



USD 2360 for double

Ayurvedic Journey

USD 2360 for double

养生之旅

路线: 机场 → 科伦坡 → Maho → Dambulla → Kandy → Negombo → 机场

主题: 这是以阿育吠陀治疗为主体的旅行计划，历时 10 天。阿育吠陀医学不仅是一门医学体系，而且代表着一种健康的生活方式。因此阿育吠陀医学的目标是通过调节饮食而化解健康问题，同时不会产生副作用。在为您提供健康治疗的同时，我们还为您安排了古城游览、大象孤儿院参观等斯里兰卡景点旅游项目，让您全方位的享受此次旅程。如果您时间足够，并且想获得一个系统的药物纯天然身体调理，那么这将是您的不二选择。

旅行过程中的酒店全部为公司旗下酒店，在当地负有盛名，免除您更换酒店带来的不便。同时，公司配有各种交通方式，满足您个人或者集体出行的需要，我们将为您提供周到的一条龙服务，旨在为您提供一个轻松自由的温馨之旅，感受浓郁的斯里兰卡风情。

酒店: Hilton 、 Ayurveda Hotel 、 Amaya Lake 、 Mahaweli Reach 、 Jetwing Ayurveda Pavilions

具体行程安排:

第一天	路线	机场 → 科伦坡 (1 小时)
	酒店	Hilton
	主题	药茶&草药油体验学习
	具体介绍	公司将派专职司机和导游在饥肠接机，并将您安全送达位于首都科伦坡市中心的希尔顿酒店。在酒店里您可以全身心放松休息，恢复长时间旅途和时差所带来的疲惫。 休息充足之后，如果您有空余时间，您的专职司机将会带您前往科伦坡大学，并介绍您认识专门从事吠陀研究的教授，再喝上一杯现煮的茶。接下来，教授将会为您讲解一些珍稀的草药和制作吠陀油的方法，让您近距离观察 Navinna Bandaranayake 吠陀研究中心的吠陀研究。
第二天	路线	科伦坡 → Maho (1 小时)
	酒店	Ayurveda Hotel
	主题	Yapahuwa 堡垒徒步游
	具体介绍	今天我们将从科伦坡海滨出发前往内陆城市 Maho，您可以尽情欣赏和品味斯里兰卡内陆地区如诗如画的醉人风光。在路过 Kurunagala 主佛像时，您还可以登高远眺，细细品味绵延的稻田，稀疏的住户这如世外桃源般的乡村景象。 中午我们会到达 Ayurveda 酒店入住，在您结束午餐之后，我们将会带您去见您的个人吠陀医生并进行会诊，从而根据您的时间和情况安排合适的治疗。会诊之后，我们推荐您散布前往斯里兰卡古时的短期首都 Yapahuwa 堡，去探寻当年的城墙、宫殿等历史遗迹，感受斯里兰卡的厚重历史。

第三天	路线	Maho
	酒店	Ayurveda Hotel
	主题	全身心的阿育吠陀治疗
	具体介绍	今天和明天您将会接受一个全身心的排毒治疗，治疗的过程会让您身心得到空前的放松，整个人也会感觉像初生的婴儿一样洁净。在这样一个环境中，你可以细细品味其中的放松滋味，寻找您内心的那份安宁。
第四天	路线	Maho
	酒店	Ayurveda Hotel
	主题	全身心的阿育吠陀治疗
	具体介绍	经过昨天一天的治疗，您会发现我们为您提供的不仅仅是外部治疗，即使是您这两天的进食，也是根据您的身体状况而量身定制的，我们竭力为您提供一个全面而系统的身体健康疗养。当然，整个治疗过程是由我们的专业吠陀医生管理，具有最高的安全性和保障性，您完全不需要有此方面的困扰，可以全身心地享受治疗所带来的愉悦。
第五天	路线	Maho→Anuradhapura→Dambulla
	酒店	Amaya Lake
	主题	Anuradhapura 古城游
	具体介绍	早餐过后，我们将去游览古城 Anuradhapura，去听听古老的 Anuradhapura 王国的故事，寻找历史的遗迹。这期间，您可以去博物馆参观，也可以放慢您的脚步在人工湖附近悠闲的散步，给自己一个惬意的心情。 午餐过后，我们将驱车前往另外一个古迹，但有所不同的是，这个叫 Mihintale 的古迹具有重要的佛教意义，对于佛教徒来说，这是一个非常重要而神圣的地方。游览其中，您也感受到浓浓佛教文化气息。 在忙碌了一天以后，我们将会驱车前往 Dambulla 镇的酒店休息。
第六天	路线	Maho→Anuradhapura→Dambulla
	酒店	Mahaweli Reach Hotel
	主题	古迹游览
	具体介绍	早晨出发前往 Sigiriya 去攀登素有“空中堡垒”之称 Sigiriya 岩石堡垒，这不会花费太长的时间，在您攀登完毕之后我们将会前往 Kandy。 Kandy 这个城市被称为斯里兰卡的精神中心，不仅因为它拥有丰富的物质文化遗产，还因为这座古城浓厚的佛教文化气息和建筑。在被绿树包围的 Kandy，您可以树下小憩，也可以带着您的敬意去参观佛牙寺，还可以漫步皇家植物园，感受画家园林的气息，体验独特的斯里兰卡园林风情。

第七天	路线	Kandy→Negombo (5 小时)
	酒店	Jetwing Ayurveda Pavilions
	主题	参观大象孤儿院
	具体介绍	今天的行程简单而充满意义。在前往 Negombo 的途中，我们将去参观大象孤儿院，在这里您可以看见那些被遗弃的小象和受伤的大象是怎样被照顾、喂养，近距离观察大象的康复生活。 午餐过后，我们将继续前往 Negombo 渔村，这是一个拥有美丽海滩的地方。您可以入住我们的别墅酒店，享受属于个人时光，驱赶一路以来的疲惫。
第八天	路线	Negombo
	酒店	Jetwing Ayurveda Pavilions
	主题	吠陀治疗
	具体介绍	上午，我们的专业吠陀治疗医生将细心为您提供咨询和诊疗，了解您的审议状况，比给您提供一些草药饮料。当然。除了吠陀药物按摩和洗浴疗法，我们还提供瑜伽课程、私人冥想和音乐疗法，您可以选择自己喜欢的治疗方式。所有的这些治疗放松方法都是专业而又精致的，也是这家酒店的特色所在。
第九天	路线	Negombo
	酒店	Jetwing Ayurveda Pavilions
	主题	吠陀治疗
	具体介绍	入住酒店一天之后，您很快就发现这家酒店的厨师很善于药膳的制作，如果您愿意和他们交流，他们也会很乐意的分享烹饪经验，体验烹饪的乐趣。 此外，酒店宁静温馨的环境会给您提供一个放松自我的绝好机会，加之我们草药治疗，您可以达到身心的放松，寻找忙碌生活中的自我和难得内心安宁。
第十天	路线	Negombo→机场
	具体介绍	天下无不散之筵席，在六天愉快地旅途结束后，我们的司机导游会将您安全的送回国际机场。 当然，去机场之前，如果您还有闲暇时间，您可以去 Negombo 的沿海度假村去享受一下阳光海滩，感受斯里兰卡原始海滩的魅力。