

HOME \ INTEREST

INTEREST

置身斯里蘭卡南部 靜心體驗十天瑜伽之旅 阿斯坦加瑜伽靜修假期



文章日期: 2015年2月17日



LATEST STORIES



CARS
Mercedes-Benz C250
Estate
文章日期: 2015-02-13



STYLE
梳理髮髮 刷走平庸
文章日期: 2015-02-11



PEOPLE
奧雲足球人生
文章日期: 2015-02-06

Find us on Facebook



2,043 people like MP deluxe.



Facebook social plugin

瑪雅鄉村度假別墅 (Maya Villa) 公佈將於斯里蘭卡舉行的阿斯坦加瑜伽 (Ashtanga Yoga) 靜修假期詳情。設有五間套房的瑪雅鄉村度假別墅位處翠綠的熱帶園林之中，毗鄰寧靜的 Aranwella 農村，旅客可在舒適悠閒的環境下展開瑜伽之旅。今年 5 月，瑪雅鄉村度假別墅將與精通阿斯坦加瑜伽的國際瑜伽導師 Dorion Davis 合作，舉辦兩個為期 10 天 (12 晚) 的瑜伽靜修，另備六晚靜修以供選擇。

瑪雅鄉村度假別墅：環境佈置

瑪雅鄉村度假別墅環境幽靜，特別適合進行瑜伽、冥想及內省修練。該度假別墅由室內設計大師妮奇·弗蘭卓爾 (Niki Fairchild) 親自籌劃，把一幢位於唐加勒 (Tangalle) 鄉郊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。寢具選用 400 針優質亞麻布料，同時提供多款枕頭以提供最舒適的度假體驗。浴室設有大型花灑，配備由熱帶草本植物及香料製成的有機個人護理用品。

雪白的牆壁和精心打磨的水泥地板，與時尚簡約的室內佈置配襯得宜。由當地工匠親手製作的家具及悉心搜羅的古董珍藏，更與周圍的自然景致相得益彰。置身其中，您可以欣賞旭日初升，遠眺青蔥稻田，在清新空氣、鳥語花香的環繞下靜修，洗滌心靈。

阿斯坦加瑜伽套餐

以傳統方法教授的阿斯坦加瑜伽又稱為邁索爾 (Mysore)，由六組既有的瑜伽動作組成。導師將個別教授每位學員，方便他們根據個人進度練習。隨著學員的體力、精神、呼吸、靈活程度及專注力有所提升，導師將逐漸增加動作的數量和難度。恒常修練阿斯坦加瑜伽有助改善身體和情緒健康，並具有排毒、增強集中力及明淨思緒的效用。

這次靜修只限十名學員參加，適合各種程度人士。初學者可藉此展開探索瑜伽的旅程，資深學員則可增進對瑜伽的認識。

雙人房套票收費為每人 2,125 美元 (特大雙人床) 及每人 1,670 美元 (豪華單人床)，並包括以下項目：

- 12 晚豪華住宿*
- 每日 3 餐素食
- 10 天瑜伽課程：10 堂早上瑜伽課及 7 堂下午瑜伽課 (提供瑜伽地氈)
- 享用瑪雅鄉村度假別墅所有設施：游泳池、園林活動、唱片／影碟庫及 WiFi 無線上網
- 回程機場接送

*旅客亦可預訂 6 晚靜修套票，開始日期為 2015 年 5 月 1 日、7 日、15 日或 21 日，雙人房收費為每人 1,065 美元。如須預訂，請瀏覽網站：www.yogasrilanka.net/contact-enquire 或電郵至 infoyogamaya@gmail.com

Dorion Davis：導師簡介

資深瑜伽導師 Dorion Davis 過往曾經參與演藝事業，後來修習瑜伽，現已累積接近十年教授瑜伽的經驗。她熟悉各類瑜伽派系，教授時則以阿斯坦加瑜伽為主。Dorion 的教授方法充滿活力，對學員關懷備至，因此課堂資訊與樂趣並重。

為增加對阿斯坦加瑜伽的認知，提升個人和靈性發展，Dorion 曾於印度邁索爾的阿斯坦加學院 (Ashtanga Yoga Institute)，跟隨已故的學院創辦人 Shri K Pattabhi Jois 修習兩年。由於 Dorion 致力秉承阿斯坦加瑜伽的傳統，因此成為少數獲得阿斯坦加學院正式准許教授該瑜伽派系的導師。
官方網站：www.doriondavis.com

親身體驗過阿斯坦加瑜伽對精神和身體帶來的好處後，Dorion 積極與學員分享其心得，期望他們亦能擁有健康愉快的生活。

關於瑪雅鄉村度假別墅

瑪雅 (Maya - 梵文意指幻覺或夢幻) 鄉村度假別墅擁有五間精緻套房，其建築是由一幢在 19 世紀末至 20 世紀初興建的斯里蘭卡莊園大宅改裝而成，設計上保留荷蘭和英國的當代殖民風格，揉合現代室內設計和原創意念。別墅坐落於海島南端的 Aranwella 村落，距離唐加勒僅八公里。四週環繞青蔥的熱帶園林，椰林樹影，景色美不勝收。瑪雅是情侶和家人相聚的理想地點，在此更可親身體驗斯里蘭卡的傳統、文化和地道美食。此外，從別墅往來當地主要景點和南岸海灘均非常方便。www.mayatanggallesrilanka.com



歸園宜蘭 一畝田居樂
南澳自然田



STYLE



PEOPLE



INTEREST



PEOPLE

STYLE

INTEREST

CARS