

Find Your Real

BALI

峇里島·瑜珈音療能量之旅5日
陰瑜珈·古老音療·SPA·山脊漫步



放下手機、重拾平靜
遠離凡塵俗擾、遠離庸碌顛茫
好好休息





能量之島 | 峇里島

若妳被困在都市叢林，找不到靈魂的出口 到眾神的島嶼來吧！領回嚮往中 那純真的自己

峇里島被譽為地球 12 大能量中心之一，當地的火山代表著脈輪系統中Muladhara(海底輪/根輪)的基底能量源，象徵著安全感、穩定性和連接大地的力量。

這座擁有自然療癒能量的島嶼，吸引了渴望重新找回平衡與自我的人，包括此刻當下的妳。



療癒假期 | 尋回自己

遠離凡塵俗擾、遠離庸碌顛茫 放下手機、重拾平靜 好好休息

—在烏布純淨之地，深呼吸，聆聽內心之音—

來到這裡，不只有眾神信仰的朝聖景點，在山林間、在海岸邊，廣闊的大地將溫柔
接住妳

經由瑜珈伸展、SPA按摩、頤鉢音療、靜坐冥想，帶走煩憂、去除焦慮、淨化心靈，
一步步更靠近真實的妳

身・心・靈之旅

我是我自己，遇見更好的自己

Flow Your Body 瑜珈 | YOGA

【特別安排】75分鐘陰瑜珈體驗，由專業瑜珈老師帶領，著重在溫和的坐姿和斜倚躺姿的體位練習，從靜態深層的伸展身體起式，讓身心達到靜默及放鬆，緩慢中釋放壓力，找回專注。※適合所有級別，對初學者友善。



Follow Your Heart 按摩 | SPA

【特別安排】當地知名SPA名店兩場按摩

90分鐘精油SPA—透過古式傳統的經典手法，舒緩肌肉緊張，促進血液循環，化解壓力，重塑平衡，打開身體的五感六覺、幫助入眠進而提升睡眠質量。

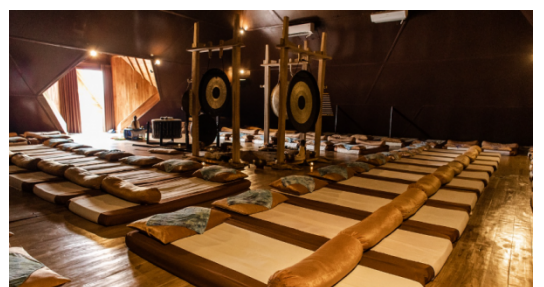
90分鐘熱石SPA—

使用特選烏布火山石、搭配專有手技緩慢地來回放鬆肌肉，透過加熱傳導，火山石熱能可以促使身體血管擴張，有效促進血液循環順暢，具有淋巴排毒、舒緩肌肉酸痛等多重紓壓效果。

Find Your Real 音療 | SOUND HEALING

【特別安排】90分鐘古式傳統音療

利用樂器發出共鳴，使聲波的能量振動，引導進入深度冥想；經過身體超過70%的水份傳遞到各部位，與DNA、脈輪系統交疊作用，幫助身體開啟智慧去感受、療癒、放鬆和釋放。



享受吧！一個人的旅行



身體放鬆了 心被治癒了 靈魂也重新發光了



也可以甚麼都不做，只管讓自己吃飽、睡好，
放空，享受這趟以「我」為主體的旅程。

兩人即成行，閨密結伴隨時出發
一人心獨旅，享受me time寵愛自己

__ 說走就走、在峇里島遇見Real me __

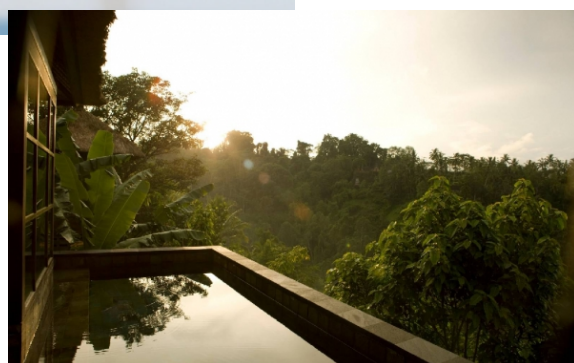
DAY 1

桃園機場/伍拉·賴國際機場 - 前往峇里島



踏上幸福旅程

跟隨我們的步伐，
踏上精緻質感夢旅。
見證世界每一隅的美好，
為生命旅途締造閃耀奇蹟！



峇里島烏布

烏布歷史悠久，是旅遊和文化的核心。區域外環繞著小農場、稻田及茂密的森林，使其成為一個寧靜的避暑勝地，受到許多藝術家、作家、冥想者和遊客的喜愛。其以獨特的宗教、藝術和自然美景而著稱，古老寺廟、壯觀梯田與處處可見的峇里島建築，為知名的旅遊勝地。



早餐：溫暖的家

午餐：飛機上

晚餐：西印創意料理



五星 加西亞飯店 The Garcia Ubud 或 皇

家卡薩甘尼薩飯店 Royal Casa Ganesha

或同級

DAY 2

烏布山脊漫步 - 瑜珈課 - 烏布內卡美術館 - Green Tara Spa 精油按摩 90 分鐘



烏布山脊漫步

烏布著名的山脊健行步道，沿途風景秀麗，可眺望翠綠稻田、山谷與遠方群山，空氣清新，氣氛寧靜悠閒。整條步道約 2 公里，地勢平緩，適合各年齡層散步健行。推薦在清晨或傍晚前往，避開高溫並享受柔和光線，途中可見傳統村落與當地小店，深受攝影與自然愛好者喜愛，是來烏布不可錯過的自然景點之一。



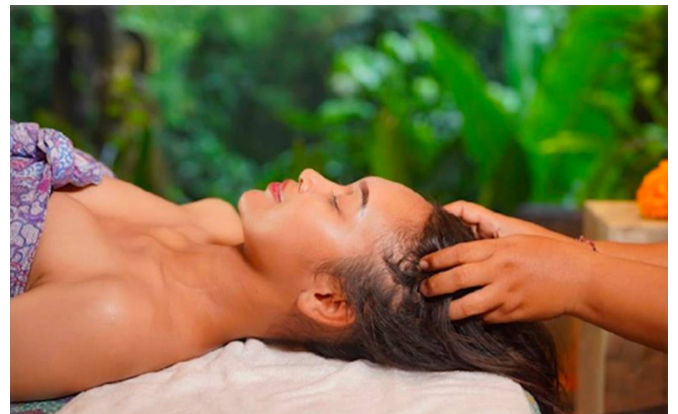
Alchemy Yoga And Meditation Center 陰瑜珈課程

★陰瑜珈著重溫和的坐姿和斜倚姿勢，保持較長時間，從 1 到 5 分鐘不等。這堂 75 分鐘的課程旨在深入您身體的深層組織和心靈的安靜領域。這種練習鼓勵靜止和默默的內省，針對結締組織、韌帶和關節，這些部位在更積極的瑜珈練習中通常不會得到太多的鍛煉。適合所有級別，對初學者友善。



烏布內卡美術館 (Neka Art Museum)

★烏布內卡美術館，創辦人兼所有者是 Suteja Neka，一位藝術鑑賞家。他的父親則於 1960 年被評為峇里島最優秀的雕刻家。Neka 因與荷蘭藝術家們的親密友誼而開始收藏高品質畫作，1975 年因前往歐洲參觀博物館和畫廊，而堅定了在峇里島建立美術館的決心。美術館於 1982 年 7 月 7 日正式開幕，並獲得許多藝術獎牌，以表彰保護藝術文化所做的貢獻和努力。



Green Tara Spa

位於烏布郊區的稻田裡，美麗的山脊小徑通往★GREEN TARA SPA。由於出色的身體護理和友善的團隊，成為峇里島受歡迎的水療體驗之一。



早餐：飯店內享用

午餐：植物能量蔬食餐

晚餐：雨露餐廳 精緻爪哇峇里風味餐



五星 加西亞飯店 The Garcia Ubud 或 皇家卡薩甘尼薩飯店 Royal Casa Ganesha 或同級



**將依實際預訂的課程時間前後調整本日程順序

DAY 3

聖泉寺 - 古老音療課 - 烏布皇宮 & 市場 & 猴林路逛街 - Putri Bali Spa 熱石按摩 90 分鐘



聖泉寺

★聖泉寺坐落在鬱鬱蔥蔥的綠色景觀中，是當地人和遊客的重要精神靜修處。這座備受尊崇的印度教寺廟供奉著水神毘濕奴，而中心特色是其大型矩形淨化池，由聖泉透過 13 個精心雕刻的噴口供水。寺廟背後的傳說，可以追溯到因陀羅神和邪惡國王瑪雅德納瓦，之間的善惡史詩故事，人們相信因陀羅創造了聖泉，來淨化他被瑪雅德納瓦毒害的軍隊。



Pyramids Of Chi 古老音療課

數千年來，人類已經知道聲音和振動是現存最強大的治療工具之一。早在現代科學出現之前，醫學界人士就利用聲音來引導他人進入深度冥想狀態。★古老音療課時，治療師使用聲音和複雜的儀式來觸發患者的自然癒合過程。在本堂課聲音治療過程中，大量古代樂器產生的節奏頻率層層疊加，形成振動的海洋。這些波與我們體內的水、我們的 DNA 以及脈輪系統相互作用，幫助身體智慧去感受、療癒、放鬆和釋放。



烏布傳統市場 & 猴林路小店尋寶

烏布市場是峇里島最著名的傳統市場之一，位於烏布的市中心，擁有濃厚的當地風情。市場分為兩層，樓下主要販售新鮮的當地水果、蔬菜、香料以及手工藝品，而樓上則以各式手工藝品、紀念品、紡織品和飾品為主，吸引大量遊客前來購買。市場內充滿著熱鬧的氛圍，許多攤販會與遊客進行討價還價，讓人感受濃厚的當地市井生活。猴林路則是一條文藝的小街，從烏布皇宮通往猴林公園。路邊有各式各樣的手工小店，非常值得悠閒逛逛尋寶。



Putri Bali Spa

歡迎來到★Putri Bali Spa，這裡寧靜與傳統相得益彰。讓自己沉浸在寧靜的放鬆綠洲中，感受峇里島人溫柔的熱情好客。專業治療師致力於透過一系列正宗的療程讓您的身心煥發活力，用島上永恆的美容儀式來寵愛自己。



早餐：飯店內享用
午餐：蔬食健康餐
晚餐：逛街自理



五星 加西亞飯店 The Garcia Ubud 或 皇家卡薩甘尼薩飯店 Royal Casa Ganesha
或同級

DAY 4 晨間冥想 - Bali Icon Mall 逛街購物 - 巨石公路 & 海景下午茶 - 金巴蘭海灘賞夕陽

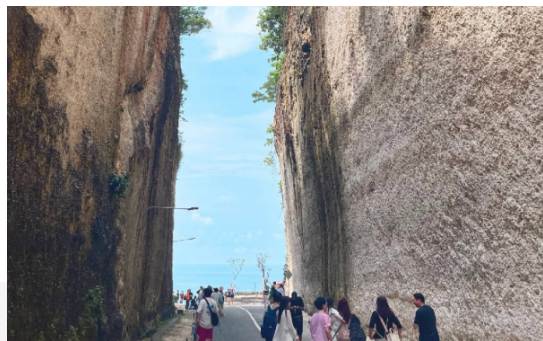


Bali Icon Mall

Bali Icon Mall 面積 32,000 平方公尺，擁有超過200家商店、餐廳和商販，是峇里島最大的購物中心，提供購物、餐飲和直達海灘的休閒體驗，為當地居民和遊客創造了獨特的目的地。商場設計靈感來自峇里島的自然美景，結合了梯田、熱帶植物、雞蛋花等元素，完美融合在地文化與時尚概念。

白色巨石公路 & 海景下午茶

★白色巨石公路位於峇里島南部地區，因其美麗的海天景觀在 IG 上火紅，許多人在此拍攝婚紗照或網美照。沿著公路兩旁是壯觀白色石灰岩巨石，盡頭則是美麗的藍色大海。您可在公路上拍張美麗的人生大片！隨後前往附近的★海景餐廳享用下午茶，享受悠閒的美景氛圍。



金巴蘭海灘賞夕陽

金巴蘭海灘位在峇里島西部，長達數公里的金色沙灘擁有平靜的海浪，是國際著名的日落聖地，非常適合散步、游泳和放鬆。傍晚時分，海灘上會擺滿餐桌，享用新鮮海鮮大餐的同時，還能欣賞如癡如醉的金色日落與海景，感受最真實且觸動的峇里島風情。



早餐：飯店內享用
午餐：逛街自理
晚餐：金巴蘭 海鮮BBQ套餐



五星 莫凡彼金巴蘭度假村 Mövenpick Resort & Spa Jimbaran Bali 或 努沙杜瓦萬麗度假村 Renaissance Bali Nusa Dua Resort 或同級



咖啡夢工廠 & 品嚐咖啡

★咖啡夢工廠專注於印尼高品質咖啡豆的精細烘焙，特別推薦稀有的公豆與天然麝香貓咖啡。參觀過程中，專業導覽將帶領您了解咖啡從生豆到香醇成品的每個細節，並品嚐各式風味咖啡，現場還能選購新鮮烘焙的咖啡豆。



揮別

今日將返回溫暖的家，打包好愉快的心情，遙想踏遍的風景，銘記旅程的每一天，釀成難忘美好的回憶。



早餐：飯店內享用

午餐：Wahaha Pork Ribs 碳烤豬肋排套餐

晚餐：飛機上



溫暖的家

團費與訂金說明（團費金額與優惠方案，請洽詢您的旅遊專員）

1. 費用包含：全程機票（不含機票的團體除外）、簽證（無需簽證國家除外）、食（自理餐除外）、住宿、行程中安排之入內參觀景點門票、機場稅、燃油費、團體行程天數中 500 萬旅遊契約責任險、20 萬意外傷害醫療險。
2. 費用不包括：全程導遊司機領隊服務費（行程中註明包含者除外）、行李搬運費、機場來回接送、護照、旅行袋、床頭與行李等禮貌性質小費、私人費用等。
3. 訂金：依線上報名系統顯示為準。（遇寒暑假或春節期間出發，則訂金提高）
4. 保留團位後請於三天內繳交訂金，如遇團體額滿或限期開票，請於隔日繳交訂金，始完成報名手續。
5. 提醒您：當您繳付訂金即表示旅遊契約產生效力，本公司將依各協力商之要求，為您預付此趟旅程的旅館餐廳或機票等費用。若您因故取消，本公司將依「國外旅遊定型化契約書」之相關條款或估算已實付的費用，向您收取超支費用或退回剩餘訂金。多數外籍航空公司一經開立機票，旅客需付全額票款，且不接受調整名單。
6. 行程（交通、餐食、飯店、每日行程內容）皆為事先安排，若旅客臨時在國外通知無法參加，視同放棄行程，無法退費。

證件需求與團體保險

1. 報名必備三項資料：客戶基本資料表、護照正本或護照影本另備「護照自帶切結書」、訂金傳真刷卡確認單。
 2. 無護照、護照頁數或效期不足（需 6 個月以上，以入境台灣日期為準）、過期者或護照汙損（含髒污、封面與內頁分離、局部破裂、蓋有非出入境之印章等）、相貌變更與護照照片不符、姓名變更等，若有疑問，請向您的旅遊專員洽詢。
 3. 依法為旅客投保，若旅客想獲得更多保險的保障，可自行投保旅行平安保險或旅遊綜合保險。
 4. 特殊身分者（如：軍警人員、役男）請先申請許可或加蓋「出境許可章」。
 5. 多重國籍者，進出中華民國國境須使用同一本護照；在台屬居留身分者，務必攜帶居留證出入境，若需辦理簽證，請於報名時告知旅遊專員，以便提供相關資訊。
 6. 未成年子女（未滿 18 歲）獨自參團或未有父母同行者，都必須配合法規填寫父母同意書。
- ※ 部分國家或區域證件需求可能有所差異，請依專員提供之行程檔標示為準。

團體住房權益小叮嚀

1. 團費報價以雙人房（2 人一室）為主，歡迎您結伴參加。若單數報名，須酌收全程單人入住一房差額。
 2. 飯店的團體房無法指定連通房、同行親友指定在同樓層或鄰近房間，利百加旅遊將向飯店提出您的需求，但無法保證飯店一定提供，敬請見諒。
 3. 各地 12 歲以下小孩是否需要佔床或可以加床，依當地消防法規規定為主。
 4. 房間多數大小不一，若部分標準房獲飯店善意升等，非本公司所能掌控，亦無差別待遇，敬請知悉。
- ※ 部分國家或區域住宿標準可能有所差異，請依行前說明會資料為準。
5. 每日行程的飯店，若客滿或整修等，本公司保有調整之權利，將精選其他飯店或住宿地點，懇請見諒。

其他說明

1. 景點順序、航空公司、飯店和餐廳之確認，本公司盡量忠於原行程。若遇交通、氣候、住宿地點等因素影響，公司保有調整之權利。若有異動，旅遊專員將提早通知，且依行前說明會資料為準。
2. 每個國家的旅遊風險程度不同，為考量旅客自身旅遊安全並顧及同團團員的旅遊權益，若有慢性疾病、70 歲以上、行動不便等狀況，請主動告知，且需有親友同行，方可接受報名。若未主動告知，以致無法成行或衍生其他問題，旅客需自行負責。
3. 國外餐食葷食多肉、素食選擇少。請於報名時主動告知特殊餐食需求（例如不吃生食、不吃牛羊、不吃甲殼類海鮮等），我們將盡力協助，但無法保證皆可調整。最晚務必在出發前 14 天，主動告知旅遊專員。若逾期通知，國外餐廳可能要求收取修改服務費，還請悉知。
4. 國外多數商店會於星期日及國定假日休息，如有明確購物計畫，請提早告知，以便建議其他出發日期。
5. 景點、飯店和餐食照片會隨時節、拍照角度或官方調整而有所不同，敬請知悉。