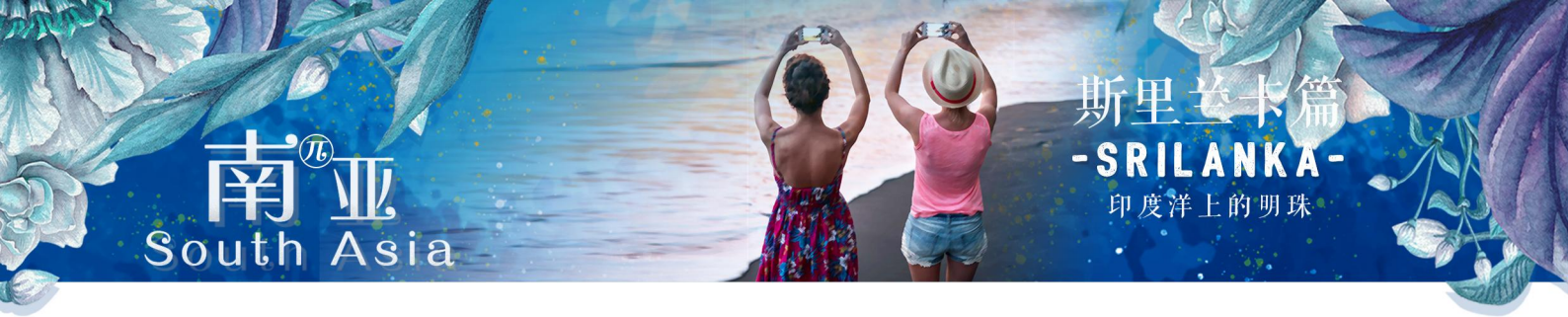




斯里兰卡阿育吠陀疗愈之旅 6 天

航空公司	国泰航空香港往返直飞，安全舒适享受空中美食
酒店标准	全程当地五星标准，升级 2 晚海滨阿育吠陀疗养酒店
用餐安排	酒店含早晚餐，午餐当地特色餐，科伦坡中式晚餐
产品推荐	生活充满各种压力，难免产生负面情绪和身心俱疲的亚健康状态。 让我们在旅途中疗愈自己，重塑健康。 阿育吠陀来自于梵文 ayurveda，ayur 意为生命，veda 即知识，因此阿育吠陀通俗地说就是“关于生命的知识”。它不仅指是一种古老的印度医学体系，在如今也成为了一种健康的生活方式。 阿育吠陀的核心理念是人类应该和自然界和谐共存，而疾病的产生是由于这种和谐被打破了。通过利用自然界及其产物恢复这种基本平衡是阿育吠陀医学的主要目的，药物治疗、特殊食疗、遵医嘱进行运动、冥想、改变致病的饮食习惯和生活习惯等，则是它的主要方法。
行程亮点	★康提青山里的私家场所，在老师的带领下，在鸟啼虫鸣中进行一场瑜伽修禅活动。 ★下榻专门的阿育吠陀疗养中心，在理想的疗养胜地寻求精神和身体的康复，这里的环境可以让你与大自然完美连接。 ★疗养中心专门配备了阿育吠陀医生，为您进行私人问诊和制定理疗方案。 ★疗养中心每天包含三餐健康理疗饮食（餐食来源于疗养中心自种的纯生态植物，根据您的体质单独提供） ★疗养中心每天早上安排 1 小时集体瑜伽训练，体验身体与精神的双重放松。 ★参观世界著名建筑大师巴瓦的私家庄园，品尝正宗的英式下午茶。 ★最美海边火车伴你寻找童年时有关《千与千寻》的回忆！ ★2~6 人私家团，一车一团，私密且自由。 ★全程无购物，无自费，一价全含，放心玩。
超值惊喜	每人赠送 20G 流量卡，随时分享精彩旅程 每人赠送斯里兰卡锡兰红茶手信一盒。

第 1 天 香港-科伦坡			
参考航班: CX611 香港-科伦坡 20: 50/ 23: 35, 飞行时间约 5 小时 (此行程需逢周二出发)			
用餐	早: X	中: X	晚: X
住宿	Vivanta Colombo, Airport Garden 或同级		
★ 于指定时间在香港国际机场国泰柜台办理值机手续			
★ 乘航班飞往斯里兰卡首都科伦坡, 抵达后导游接机, 为每位贵宾奉上欢迎花环, 送往酒店入住休息。			
第 2 天 科伦坡-康缇 (车程约 4 小时)			
用餐	早: 酒店早餐	中: 当地特色餐	晚: 酒店晚餐
住宿	The Golden Crown Hotel 或同级		

品味特色 享受旅游

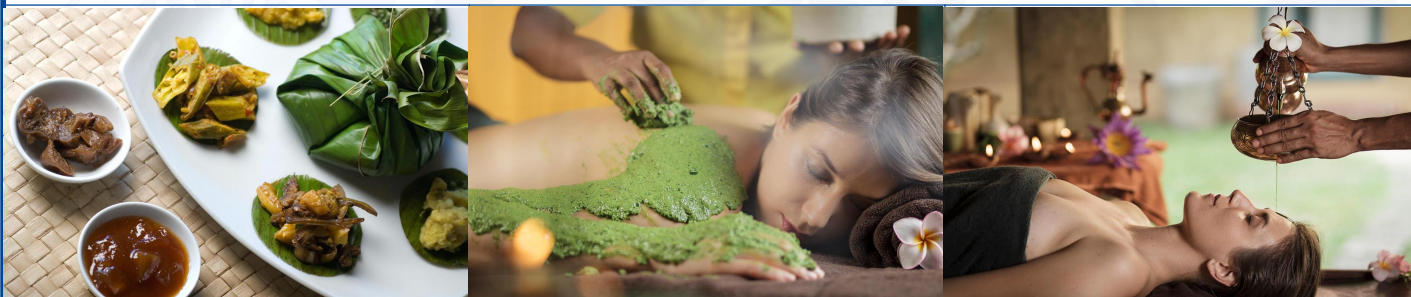
- ★ 酒店享用早餐，驱车前往**圣城康堤**，康堤于 1988 年被列入世界文化遗产，它是斯里兰卡国王的最后一个都城，位于岛的中部，距离科伦坡 116 公里，在僧伽罗文中，“康堤”是山的意思，说明康堤多山的特点。
 - ★ 之后前往参观佛教寺庙--保存有释迦摩尼舍利达拉达一玛莉卡瓦**佛牙寺**。这是斯里兰卡最重要的佛教寺庙，供奉着释迦牟尼佛的舍利子（佛牙），也是世界上为数不多的供奉着释迦摩尼舍利子的佛教寺庙；
 - ★ 漫步**康提湖**，康提湖是由一片稻田挖成的巨大人工湖，有人说康提湖之于康提，犹如西湖之于杭州。康提湖上景色秀美，湖边上长满了热带花草树木，树木郁郁葱葱，构成天然的凉棚。各种花卉争相开放，万紫千红，点缀在平坦的环湖大道上。
- ©温馨提示：进入佛牙寺着装请注意，女士不可穿无袖和短裙，男士不可以穿短裤，衣服要有袖子，裤裙过膝盖以下。寺内不可拍照。入寺者一律脱鞋，如果觉得硌脚可以穿袜子。



第 3 天 | 康提-南部海岸（车程约 5 小时）

用餐	早：酒店早餐	中：当地特色餐	晚：酒店晚餐
住宿	Siddhalepa Ayurveda Resort 或同级		

- ★ 酒店早餐后前往康提青山里的**私家场所**，在老师的带领下，在鸟啼虫鸣中进行一场**三摩地瑜伽修禅活动**。
 - ★ 三摩地，梵语直译为：合神/合一。含义是：意识结合到一起、绑定到一起，华译为定，即住心于一境而不散乱的意思。三摩地真正的意义是进入大智慧的境界，有如观自在菩萨的行深智慧。可以说，入三摩地也就是心里说行深般若波罗密，去了另一个境界，说法不同而已。
 - ★ 午餐享用山庄自己种植的纯生态食物。
 - ★ 下午前往南部海岸，下榻在**阿育吠陀疗养中心**。
 - ★ **疗养中心专门配备了阿育吠陀医生，为您进行私人问诊和制定治疗方案。**
 - ★ **阿育吠陀疗法套餐流程：**
- 第一天，客人将与我们的阿育吠陀医师进行咨询，阿育吠陀医师将确定个人身体状态的平衡和不平衡开出治疗方案。虽然瑜伽锻炼计划和量身定制的饮食计划是体验的一部分，但每天至少进行 2 个半小时的传统阿育吠陀治疗，非常有利于缓解任何形式的压力，并让您的身心和灵魂完全恢复活力。在一系列治疗疗程结束时，您将充满正能量。
- 根据身体情况来选择其一：排毒养生/健康平衡/睡眠管理/美容抗衰等等。



第 4 天 | 酒店-加勒-酒店

用餐	早：酒店早餐	中：酒店午餐	晚：酒店晚餐
----	--------	--------	--------



住宿 Siddhalepa Ayurveda Resort 或同级

★ 早上可以参加疗养中心的集体瑜伽训练，体验身体与精神的双重放松。

★ 上午进行私人理疗，并在酒店享用阿育吠陀理疗午餐（疗程内餐食在酒店内享用）。

★ 下午前往本托塔参观世界著名建筑大师**巴瓦的私家庄园**，巴瓦的建筑在传统僧伽罗南亚风格上融合了欧洲殖民特色、阿拉伯风情，如同他复杂的身世背景；他渴望远离尘世的宁静，他的很多作品是私密而舒适的田园村舍，庭园植物和窗格楼宇相符相融。以 Bawa 科伦坡的住房为例，长出房顶的树提供了阴凉，树根树干又成了回廊的装饰，如果躺在 Bawa 的睡榻上，视线穿过庭廊，穿过书房，透过狭长的落地窗，能看到庭中那棵盘虬的榕树，而欧式简约的红色窗框刚好圈出这副活着的画，松鼠，云雀无时不在树上跳跃，鸣唱。

★ 而他在南部海岸的私家庄园，则给予你怎样的体验呢？吹奏着徐徐清风的合欢树下远眺肉桂湖岛，**品茗纯正的英式下午茶**，一窥斯里兰卡上流社会的贵族生活。

★ 后前往参观**加勒古堡**。加勒，位于斯里兰卡西南部，是一座历史悠久的城市，也是兰卡国四大经济重镇之一，于 1988 年被列为世界文化遗产。古堡在 16 世纪葡萄牙攻占斯里兰卡时建成，过后又相继被荷、英、法几国殖民，经多国反复的修建与完善，让这座南亚古城汇聚了欧洲的建筑精粹，夕阳下的加勒古堡，矗立在海边，呈现出异彩斑斓的异国风情，之后返回酒店晚餐。

第 5 天 | 酒店-科伦坡（海边小火车约 30 分钟）

用餐	早：酒店早餐	中：酒店午餐	晚：中式晚餐
住宿	飞机上		

★ 早上可以参加疗养中心的集体瑜伽训练，体验身体与精神的双重放松。

★ 上午进行私人理疗，并在酒店享用阿育吠陀理疗午餐（疗程内餐食在酒店内享用）。

★ 午餐后乘坐**海边小火车**（约 30 分钟，不保证空调车厢、不保证座位）前往首都**科伦坡**，看过《干与干寻》的人都应该对水上列车那段记忆犹新，水天一色的异世界中茫茫大海里行驶的列车，干寻和无脸人安静地坐在座位上，伴随的是久石让最为自豪的钢变奏曲《海》。在斯里兰卡，您也可以感受这样的海上火车，这条号称世界上最美的火车线路，绝对可以给您带来无限的愉悦。列车驶出加勒火车站不久，您就可以看到车窗下茫茫的印度洋。海浪在窗外翻腾，把阵阵海风送进车厢。椰林，佛塔，橡胶园散发着浓浓的热带风情。绝对是一次特别的旅行体验；

◎温馨提示：乘坐火车时请务必远离车门，更不要将身体探出车外拍照，以免发生危险。斯里兰卡火车通过的路口以及铁轨附近大多没有护栏，请游客不要在铁轨附近散步、拍照或滞留，以免意外事故的发生。

★ 抵达后**科伦坡市内观光**：**独立广场和市政厅大楼**（外观），**shiva 寺庙**（入内参观 10 分钟），**国家博物馆**（外观），**班达拉奈克国际会议中心**（外观）；如时间足够，贵宾可在科伦坡市区最大的**购物中心 DELL 商场**，选购一些新心仪的礼物送给亲朋好友，或是感受这个而美丽的小岛商业繁华的另一面；

★ 晚餐后前往科伦坡国际机场，搭乘国泰航空返回香港，夜宿航机上。



第 6 天 | 科伦坡-香港

参考航班：CX610 科伦坡-香港 00: 50/ 08: 55，飞行时间约 5.5 小时

用餐	早：X	中：X	晚：X
住宿	飞机上		

★ 早上抵达香港国际机场后散团，结束愉快的斯里兰卡 6 天疗愈之旅。

注：以上行程仅供参考，旅行社有权根据航班调整顺序，遇景点维修等非旅行社控制因素，旅行社保留使用其它相关代替景点的权利

免责声明书

兹有 _____ 护照 _____ 参加斯里兰卡出境旅游，本人身体健康，无以下疾病，（包括但不限于）高血压、高血脂、高血糖、冠心病、动脉硬化、心脏病、哮喘病、老年痴呆、精神病、癌症等可能威胁自身生命和引起严重后果的疾病。如有类似病史自己已充分权衡，一切后果自己负责；若有任何隐瞒病史不报，由此引发的一切后果，由游客本人及家属自行承担，并且如给旅行社带来损失，由游客和家属对旅行社进行赔偿。

我已知晓以下内容：

- 1, 旅行社所含的意外伤害险不包括自身已患有的急性病和慢性病急性发作。
- 2, 我已年满 _____ 岁，自愿前往参加斯里兰卡出境旅游，如因自身原因发生意外，后果自己承担。
- 3, 旅行社所含的旅游意外伤害险赔付只按照保险公司相关规定理赔范围和额度赔付，超出部分旅行社不承担。
- 4, 游客在旅行前须进行健康体检，尤其是年满 60 岁以上的老年人！

此声明书一旦签署即为：本人明示无“不适合旅行之疾病”或自行承担本人已知“不适合旅行之疾病”可能带来的后果另或不知本人有“不适合旅行之疾病”并且此次旅行行为是本人的选择，一旦出险完全遵照“旅行意外伤害保险免责规定”执行，与人无尤！

签署人	
家属	
日期	_____ 年 _____ 月 _____ 日

【服务标准】：

机票标准：香港往返全程经济舱机票及机场税，机票不允许改名、退票、改票、改期。（不含航空公司临时新增的燃油附加费）

酒店标准：行程中所列星级酒店的双人间（标准为二人一房，如需入住单间则另付单间差费用或我社有权有权利提前说明情况并调整夫妻及亲属住宿安排。另外境外酒店没有官方公布的星级标准，没有挂星制度。行程中所标明的星级标准为当地行业参考标准，普遍比国内略差一点；任何非官方网站所公布的酒店星级档次，是属于该网站自己的评估标准，不代表该酒店的真实档次或星级。）

用餐标准：行程中所列餐食，如果不用餐或因个人原因超出用餐时间到达餐厅的，不再另补且费用不退；（用餐时间在机场候机或飞机上的餐食由客人自理）（于酒店用自助餐时,酒店不含酒和水,如需要需自行付费）

境外司导游服务费：已含。

签证标准：斯里兰卡旅游签证费（目前政策多变，以实际费用为准，目前已知到 6 月 30 日前费用为 200 元/人）

景点标准：行程中所列景点的首道门票（不含景区内的二道门票及个人消费）。行程表中标明的景点游览顺序和停留时间仅供参考，我公司有权根据当地交通等情况调整景点顺序，实际停留时间以具体行程游览时间为准；

用车标准：空调旅游巴士（保证一人一正座）；

导游司机标准：境外专业司机和中文导游；5 人以上派中文领队。

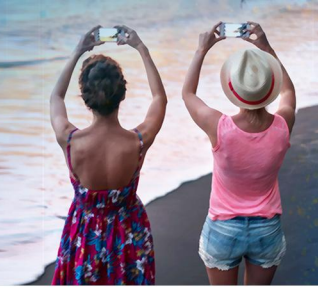
保险标准：旅行社责任险（建议客人自行购买附加意外医疗保险金）

【特别说明】：

游客因个人原因临时自愿放弃游览，景点门票费用、酒店住宿费用、餐费、车费等均不退还；

行程表中所列航班的起抵时间均为当地时间，“+1”表示航班第二天抵达；

行程表中所列餐食，“X”表示该餐食不包含在行程中；



南^π亚
South Asia

斯里兰卡篇
-SRILANKA-
印度洋上的明珠



保险说明：强烈建议客人自行购买“游客人身意外保险”，如旅行社出资为游客投保，如客人发生意外伤害事件，视事实情况保险公司对此承担相应的法律责任，游客获得保险公司理赔金额后，相应免除旅行社的赔付责任。“游客人身意外保险”的适用范围以及条件以“中国人民财产保险股份有限公司境外旅行意外伤害保险条款”为原则。

18 岁以下小童出境旅游，必须带齐户口本，出生证等证件，以备在办理登机时航空公司检查。

备注：

18 岁以下小童出境旅游，必须带齐户口本，出生证等证件，以备在办理登机时航空公司检查。

如拒签或签证已经入签，客人因个人原因自行取消，须付签证费用 RMB200（目前政策多变，以实际费用为准，目前已知到 6 月 30 日前费用为 200 元/人。不含机票及酒店等其他损失，最终以旅游合同规定来收取损失费用）。

【不含项目】：

全程单房差： ¥3000

国内-香港的交通费用

办理护照费用

行李物品的搬运费、保管费及超重费；

一切个人消费（如：电话、传真、电视付费频道、洗衣、饮料等）；

旅游者因违约、自身过错或自身疾病引起的人身和财产损失；

非我社所能控制因素下引起的额外费用，如：自然灾害、罢工、境外当地政策或民俗禁忌、景点维修等；

游客人身意外保险；

客人往返出境口岸的一切费用。

品味特色 享受旅游