

您当前的位置：MSN奢侈品 > 美食旅行 > 环球旅游

## 玛雅乡村度假别墅(Maya Villa)隆重推出阿斯坦加瑜伽静修假期

**导读：** 在今年5月份，玛雅乡村度假别墅特意与国际瑜伽导师Dorion Davis合作，推出两个为期12晚的瑜伽静修假期，旅客可在舒适优美的环境下展开瑜伽之旅。

来源：来源:品牌供稿 | 2015-02-28 14:54:00

A- A+ 评论 分享 ▾



在今年5月份，玛雅乡村度假别墅特意与国际瑜伽导师Dorion Davis合作，推出两个为期12晚的瑜伽静修假期，旅客可在舒适优美的环境下展开瑜伽之旅。

玛雅 (Maya - 梵文意指幻觉或梦幻) 乡村度假别墅环境幽静，特别适合进行瑜伽、冥想及内省修练。该度假别墅由创办人兼室内设计师妮奇·弗兰卓尔 (Niki Fairchild) 亲自筹划，把一幢位於度假胜地阿曼薇拉 (Aranwella) 乡郊的庄园大宅改装成为设有五间套房的度假别墅。玛雅是情侣和家人相聚的理想地点，在此更可亲身体会斯里兰卡的传统、文化和地道美食。此外，从别墅往当地主要景点和南岸海滩均非常方便。[www.mayatanggallesrilanka.com](http://www.mayatanggallesrilanka.com)



每次静修之旅仅限十名学员参加，适合不同程度的人士。阿斯坦加瑜伽套餐包括12晚豪华住宿、每日3餐素食、10天瑜伽课程：10堂早上瑜伽课及7堂下午瑜伽课（提供瑜伽地席），学员可享用玛雅乡村度假别墅所有设施，包括游泳池、园林活动、唱片/影碟库及WiFi无线上网及回程机场接送服务。[www.yogasrilanka.net/contact-enquire](http://www.yogasrilanka.net/contact-enquire)

另外，累积接近十年教授瑜伽的经验的资深瑜伽导师Dorion Davis，熟悉各类瑜伽派系。为增加对阿斯坦加瑜伽的认识，提升个人和灵性发展，Dorion曾於印度迈索尔的阿斯坦加瑜伽学院（Ashtanga Yoga Institute），跟随已故的学院创办人Shri K Pattabhi Jois修习两年。由於Dorion致力秉承阿斯坦加瑜伽的传统，因此成为少数获得阿斯坦加瑜伽学院正式准许教授该瑜伽派系的导师。Dorion的教授方法充满活力，对学员关怀备至，因此其课堂资讯与乐趣并重。[www.doriondavis.com](http://www.doriondavis.com)

### 阿斯坦加瑜伽套餐

以传统方法教授的阿斯坦加瑜伽又称为迈索尔（Mysore），由六组既有的瑜伽动作组成。导师将个别教授每位学员，方便他们根据个人进度练习。随着学员的体力、精神、呼吸、灵活程度及专注力有所提升，导师将逐渐增加动作的数量和难度。恒常修练阿斯坦加瑜伽有助改善身体和情绪健康，并具有排毒、增强集中力及明净思绪的效用。

这次静修只限十名学员参加，适合各种程度的人士。初学者可借此展开探索瑜伽的旅程，资深学员则可增进对瑜伽的认识。

双人房套票收费为每人2,125美元（特大双人床）及每人1,670美元（豪华单人床），并包括以

下项目：

- 12晚豪华住宿\*
- 每日3餐素食
- 10天瑜伽课程：10堂早上瑜伽课及7堂下午瑜伽课（提供瑜伽地席）
- 享用玛雅乡村度假别墅所有设施：游泳池、园林活动、唱片 / 影碟库及WiFi无线上网
- 回程机场接送

\*旅客亦可预订6晚静修套票，开始日期为2015年5月1日、7日、15日或21日，双人房收费为每人1,065美元。如须预订，请浏览网站：[www.yogasrilanka.net/contact-enquire](http://www.yogasrilanka.net/contact-enquire)或电邮至 [infoyogamaya@gmail.com](mailto:infoyogamaya@gmail.com)

「我们参加了阿斯汤加瑜伽静修，在玛雅乡村度假别墅度过了12日11夜。瑜伽课程非常精彩：早上，我们在充满大自然气息的户外环境练习；黄昏的瑜伽工作坊则于建筑雄伟的别墅主楼举行。玛雅乡村度假别墅的地点偏远，景色美不胜收，而我最欣赏宁静平和的气氛。妮奇和别墅的员工为旅客提供了一个舒适休闲的度假环境，我希望将来能够重临此地。」 – Travel Advisor之评论（2014年9月）

关键字：

分享到      