

# 國內(中部)南投杉林溪 2 日~當茶遇見瑜珈

- 行程編號：NAN2DY 旅遊地點：台灣
- 旅遊天數：2 天 成行人數:10-12 人
- 出團日期：1/17 2/19.2/27 3/01 3/14 3/22 3/30
- 2024/12/31 前報名繳訂 優惠價 9900 元

希望帶給旅人們~~

在工作.生活.家庭.及人際關係環境下 壓力難免 給自己幾天的時間 來趟療癒旅行.

森林新使命:

森林維他命~芬多精

可降低過敏症狀.在森林享受芬多精同時會有顯著抗焦慮的作用.讓旅人們充滿能量.

鑫穎分享:

呼吸~~看似很簡單對我們人體卻極其重要，在老師的帶領下感覺自己的身體、感覺自己的各種感覺，藉由練習呼吸調整身體姿勢.放鬆壓力.讓情緒緩和等 進而充滿能量 及健康的身心

大地瑜珈~~著重在伸展身體 感受身心連結.調息的呼吸法.打開五感

課程設計:以伸展式瑜珈.打開五感 呼吸療癒 頌鉢 由老師的帶領 相信您會有所收穫

## 設計理念

- 放慢你的步調，減法旅行~生活加分.讓我們帶您在森林之間，自我療癒回歸純粹。
- 靜靜的 在樹下乘涼閱讀。
- 悠閒的 品茶湯聞茶香沉浸其中。
- 帶著緊繃的身體去 在瀑布的水氣下洗滌身心.放鬆。
- 夜晚在星空與月光溫柔擁抱下晚安好眠。
- 無需為任何人妥協、只跟隨自己的心意，與大自然一起作息
- 課程間安排留有留白時間，讓您有意識地去看見自己內心感受的存在.

## 行程特色





# 頌鉢瑜珈

HTTP://NTTOUR.COM



音療舒壓 放鬆淨化心靈



## REAL ESTATE

 杉林溪森林生態  
SUN WILDERNESS SEA 渡假園區

杉林溪園區內設有餐廳、住宿、會議廳等各式設施，並於2011年率先成立全國民營機構第一家自然教育中心，致力追求深度綠色旅遊，藉由豐富的生態主題活動，定期推廣生態環境的自然與人文教育。



HTTPS://GOTO307.COM.TW/

# 每日行程

Day

1

## 台北-南投-午餐時光-杉林溪~大地瑜珈-晚餐時光-頌鉢舒眠瑜珈

四季氣候宜人,美景如畫,晨昏晴雨,景色變幻無窮,這不僅是對日月潭的描述,更是對南投的真實寫照。

台灣地理正中心的南投,

是全台灣唯一沒有海岸線的縣市。這兒孕育著得天獨厚的自然資源,除了美麗的日月潭和有「小瑞士」之稱的清境農場,台灣

最高峰玉山、最長河流濁水溪的源頭都位於南投縣,可謂是渾然天成的觀光勝地。

9:30~集合台中高鐵站出發前往南投(若需代購高鐵票,可與服務人員聯絡)

**午餐時光~山林特色料理,當季的新鮮食材,當地的美味**

**安排杉林溪森林【入住渡假飯店】避暑一夏,讓您享受山林的舒心**

位於南投縣鹿谷鄉西南境,居鹿谷市區之東。背倚鳳凰山之山脈。以優美自然景觀為背景,營造深度人文內涵的遊憩渡假園區,積極培育四季主題花卉,優質賞花環境。豐富的自然環境資源,極致的生態體驗。

**15:30-16:30~大地瑜珈**

心靈加分時刻~享受在戶外大自然的天幕下 老師帶領戶外大地瑜珈,讓我們心靈產生的微妙感受讓大自然的能量 達到讓身心放鬆,進而啟動我們的生命活力 回到最初那孩童般的愉悅。

**杉林溪渡假飯店**

這是一處充滿原始森林風味的生態渡假園區,各不同住宿館別。呈現「以森林為家」的自然舒壓空間。

**晚餐時光~享用特製專屬蔬食料理**

**頌鉢舒眠瑜珈~約 60min 睡前的靜心及頌鉢 有助於睡眠**

~~以上時間為參考~~

- 敬請自理
- 山中美食
- 山林舒食套餐
- 
- 溪頭杉林溪
- 、杉林溪主題會館

- 或同級

採茶揉茶之趣

採茶揉茶之趣

頌鉢瑜珈

**飯店-森林療癒(五感體驗、呼吸療癒)-午餐時光-返回****06:30-07:30****晨間伸展瑜珈(自由參加)****07:30-09:00 悠閒早餐時光****09:00-10:30~森呼吸、瀑布下森呼吸**

老師帶領您，在森林中靜下心來，聆聽自己的心跳聲，抑或抱著巨樹聆聽，靜心延展身體，打開身體五感，去深層感受山林，盡情徜徉在大自然的懷抱中。

穿梭步道中，不僅看著最令人忘返的美景，更蘊含著心靈的解藥。到山野洗滌身心，透過呼吸調節、孤獨體驗等方式，讓森林帶走你的疲倦與壓力。

瀑布下的森呼吸冥想，洗滌身心~有節律的呼吸，可以按摩內臟器官，減少壓力和緊張，幫助保持身心放鬆，增加生命的活力，使氣血循環還交換進行的更加充分，刺激所有的生理功能，提升專注力，增強知覺，讓您內心趨於平靜。

留白時光~

**12:00-13:30 午餐時光(套餐)****14:00-15:00~分享時光~品茶湯聞茶香~****15:00-15:30 準備返程~相信兩天一夜的體驗 讓妳人們.遇見自己 並感受到生命的活力**

- 早飯店內用
- 中舒心套餐
- 晚敬請自理

杉林溪森林生態渡假園區一隅

杉林溪森林生態渡假園區一隅

## 注意事項

**【提醒事項】：**

- 本行程 8 人成行。
- 若您確定報名本行程，於成團後需先繳交訂金。
- 此價格不適用於連續假期。
- 團費請於成團後，需先預繳團費，繳清團費，才算完成報名，以利後續作業。
- 於收到款項後，始完成報名參團作業，若有特殊身分或特殊餐食安排，請於訂購時提出，以利後續作業。
- 以上行程時間及行程內容順序，僅供參考。實際行程順序，領隊會視當地當天情況，做最好安排!!
- 旅客取消行程《旅客於訂購行程完成付款後通知旅行社取消者》，將依據【國內旅遊定型化契約

書】之規定。

· 名額有限，以訂購報名完成訂金付款者為先～線上預約並非保證訂位成功，仍需以客服人員回覆確認為準。

· 報名訂單需經客服人員確認回覆後始可生效，並視同雙方同意簽署國內旅遊定型化契約書，敬請詳閱該契約書內容。

· 旅客同意，本商品經訂購付款後，如要取消或延期所衍生之費用需自行負責。

· 如遇颱風、地震、豪雨等大自然不可抗拒之因素，本公司保有延期出發或全額退費之權利。

· 遊覽車為密閉空間，請勿攜帶寵物及危險物品上車，以免影響其他遊客安全，謝謝配合。

· 為了更安心舒適的旅程，提醒您於每次遊覽車發車前繫妥安全帶，如有需要協助的地方也請告知隨車服務人員，謝謝！

【取消規定】：

· 此訂單需客服人員確認回覆後始可生效，除出發日 7 日內須做保證訂購之規定外，並視同雙方同意簽署

【觀光局國內個別旅遊定型化契約書】

(105 年 12 月 12 日觀業字第 1050922838 號函修正)，敬請詳閱該契約書內容。

· 旅客取消行程《旅客於訂購行程完成付款後通知旅行社取消者》

將依據【國內個別旅遊定型化契約書】

第十二條（出發前旅客任意解除契約及其責任）

甲方於旅遊活動開始前得解除契約。但應於乙方提供收據後，繳交行政規費，並依列基準賠償：

一、 旅遊開始前第四十一日以前解除契約者，賠償旅遊費用百分之五。

二、 旅遊開始前第三十一日至第四十日以內解除契約者，賠償旅遊費用百分之十。

三、 旅遊開始前第二十一日至第三十日以內解除契約者，賠償旅遊費用百分之二十。

四、 旅遊開始前第二日至第二十日以內解除契約者，賠償旅遊費用百分之三十。

五、 旅遊開始前一日解除契約者，賠償旅遊費用百分之五十。

六、 旅遊開始日或開始後解除契約或未通知不參加者，賠償旅遊費用百分之一百。

前項規定作為損害賠償計算基準之旅遊費用，應先扣除行政規費後計算之。

乙方如能證明其所受損害超過第一項之基準者，得就其實際損害請求賠償。

嚴重特殊傳染性肺炎 COVID-19 注意事項

為配合中央政府規定防控疫情，具「列入第三級警告國家或地區」活動史者，需進行 14 天居家檢疫。若您有上述旅遊史，務必事先告知，我們將全額退款。

同時為配合「體溫過高者依傳染病防治法第 37 條第 1 項第 5 款及第 3 項規定」，旅行社於出發當日將進行體溫檢測，旅客經額溫槍量測達 37.5 度或有呼吸道症狀，將勸導其返家休息及就醫並婉拒旅客參團，也將全額退款。

感謝您的配合。

\*\*\*\*\*

為了您在本次旅遊途中本身的安全，我們特別請您遵守下列事項，這是我們應盡告知的責任，也是保障您的權益。

- (1).領隊將於團體集合櫃台前接待團員，辦理劃位手續及相關事宜說明。
- (2).行程正確飯店、火車（飛機）班次，均以客服人員回覆為主，不便之處，敬請見諒。
- (3).行程費用不包含領隊及司機費用。
- (4).旺季期間交通資源有限(飛機、遊覽車、船資)，以當天旅遊行程進行順利為原則，將會做行程前後調整，不便之處，敬請見諒。(但行程內容均會走完)
- (5).團體活動，請務必準時集合，當日遲到或不到視同放棄，並且無法退款。
- (6).您的安全是最重要的，請隨時注意自身的安全。如有身體不適或其他症狀，請立刻通知服務人員。
- (7).請勿攜帶寵物同行，以維護公共衛生、預防傳染病發生。(車輛、飯店、餐廳均會拒絕寵物進入，導盲犬除外)
- (8).請攜帶：換洗衣物、遮陽傘帽、禦寒外套(預防車上冷氣太冷、山區氣溫較低)、相機、電池、充電器、個人醫藥(暈車船藥、感冒藥)等。並建議穿著輕裝便鞋，方便旅遊活動進行。
- (9).外出旅遊請隨時補充水分，我們特別在遊覽車上準備礦泉水。
- (10)連續假期旅遊人數眾多，旅途中難免有服務不週之處，例如用餐時補菜速度一定比不上夾菜速度，如果飯店上菜太慢，您可直接向領隊反映，千萬不要生氣而影響旅遊興致。其他像是飯店分配鑰匙、入園購票、換搭其他交通工具時經常會有等待時間，也請事先諒解！
- (11)旅行社人員及領隊無法提供內服藥物給各位旅服用，請自行備足暈車藥與個人藥品！
- (12)如有發放票券，請一一檢查各種票券（如火車票、門票等）是否齊全，若有不齊請通知領隊。
- (13)夜間或自由活動時間，如需自行活動，請告知領隊及團友，並應特別注意安全。
- (14)行走雪地及陡峭之路請謹慎小心。
- (15)切記在公共場合財不露白，購物時也勿當眾取出整疊鈔票。
- (16)遵守領隊所宣布的觀光區、餐廳、飯店、遊樂設施等各種場所的注意事項。
- (17)團體需一起活動，途中若要離隊需徵得領隊同意以免發生意外。
- (18)為了您與其他旅客的健康，由於遊覽車上屬密閉式空間，若有感冒咳嗽等症狀之旅客請戴上口罩
- (19)為了更安心舒適的旅程，提醒您於每次遊覽車發車前繫妥安全帶，如有需要協助的地方也請告知隨車服務人員，謝謝！

## ●● 出國旅遊防疫安全 ●●

1. 出國前，至疾病管制署全球資訊網查詢國際疫情資訊及防疫建議，或於出國前 4 至 6 週前往「旅遊醫學門診」接受評估。
2. 旅途中或返國時，曾有發燒、腹瀉、出疹或呼吸道不適等疑似傳染病症狀，請於入境時主動告知機場檢疫人員；返國後 21 天內，若有身體不適，請盡速就醫，並告知醫師旅遊史及接觸史。
3. 傳染病預防措施：
  - (1) 用肥皂勤洗手、吃熟食、喝瓶裝水。
  - (2) 有呼吸道症狀應配戴口罩。
  - (3) 噴防蚊液，避免蚊蟲叮咬。
  - (4) 不接觸禽鳥、犬貓及野生動物。

※更多旅遊醫學相關資訊請查詢疾病管制署全球資訊網 <https://www.cdc.gov.tw> 「國際旅遊與健康」

專區，或撥打防疫專線 1922（國外可撥+886-800-001922）。

敬請與領隊合作、並祝旅途愉快

## 費用說明

### 【提醒事項】：

- 本行程 10 人成行。

### 【團費包含】：

- 全程交通車資（含車資、過路費、停車費）。
- 行程上之食.宿.景點門票
- 遊覽車上每人每日一瓶礦泉水。
- 旅遊責任保險費：200 萬履約責任險暨 20 萬意外醫療險。

旅客未滿 15 歲或 70 歲以上,依法限制最高【意外死殘保額新臺幣 200 萬元.意外醫療保額新臺幣 20 萬】

- 領隊小費

### 【團費不含】：

- 個人因素所產生之消費，如飲料、酒類、私人購物費...等。
- 個人旅遊平安保險，依規定旅客若有個別需求，得自行投保旅行平安保險。
- 本行程上未註明之各項開銷，建議、自費或自由行程所衍生之任何費用。