



**与Dario 老师一起...
阿育吠陀浸儒印度之旅**

时间：2017.4.8-15 (7晚7日)

地点：Isola Di Cocco 阿育吠陀
海滩度假村, 印度喀拉拉邦

Dario Calvaruso
Yoga and Āyurveda
Retreat in Kerala [India]
8~15th April 2017

与 Dario Calvaruso老师一起... Navakaraṇa Vinyāsa 滯儒静修

此次活动内容丰富包括
瑜伽、阿育吠陀及
颇具文化内涵的传统武术及舞蹈表演

2017年4月8日-15日(7晚/7日)
Isola Di Cocco 阿育吠陀海滩度假村
印度喀拉拉邦

名额有限

关于此次静修

Navakaraṇa Vinyāsa 阿育吠陀浸儒是一次结合了Navakaraṇa Vinyāsa 强度练习及阿育吠陀疗程，配以健康美食及休闲娱乐的活动。

Isola Di Cocco Ayurvedic 海滩度假村

Isola Di Cocco (“椰岛”) 是一组被椰林环绕的独具特色的亭院建筑，它坐落在 Poovar 河两岸，处在静谧的Poovar河与咆哮的阿拉伯海的交汇处。

住宿及膳食

住宿

客房在学员缴付全款后由酒店按先到先得的方法统一分配。查询请参阅: <http://www.isoladicocco.com>

瑜伽练习

每天早晚各有一节由 Dario Calvaruso 老师引领的Navakaraṇa Vinyāsa 瑜伽课。练习对所有学员开放, 学员可根据自己的兴趣及身体状况选择参加或自行活动。请自备瑜伽垫。

膳食

每日三餐全素, 以促进身心平衡。用餐时间请参阅日程表, 食物为传统喀拉拉风味, 卫生美味。



初定日程表

第一天 4月8日

晚上抵达酒店，休息

第二天 4月9日

- 7:00 – 7:30 老师向同学们介绍整个行程的安排
7:30 – 9:00 阿育吠陀诊疗
9:00 – 9:30 早餐（喀拉拉邦传统素食风味）
9:30 – 11:00 Navakaraṇa Vinyāsa 练习
11:00 – 12:30 阿育吠陀草油按摩
13:00 – 14:00 午餐（阿育吠陀素食 – 喀拉拉邦传统风味）
14:00 – 15:30 自由活动
15:30 – 18:00 Navakaraṇa Vinyāsa 练习
19:00 – 20:00 晚餐（阿育吠陀素食 – 喀拉拉邦传统风味）

第三至七天 4月10 – 14日*

- 7:30 – 9:00 Navakaraṇa Vinyāsa 练习
9:00 – 10:00 早餐（喀拉拉邦传统素食风味）
10:00 – 11:30 阿育吠陀营养及日常应用
11:30 – 13:00 阿育吠陀草油按摩
13:00 – 14:15 午餐（阿育吠陀素食 – 喀拉拉邦传统风味）
14:15 – 16:00 自由活动
16:00 – 18:30 Navakaraṇa Vinyāsa 练习
19:00 – 20:00 晚餐（阿育吠陀素食 – 喀拉拉邦传统风味）

* 其中一晚会安排武术表演

* 另一晚会安排舞蹈表演

第八天 4月15日

- 7:30 – 9:30 Navakaraṇa Vinyāsa 练习
9:30 – 10:30 早餐（喀拉拉邦传统素食风味）
10:30 – 12:00 自由活动
12:45 – 14:15 午餐 / 准备出发



费用及包含项目

费用包括：

- 7 晚住宿，已含服务费及住宿税
- 机场至酒店的接送服务
- 每日早、中、晚三餐
- 瑜伽练习及讲座

- 简单日常用药
- 阿育吠陀诊疗一次
- 每日一次阿育吠陀按摩疗程（适用于每整日）
- 客房每日提供阿育吠陀草药饮用水
- 印度传统舞蹈- Kathakali 表演
- 传统武术表演
- 不含机票及其它费用.

早鸟价

人民币11,400 /人 (两人房)

人民币13,000 /人 (单人房)

早鸟价截止日期：**2017年1月31日**

≈15%
折扣



条件及有用信息

最低学员人数

此次静修15人成行

早鸟价 ≈15% 折扣:

早鸟价截止日期: **2017年1月31日**

退款/取消:

- 一经确认任何原因取消将不获退款

购买机票:

请自行购买机票。尽量提早预订机票, 按时到达酒店。订票时请注意到达机场为 Trivandrum 特里凡得姆机场。Isola Di Cocco 海滩度假村位于 Kovalam – Poovar-Kanyakumari 路, 距机场45分钟车程。酒店提供接机服务。

办理签证:

请遵守印度对签证及健康的各项规定。Pure、员工及主办单位对因未能遵守上述规定而引起的疾病、延误或费用不负责任。确认护照在到访日后6个月仍有效。旅游签证查询, 请前往 <http://www.incredibleindia.org/en>

旅行保险

建议学员自行购买旅行保险

条件:

酒店名称为 Isola Di Cocco 阿育吠陀海滩度假村, 印度喀拉拉邦.

报名

报名请电邮至:

Carol Wong: carolhongmei522@gmail.com

请同时复制给 Dario Calvaruso : dario.calvaruso@pure-international.com

我们收到邮件后会将报名表及付款信息电邮给你。非常感谢!