拉陵(Bibi Ka Maqbara)因酷似泰姬瑪哈陵，被稱為「德干高原的泰姬陵」。

阿旃陀Ajanta與埃洛拉Ellora兩大世界遺產石窟，展現了精湛的佛教、印度教與耆那教岩鑿藝術與壁畫傑作。達拉塔巴德古堡與傳統的帕塔尼絲綢工藝，展現出獨特的歷史韻味。



*Discoverer Tour*

發現者旅行社Discoverer Tour | (02)2567-2616

## DAY 1 桃園→新加坡→特拉凡德倫

啟程前往南印度，經新加坡轉機抵達喀拉拉邦首府特拉凡德倫。這趟阿育吠陀療癒之旅，在椰林與海風的環繞下，體驗身心靈和諧重生的純淨感。

早餐：自理

午餐：自理

晚餐：機上簡餐

住宿：Poovar island resort 或 同等級

## DAY 2~DAY 6 阿育吠陀



接著幾天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：**古老修復系統的療法，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：**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。

早餐：阿育吠陀中心

午餐：阿育吠陀中心

晚餐：阿育吠陀中心

住宿：Poovar island resort 或 同等級



**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。

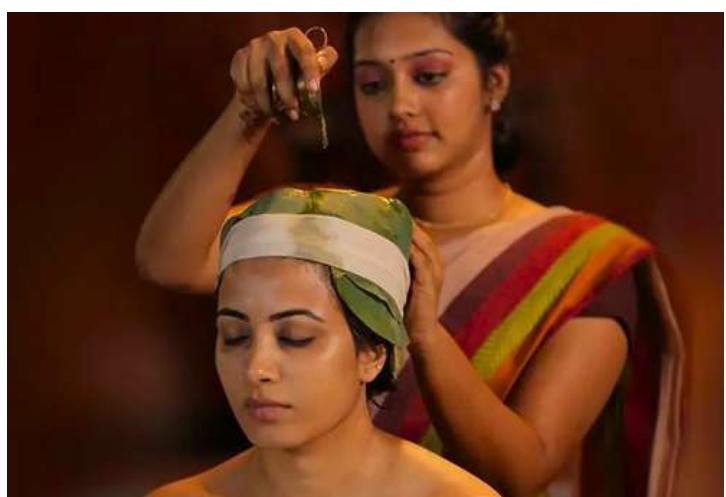
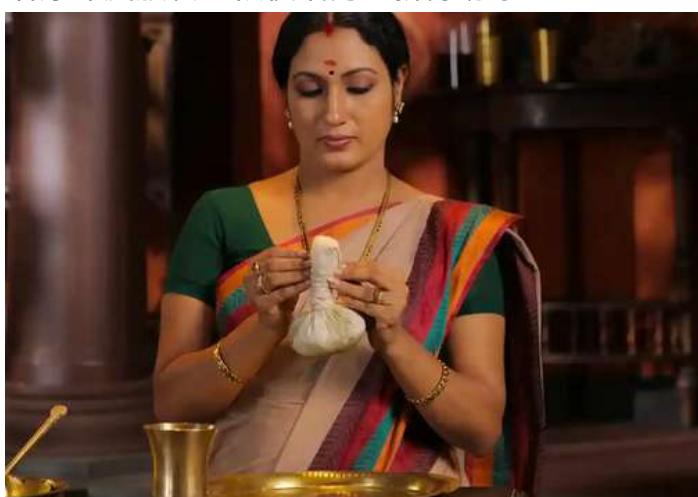
※Swedana是一種草藥蒸汽浴，在此期間，身體被加熱整個身體的治療蒸汽可以深入滲透和清潔，以消除在組織內的情緒和身體毒素。

※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。

※Udvartana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。



Discoverer Tour

DAY 7 特拉凡德倫孟買~什里・西德維納雅克寺~寶萊塢舞蹈秀

今天將搭機飛往**孟買Mumbai**，是印度的金融、商業與娛樂中心，也是世界知名的「寶萊塢」電影工業大本營。這座座落於西海岸的港口城市，以其強烈的對比著稱：宏偉的維多利亞式殖民建築與現代摩天大樓交錯，展現出高度的包容力與活力。作為「印度的門戶」，孟買不僅擁有繁忙的證券交易所，更以迷人的馬林大道海景與永不眠息的都市節奏，吸引著無數追夢者，是印度最具國際化色彩與經濟影響力的超級都市。

抵達後前往參觀**什里・西德維納雅克寺Shree Siddhivinayak Temple**，始建於1801年，這座孟買靈魂地標是印度最著名且富有的象神廟。寺內供奉由黑石雕琢、象鼻右繞的獨特神像，象徵強大力量與靈驗，吸引無數政要名流前來祈求「成就心願」與「掃除障礙」。建築融合傳統與現代美學，金碧輝煌的圓頂與精緻木雕，完美展現深厚的宗教藝術氣息。



## ※貼心的安排：

**寶萊塢舞蹈秀**是由專業舞者現場演繹多段融合印度傳統民俗、古典舞與現代流行風格的經典金曲。強調華麗的服飾、高強度的動作與充滿感染力的節奏，完美重現印度電影中的奢華氛圍。多數體驗還包含互動教學，讓遊客上台學習標誌性的舞蹈動作，親身感受寶萊塢獨有的音樂魅力與歡樂氣息。

早餐：阿育吠陀中心

午餐：輕食餐盒

晚餐：當地風味餐

住宿：Taj Mahal Palace 5\* 或 同等級

**DAY 8 孟買~象島石窟~印度門~賈特拉帕蒂·希瓦吉終點站**

奧蘭卡巴



早餐後前往**象島石窟Elephanta Caves**，位於孟買灣的象島上，是聯合國教科文組織世界遺產。這座約建於西元5至8世紀的石窟群，以壯麗的濕婆神石雕藝術聞名，其中最震撼的是高達6公尺的三面濕婆胸像Trimurti，展現了創造、保護與毀滅的力量。抵達此地需從印度門搭乘約一小時的渡輪，沿途可飽覽海天一色的美景。石窟內部鬼斧神工，巨大的岩柱與生動的浮雕記錄了古印度的宗教神話與卓越工藝，是感受印度神聖歷史與靜謐氛圍的必訪之地。



**孟買印度門Gateway of India**，座落於阿波羅碼頭邊，俯瞰阿拉伯海，是孟買最具代表性的地標。這座高26公尺的玄武岩凱旋門建於20世紀初，原為紀念英王喬治五世訪印而建，融合了印度撒拉遜風格與16世紀古吉拉特建築特色，被譽為「孟買的泰姬瑪哈」。它曾是殖民時期官員抵達印度的正式入口，更是1948年最後一批英軍撤離印度的歷史見證。如今，這裡不僅是熱門的觀光起點，也是前往象島石窟的渡輪碼頭，展現著這座城市從殖民過去邁向獨立繁榮的縮影。

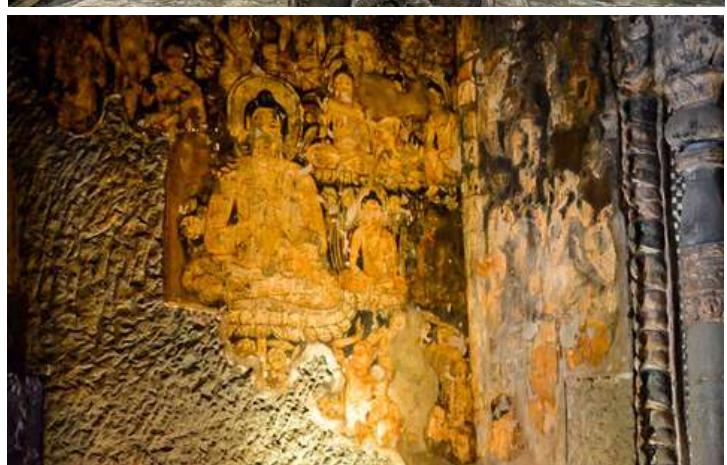
**賈特拉帕蒂·希瓦吉終點站Chhatrapati Shivaji Maharaj Terminus**，原名維多利亞終點站，是聯合國教科文組織世界遺產，也是孟買最宏偉的地標。這座建於1887年的鐵路樞紐，巧妙融合了維多利亞哥德式與印度傳統建築風格，以精緻的石雕、彩色玻璃及宏偉的中央圓頂聞名於世。身為印度最繁忙的火車站之一，每當夜幕降臨，車站點亮華麗燈火宛如宮殿般的夢幻與莊嚴。

早餐：酒店內

午餐：當地風味餐

晚餐：酒店內

住宿：Welcomhotel Rama International 5\* 或 Hyatt Place 4\* 或 同等級

**DAY 9 奧蘭卡巴~阿旃陀石窟**

**奧蘭卡巴Aurangabad**，是印度馬哈拉施特拉邦的重要歷史與工業城市。這座城市以其豐富的文化遺產聞名於世，最著名的莫過於被列入世界遺產的阿旃陀石窟與埃洛拉石窟，展示了精湛的佛教、印度教與耆那教石雕藝術。市區內則有仿效泰姬瑪哈陵建造的碧比卡馬格巴拉陵Bibi Ka Maqbara，被譽為「德干高原的泰姬陵」。除了歷史古蹟，這裡也是區域性的絲綢貿易與教育中心。奧蘭卡巴融合了莫臥兒王朝的雄偉與現代工業的活力，是探索印度中西部歷史深度不可錯過的門戶。

**阿旃陀石窟Ajanta Caves**，是世界公認的佛教藝術瑰寶，石窟群共30座，開鑿於西元前2世紀至西元7世紀間的馬蹄形深山斷崖上。這裡以精美的壁畫與石雕藝術聞名，內容詳實描繪了佛陀生平及本生故事，反映了當時印度的社會風貌與宮廷生活。石窟曾隨佛教衰微而湮沒在叢林中千年，直到1819年才被英國軍官意外發現。作為聯合國教科文組織認定的世界遺產，它不僅是印度繪畫的巔峰，更深度影響了整個亞洲的佛教藝術發展。

早餐：酒店內

午餐：當地風味餐

晚餐：酒店內

住宿：Welcomhotel Rama International 5\* 或 Hyatt Place 4\* 或 同等級

Discoverer Tour

**DAY 10 奧蘭卡巴~埃洛拉石窟~碧比卡馬格巴拉陵孟買**

**埃洛拉石窟Ellora Caves**，是跨越西元6至10世紀的石岩建築奇蹟。這座聯合國教科文組織世界遺產最獨特之處在於其宗教包容性，在長達2公里的玄武岩壁上，併列著34座石窟，分別屬於佛教(12座)、印度教(17座)及耆那教(5座)。其中最震撼人心的是第16窟—凱拉薩神廟Kailasa Temple。它是世界上最大的單體巨岩開鑿建築，由一整塊山體自上而下劈鑿而成，耗時百餘年，工程量與精緻度被譽為「神蹟」。埃洛拉石窟不僅展現了古印度高超的建築技術，更體現了當時三教共榮的文化精神。

**碧比卡馬格巴拉陵Bibi Ka Maqbara**，是一座建於17世紀的宏偉陵墓。由莫臥兒皇帝奧朗則布之子為紀念其母親而建，因外觀極其神泰姬瑪哈陵，故有「德干高原的泰姬陵」或「小泰姬陵」之稱。陵墓主體坐落在典型的波斯式花園中心，四角矗立著高聳的宣禮塔。雖然受限於當時帝國國力，規模較阿格拉的泰姬陵略小，且石材改以大理石結合石膏與粉飾灰泥，但其細緻的雕刻與對稱美學依然展現了莫臥兒建築晚期的優雅。這裡是感受莫臥兒王朝餘暉的最佳場所，也是當地最受歡迎的浪漫地標。

早餐：酒店內

午餐：當地風味餐

晚餐：當地風味餐

住宿：Hotel The Lalit 5\* 或 同等級

*Discoverer Tour*

## DAY 11 孟買~威爾斯親王博物館~孟買千人洗衣場~瑪琳大道<sup>†</sup>新加坡



**威爾斯親王博物館Prince of Wales Museum**，現已更名為賈特拉帕蒂·希瓦吉·馬哈拉傑博物館 (CSMVS)，完工於1914年，是典型的印度撒拉遜式建築Indo-Saracenic，融合了印度、伊斯蘭與歐式風格，巨大的白色圓頂深受莫臥兒建築影響。館內收藏超過5萬件珍貴文物，分為藝術、考古與自然歷史三大展區，包括精緻的印度細密畫、古代石雕(如印度教與佛教造像)、印度河流域文明遺物，以及遠道而來的歐洲繪畫與東方瓷器。是探索印度數千年文明與藝術演進的最佳門戶。



**孟買千人洗衣場Dhobi Ghat**，是世界上最大且最著名的露天洗衣場。始建於1890年英國殖民時期，至今已有超過130年的歷史。這裡聚集了數千名被稱為「Dhobis」的洗衣工，他們在數百個露天混凝土水池中，利用傳統的手工搥打、搓揉技術，每日處理超過十萬件來自酒店、醫院及一般家庭的衣物。五顏六色的衣服在繩索上隨風飛揚，與後方現代化的摩天大樓形成強烈對比。這座奇觀不僅是孟買日常運作的重要齒輪，更展現了印度獨特的世襲職業文化與震撼的視覺景觀。

**瑪琳大道Marine Drive**，是孟買最具代表性的海濱長廊，全長約3.6公里，沿著阿拉伯海延伸。這條呈C字形的林蔭大道連接了納里曼點Nariman Point與丘帕蒂沙灘Chowpatty Beach，是孟買市民休閒、慢跑與觀賞日落的首選聖地。其最著名的別稱是「女王的項鍊」Queen's Necklace，因為入夜後，整條海岸線上的街燈亮起，從高處俯瞰宛如串起的閃耀珍珠。沿線建築群則是全球除了邁阿密外，規模最大的裝飾藝術風格建築群之一，已被列入世界遺產。無論是深夜的海風、璀璨的夜景，還是路邊美味的街頭小吃，瑪琳大道都完美演繹了孟買這座不夜城的浪漫與活力。

Discoverer Tour

晚餐後將前往機場辦理登機手續，搭乘晚班機經新加坡轉機回台灣。

早餐：酒店內

午餐：當地風味餐

晚餐：當地風味餐

住宿：夜宿機上

## DAY 12 新加坡桃園

班機預計於今天下午抵達桃園機場，結束這趟美好的南印度阿育吠陀養生與孟買藝術美學之旅。

早餐：機上簡餐

午餐：機上簡餐

晚餐：自理

住宿：溫暖的家

★行程中如遇不可抗力之因素(如天候、罷工、交通延誤等)，本公司為維護旅遊品質與安全，保有調整同等級飯店、航空公司、班次及行程內容之權利。相關變動將以當地接待旅行社之專業安排為準，感謝您的體諒與配合。



# 費用說明/注意事項

## 南印度阿育吠陀養生與孟買藝術美學之旅12日

### 出發日期與團費：

◆2026/5/1~5/12

團費：台幣188,800元/人

訂金：台幣50,000元/人

※出發前3個月早鳥優惠折扣NT3,000元；出發前6個月早鳥優惠折扣NT6,000元

★尾款適用本公司與下列五間銀行合作，刷卡消費可分三期~玉山銀行、台北富邦商業銀行、華南商業銀行、中國信託商業銀行、台新銀行★

### 費用包含：

- 全程經濟艙來回機票
- 行程中所列之交通、餐食、景點門票及活動安排
- 全程住宿(兩人一間標準房)，單人住宿則需另外加價台幣62,000/人
- 每人每天1瓶瓶裝水
- 團體旅遊履約責任保險(300萬意外險、20萬醫療險)

※旅客未滿15歲或70歲以上，依法限制最高保額為200萬意外險、20萬醫療險

### 費用不含：

- 新辦護照、印度簽證費用(如需代辦請與工作人員聯繫)
- 小費(領隊、導遊、司機)，每人每天15美金X12天=180美金
- 床頭小費(建議每人每日約1美金)、行李小費(建議每人每次約1美金)
- 個人通訊費、個人購物飲食消費、洗衣費、個人行李超重費
- 個人旅遊平安保險+不便險
- 因交通延阻，罷工，大風，大霧，航班取消或更改時間等人力不可抗拒的原因所引致的額外費用

### 報名方式：

發現者旅行社官網線上報名 / 電洽(02)2567-2616 / 加入發現者官方line：[@tour100](#)

Discoverer Tour

## 報名注意事項：請務必詳閱與深入瞭解以下內容！

- 本行程最低成團人數為10人(含)。
- 請確認護照到期日期需離出發日至少半年以上。
- 若身體有特別需注意的狀況(如行動不便、過敏、高血壓、心臟病等慢性疾病)，請在寫報名表時註明。
- 年滿70歲(含)以上或行動不便之貴賓，為考量旅客自身旅遊安全，並顧及同團其他旅客之旅遊權益，若無親友陪同者，恕無法接受您的報名，還請見諒！
- 持中華民國護照入境印度需辦理簽證。若是持其他國家護照入境，請事先確認是否需要辦理簽證及相關規定。
- 飯店內不一定有提供煮水壺，建議攜帶個人旅行用煮水壺及保溫瓶。
- 飯店大多是二床房型(TWN)，但偶爾會遇到部分酒店無法提供足夠二床房型僅能提供一大床房型(DBL)，領隊會協助需求二床棉被供團員使用。
- 若您為單人或單數報名者，我們會盡可能幫您尋覓同性旅客配房，如最後仍無法配到同房旅客，須另支付單人房差。
- 全球酒店提倡環保，酒店內不一定有提供牙膏、牙刷、拖鞋、刮鬍刀、個人衛生用品…等備品，請自行準備。
- 若遇不可抗拒之情況，本公司保留變更行程之權利，飯店如有變更以同級為主。

## 取消退費說明：

- 報名後因故取消，依「國外旅遊定型化契約書」之規定辦理。
- 旅客若於出發前 41天以前通知取消參加行程，將收取旅遊費用5%之賠償費用；
- 旅客若於出發前 31至40天通知取消參加行程，將收取旅遊費用10%之賠償費用；
- 旅客若於出發前 21至30天通知取消參加行程，將收取旅遊費用20%之賠償費用；
- 旅客若於出發前 2至20天通知取消參加行程，將收取旅遊費用30%之賠償費用；
- 旅客若於出發前 1天通知取消參加行程，將收取旅遊費用50%之賠償費用；
- 旅客若於出發當天通知取消參加行程，將收取旅遊費用100%之賠償費用；
- 如航空公司之票價規則有規定「本機票一經開票後，將無法辦理退票(無退票價值)」，開票後取消，將須收取全額機票費用。
- 報名付訂後將開始為團員處理出團相關事項，若取消行程，將依「國外旅遊定型化契約書」之規定辦理，若有已支付且無法退款之費用產生(如代辦護照...等)，將會扣除相關費用後退回剩餘金額。

Discoverer Tour