



旅游度假 本土 海外



海外 玛雅乡村度假别墅隆重推出阿斯坦加瑜伽静修假期

玛雅乡村度假别墅欣然公布将于斯里兰卡举行的阿斯坦加瑜伽 (Ashtanga Yoga) 静修假期详情。设有五间客房的玛雅乡村度假别墅位处翠绿的热带园林之中，毗邻宁静的Aranwella农村，旅客可在舒适悠闲的环境下展开瑜伽之旅。在今年5月，玛雅乡村度假别墅将与精通阿斯坦加瑜伽的国际瑜伽导师Dorion Davis合作，举办两个为期10天 (12晚) 的瑜伽静修；另备六晚静修以供选择。

玛雅乡村度假别墅的环境幽静，特别适合进行瑜伽、冥想及内省修炼。该度假别墅由室内设计大师妮奇·弗兰卓尔 (Niki Fairchild) 亲自筹划，把一幢位于唐加勒 (Tangalle) 纯净乡郊的庄园大宅改造成设有五间客房的度假别墅。每间客房均按照不同的树木命名，全部面向中央的L形游泳池。客房楼底高达25尺，空间宽敞，并且保留原有的木制建筑和布置。家具选用400针优质亚麻布料，同时提供多款枕头以提供最舒适的度假体验。浴室设有大型花洒，配备由热带草本植物及香料制成的有机个人护理用品。

雪白的墙壁和精心打磨的水泥地板，与时尚简约的室内布置配衬得宜。由当地工匠亲手制作的家具及悉心搜罗的古董珍藏，更与周围的自然景观相得益彰。置身其中，您可以欣赏旭日初升，远眺青葱稻田，在清新空气、鸟语花香的环绕下静修，洗涤心灵。

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，资深学员则可借此对瑜伽的认识。

GROUPBUYA 睇晒团购+著数

一站睇晒全城热门团购著数，方便至極 每日不断更新美食，購物，旅遊著数



海外 玛雅 乡村 度假 别墅 玛雅乡村度假别墅 隆重 推出 阿斯坦加瑜伽静修假期 阿斯坦加 瑜伽 静修假期

搜索

BARRON'S ASIA

MARKET-TESTED. TRUSTED. ON TARGET.

SUBSCRIBE NOW!

继早前在纽约的成功合作后，ST. REGIS HOTELS &...

喜达屋酒店与度假酒店国际集团 (纽交所代码: HOT) 宣布，为海逸喜来登...

马尔代夫 ONE&ONLY REETHI RAH拥有马尔代夫最好...

数千年来，冥想练习成功帮助瑜伽练习者消除焦虑、排解紧张情绪、恢复清晰思维...

素誉于雅加达市中心那雅史均廷酒店的 "THE SUITES" 是一间新的...

五一小长假即将来临，对于寻求世界级旅游体验的游客来说，选择不失为一个好...

荣获五星钻石大奖的纽约TRUMP SOHO酒店拥有曼哈顿市中心的绝佳...

瑰丽酒店集团旗下新世界酒店及度假村品牌获颁印度尼西亚雅加达PT...

「英吉酒店集团 MINOR HOTEL GROUP」(英文简称MHG)...

HIRSCH BEDNER ASSOCIATES (HBA) 于酒店设计及...

积极支持社区发展的香港轻奢朗豪酒店与本地非牟利社会服务机构至雅各福群会...

澳门文华东方酒店水疗中心特别推出「极致水疗住宿之旅」, 让宾客可选择合...

编辑的春日已至, 台北文华东方酒店欣然推出心动礼遇, 令宾客能够尽情享受安台...

全球市场全新系列的《速度与激情7》, 正式定档4月在内地公映。《速度与激...