

大日子

DARIZI
www.darizi.com

APR 2015
ISSUE 73
HK\$35

Chang Chen
張震
盜心術

top of the top
TOTT

婚嫁行業
精英巡禮
Vivian Luk
設計·生命

Love in Istanbul
譜寫伊斯坦堡
蜜月愛歌

Sweet Breeze in Spring
抹上氤氳春香

The Trends of 2015 SS

最潮婚紗流行趨勢

ISSN 1998-7492



9 771998 749219

We'll be One in the Paradise Maya Villa

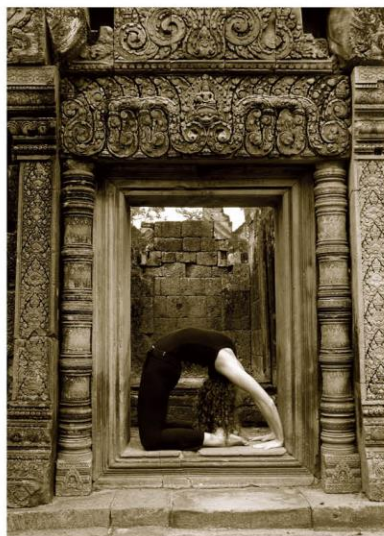
鄉野間，田園間，山林間，風聲樹聲蟲聲鳥聲，聲聲入耳響徹天地。微風輕柔拂面而過，閉目屏氣靜默調息，身心隨著一呼一吸，得到完全放鬆舒緩。一呼氣一吸氣，一伸臂一蹬腿，與愛侶在猶如伊甸天堂般的環境下一起進行瑜伽練習，不僅能讓身心靈得到盡情放鬆，還可以加強兩人的心靈交流。

Text Bodom Wong



The Eden

靜處斯里蘭卡南部寧靜的 Aranwella 鄉郊村莊，Maya Villa 瑪雅鄉村度假別墅四圍被翠綠的熱帶園林及青蔥的原野稻田包圍，環境幽靜鳥語花香，恍如人間伊甸園，讓人身心得以完全放鬆下來，暫時忘卻都市煩囂。別墅由室內設計大師 Niki Fairchild 親自操刀打造，將原本的莊園大宅改裝成為設有五間套房的度假別墅，每間套房均按照不同的樹木命名，全部面向中央的 L 形游泳池。客房樓底高達 25 尺，空間寬敞，並且保留原有的木製建築和佈置，由當地工匠親手製作的家具及悉心搜羅的古董珍織，更與周圍的自然景觀相得益彰。



Ashtanga Yoga

坐擁著得天獨厚的醉人美景，Maya Villa在今年5月更將請來國際級瑜伽大師 Dorion Davis，合作舉辦阿斯坦加瑜伽 (Ashtanga yoga) 靜修課程。讓參加者在一個舒適自然的環境下，透過修練阿斯坦加瑜伽，讓身心靈得到淨化洗滌。阿斯坦加瑜伽由六組既有的瑜伽動作組成，是國際上最為古老和流行的一種哈他瑜伽的練習風格，強調動作與呼吸的配合，可以改善人體的循環系統，調理身心，使人神清氣爽，並讓練習者獲得力量與柔韌之間的平衡，改善心血管機能，更可使身體變得輕盈、靈活、強健，達到給身體解毒的功效。

12 Nights Retreat

將於5月舉辦的阿斯坦加瑜伽靜修課程，為期12晚，包括10堂早上瑜伽課及7堂下午瑜伽課，由國際級瑜伽大師 Dorion Davis 親身教授。Dorion 師承於阿斯坦加瑜伽始創大師 Sri K. Pattabhi Jois，擁有十年教授瑜伽的經驗，並堅持以傳統的邁索爾 (Mysore style) 教授，即是根據每名學員的能力與進度作出調整，隨著他們的體力、精神、呼吸、靈活及專注力達到一定程度，逐漸增加動作的數量和難度，因此無論何種程度的學員均適合參加；初學者可藉此展開探索瑜伽的旅程，而資深學員則可增進對瑜伽的認識。Maya Villa 更會於期間提供每日3餐素食，進一步加強參加者的修練效果，極速達到淨化排毒的作用。🌀

瑜伽課程詳情可參閱：www.yogasrilanka.net/courses

INFO

Maya Villa
T 047-567-9025
W www.mayatanggallesrilanka.com