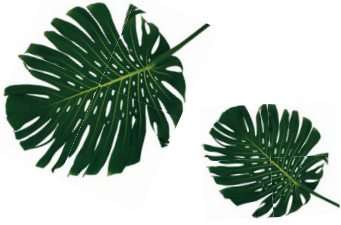


Thailand Tranquility : A Journey to *Meaningful Wellness*



قائمة المحتويات

- 4 اغمر نفسك بالروح التايلاندية في مدينة بانكوك.
- 8 دع عناق بحر أندامان يشفيينا
- 12 تجربة الجمال والثقافة والعافية الشاملة.
- 17 استعادة توازن عناصر جسدك
- 20 ساموي للتعافي
- 24 لفنة التوازن
- 28 منتج الحياة الفنية والعافية
- 33 منتج كرابي الأفضل للعافية
- علاجات طبيعية مستوحاة من جنوب إيسان للحصول
36 على عقل وجسم متناغمين.
- 40 روح سونيفا
- اكتشف أسرار العلوم الطبيعية لشعب لانا ،
44 وازن بين الجسم والعقل من الداخل إلى الخارج.
- 49 لائق ومرح؟ هيا بنا نتجول
- تجربة السياحة المجتمعية: أرض مزرعة جوز
52 الهند الوحيدة في تشونبوري.
- 56 الشعور بالبهجة والروحانية في شاشونج ساو
- 61 أندامن، جدد قوة الحياة.



- 64 Ranong Rainon Retreat
البحث عن جمال التراث العالمي من خلال
العناية بالجسد والعقل
- 68
اكتشف السعادة، اختبر ذكريات البحر
- 72
اكتشف بوابة الجنوب من خلال قوة البحر الطبيعية.
- 76
مشروع السياحة المجتمعية في سيلا بيتش، مقاطعة نان
وقت للعلاج البديل والشفاء في بوكيت
- 81
السفر مع مجتمع ليليد للحفاظ على الطبيعة في
محافظة سوررات ثاني.
- 84
اكتشف مجتمع يي فنج في مقاطعة كرابي،
واستمتع بالسياحة البيئية في مشروع مجتمعي.
- 88
تجديد الصحة من خلال العافية الطبية
- 92
رحلة إلى خيمارات للسياحة في محافظة أوبون راتشاثاني.
- 97
تشيانغ راي، رحلة في الغابة
- 101
اكتشف ذكريات لا تُنسى في مقاطعة كانتشانابوري
- 105
العيش بحياة هادئة في الطبيعة
- 108
استرخ على طريقة لانا تشيانغ ماي
- 113
السلام في فوكيت، فانغ نجا، كراب
- 116
- 121

اغمر نفسك بالروح التايلاندية في مدينة بانكوك.

اكتشف الروح التايلاندية في قلب بانكوك (عاصمة
تايلاند التي لا تنام). يوجد في بانكوك نهر تشاو
فرايا الذي يقسم المدينة إلى منطقتين رئيسيتين.
وتوجد فيها مجموعة متنوعة من الأماكن الغير
معروفة. بالإضافة إلى ذلك، تعتبر بانكوك مركزاً
للخدمات الصحية الراقية بمواصفات عالمية وأطباء
مهرة للغاية.







اغمر نفسك بالروح التايلاندية في مدينة بانكوك.

اليوم الاول

الصباح:

- الوصول إلى بانكوك واستكشاف المحطة الأولى في معبد وات فو (وات فرا تشيتوبون ويمون مانغكالارام راجوار اماهويهان)، أو "وات فو" المسجل في منظمة اليونسكو باسم: ذاكرة العالم. يُعرف "وات فو" كأحد المراكز التعليمية المهمة في تايلاند الذي يتضمن تعليم المساج التقليدي التايلاندي، وتقنيات العلاجات الطبيعية المختلفة. استكشف فن وات فو الرائع، مثل تمثال بوذا النائم، وجدارية المساج القديمة، والأبراج الأربعة، وعمالقة وات فو.
- الاستمتاع بالمساج التايلاندي في مدرسة الطب والمساج التقليدي التايلاندي في وات فو، واختيار المساج التايلاندي العادي، أو مساج القدم، أو المساج بالحزم العطرية (لمدة ساعة واحدة).

بعد الظهر:

- استكمال الرحلة إلى خلونج بانج لوانج، القرية القديمة على ضفاف النهر مع أجواء هادئة وجو طبيعي رائع.
- الغداء: وجبات تايلاندية تقليدية صحية في بيت الفنان في خلونج بانج لوانج مع عرض العرائس التقليدية.
- المشاركة في أنشطة متنوعة يمكنك عملها بنفسك في بيت الفنان في خلونج بانج لوانج، مثل صنع أساور من الخرز، ورسم (جص، مراوح، أواني نباتات وأقنعة)، ورسم (تقاويم وقماش).
- تجربة رحلة بحرية على طول نهر تشاو فرايا مع مشاهدة قصر الجرانج وأطرافه، ومعبد وات أرون (معبد الفجر)، ومواقع أخرى ضخمة
- الوصول إلى منتجع أنانتارا ريفرسايد بانكوك

المساء:

- العشاء في مطعم ريفرسايد تيراس مع إطلالة على غروب الشمس على نهر تشاو فرايا. استمتع ببوفيه عالمي متنوع يشمل مجموعة متنوعة من الاختيارات مثل المأكولات التايلاندية والمأكولات اليابانية ومحطة المأكولات البحرية. يتم تقديم عروض الرقص الشعبي التقليدي أثناء العشاء.
- راحة.



اليوم الثاني

المساء

- التسجيل في غرفة منهورا
- العشاء على متن رحلة منهورا
- النهريّة: أطباق صحية أصيلة تقدم مع إطلاّلات تاريخية خلابة لمدينة بانكوك. أبرز أطباق القائمة هي سلطة البوميلو مع لحم الخنزير المشوي وأوراق الشابلو (نبات البيبر الحرّاقّة)، وشربة توم يوم بالمأكولات البحرية، وكاري اللحم البقري (غاينج راوانج نوا).
- راحة.

راتشاواراماهاويهان (وات تشاينج) على ضفاف نهر تشاو فرايا، وقم بزيارة الصرح الأبيض ذو الهندسة المذهلة.

- قم بزيارة متحف سيام الذي يستخدم أجهزة التكنولوجيا الحديثة لشرح التاريخ والعادات والفنون والثقافات.

المساء

- توجه إلى رصيف مهرجان، وهو مركز محطة المواصلات المائية ومناطق مركز التسوق المحلي
- العشاء في رصيف مهرجان مع إطلالة رائعة على غروب شمس نهر تشاو فرايا
- العودة إلى المنزل بالسلامة

اليوم الثالث

الصباح

- وجبة الإفطار في مطعم ذا ماركت: قائمة صحية ومغذية تم إعدادها بالتعاون بين الطهاة والأطباء.
- برنامج اليوغا: ممارسة لتخفيف التوتر مع التركيز على الوضعية الصحيحة. برنامج زومبا: ممارسة تمارين رياضية على إيقاع الموسيقى.
- راحة.

بعد الظهر

- الغداء في مطعم سبايس أند بارلي: قائمة صحية ومغذية أعدت بالتعاون بين الطهاة والأطباء
- شاي بعد الظهر "الحلم الزهري" مع وجبات خفيفة صحية.
- اتجه إلى وات آرون راتشاوارام

الصباح:

- الإفطار في مطعم ذا ماركت: قائمة صحية ومغذية تم إعدادها بالتعاون بين الطهاة والأطباء.
- استشارات طبية في مركز بي دي إم إس للتعافي والاستجمام في منتجع أنانتارا ريفرسايد بانكوك لإجراء فحص صحة شامل، يشمل الفحص المبكر. كذلك الحصول على نصائح حول إدارة التوتر واختيار الطعام وممارسة التمارين الرياضية المناسبة والاحتياجات من العناصر الغذائية.
- المشاركة في ورشة عمل للطهي التايلاندي في مطعم سبايس سبونز مع الشيف المتخصص في المأكولات التايلاندية الذي يعلمك الطهي خطوة بخطوة وفقاً للعناصر الغذائية المقترحة من الأطباء.

بعد الظهر

- الغداء في مطعم سبايس أند بارلي: قائمة صحية ومغذية تم إعدادها بالتعاون بين الطهاة والأطباء.
- تعلم فن الموي تاي (الملاكمة التايلاندية) الرياضة الوطنية لتايلاند في حديقة المنتجع الواقعة في المركز. تعلم فنون الدفاع التقليدية التايلاندية بواسطة الركبتين والكوعين والركلات.
- علاج سبا حصري بتقنية مساج أنانتارا المميز (لمدة 90 دقيقة). تدليك عميق للأنسجة باستخدام زيوت الاسترخاء الفاخرة.

السعر والمدة

السعر: 285 دولاراً للشخص الواحد (الحد الأدنى 5 أشخاص)
المدة: 3 أيام /ليلتان
الأسعار قابلة للتغيير
للتواصل مع شركة السفر "أوداشي":
الهاتف: 8 5245 2458 (+66)





دع عناق بحر أندامان يشفيننا

انطلقوا في عناق دافئ لبحر أندامان، جنة من الجزر
الغير مرئية في محافظة بانغ نا. اكتشف فصلاً جديداً
من خلال تجربة لا تُنسى للعلاج البحري. قم بإعادة
شحن جسدك وعقلك عبر قضاء وقت أطول مع
المحيط. على سبيل المثال، تحدى نفسك بركوب
الأمواج أو اكتشاف هوايات جديدة. استحضر المتعة
الذاتية لشفاء جسدك وعقلك واستكشاف معنى أكبر





دع عناق بحر أندامان يشفينا

اليوم الأول

الصباح :

- الوصول إلى مطار بوكيت الدولي وركوب الحافلة إلى محافظة بانغ نا.

بعد الظهر :

- الغداء في مطعم ناي موينج كاواك، وهو مطعم مصمم على طراز التعدين. الطبق الرئيسي هو وجبة الكاري التقليدية الجنوبية تتكون من مكونات طعام طبية (طعام لذيذ بمكونات طبية)، والتي حازت على جائزة ميشلان بيب غورماند.
- تسجيل الوصول في فندق ديفاسوم كاواك: فندق خمس نجوم فاخر يطل على الشاطئ ويتمتع بمرافق ممتازة، مثل السبا والمطعم الذي يدعم المجتمع المحلي من خلال استخدام المنتجات المحلية.
- زيارة "منزل الفيلة كاواك" لفهم قيمة التعايش. ليس فقط التعايش بين البشر والفيلة، ولكن أيضًا فهم حقوق الحيوانات (لا سلاسل، لا ضرب، لا ركوب).
- تعلم ركوب الأمواج في شاطئ ميموريز، وهو وجهة أحلام عشاق ركوب الأمواج في جميع أنحاء العالم. تجول في البحر ودعه يشفي الجسد والعقل. طور التركيز على ركوب الموج وتحقيق التوازن على اللوح. استنشق عبير البحر، وامتنص الطاقة الإيجابية، ودع البحر يشفيك.



المساء :

- علاج الحمام الرملي: استلق واستمع إلى أصوات الأمواج على طول الشاطئ. استمتع بنشاط تغطية الجسم بالرمل الذي يناسب الأزواج ليتناوبا في تغطية بعضهما البعض بالرمل، حيث يساعد انتظام درجة حرارة الرمل على تحفيز الدورة الدموية والأيض. استوعب العناصر العلاجية من الرمل، وأغلق عينيك واسمح لصوت الأمواج بتهدئة ذهنك.

- التجول الرومانسي: استمتع بجولة للزوجين مع مفهوم الإمساك بالأيدي والسير حافي القدمين على الشاطئ وأنتم تشاهدون الشمس وهي تغيب في الأفق. عامل قلبك واشف قلبك من خلال الشعور بحبيبات الرمل الناعمة، مما يساعد على تنشيط الأعصاب والعضلات، بالإضافة إلى تقشير الجلد.

بلطف:

- العشاء في مطعم وبار بيتش جريل: مطعم يقع بجوار الشاطئ يقدم أطباقاً متنوعة من مأكولات البحر الأبيض المتوسط المدمجة. يقوم هذا المطعم الفندقي بعناية باختيار المكونات الطازجة من المنتجين المحليين لدعم الاستدامة المحلية.

المساء :

- العشاء في "مطعم ميموريز بيتش بار" مع أجمل منظر في اليوم. استمتع بلحظة تغير لون السماء بينما تستقر الشمس في مكان شفق.
- العودة إلى الفندق.

اليوم الثاني

الصباح :

- وجبة الإفطار في الفندق
- ممارسة رياضة صباحية على مستوى جديد مع فصل يوغا على الشاطئ لاستعادة التوازن في الجسد والعقل وامتصاص قوة الشفاء من المحيط. دع الضوء الصباحي الدافئ يوقظ سلامك الداخلي.
- ركوب اللوح في شاطئ الفندق: اشعر بالأمواج واستقبل الطاقة الإيجابية من البيئة. ركز على الذات وابق متوازناً واستمتع.

منتصف النهار - وبعد الظهر :

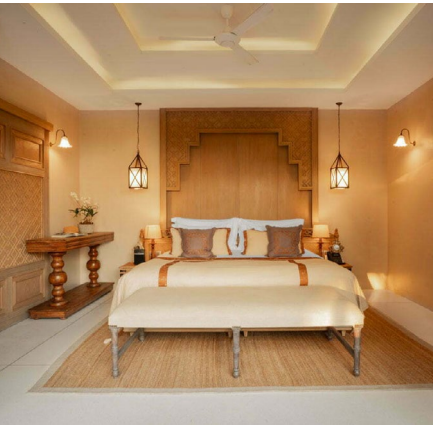
- الغداء في مطعم تاكولا: تذوق الأطعمة الأصيلة الجنوبية من مطعم داخلي حائز على جائزة ميشلان بيب غورماند لثلاث سنوات متتالية. استمتع بمكونات عالية الجودة تم الحصول عليها من مصادر مستدامة.
- برنامج العناية بالصحة: استرخ في وسط بركة هادئة مستمتعاً إلى أصوات المياه المتدفقة، واشرب مشروب الترحيب (مشروب تايلندي عشبي دافئ) الذي يساعد على تخفيف ضغط الجسم. استمتع بتدليك تايلندي لتخفيف تعب الجسم.

السعر والمدة

السعر: 1300 دولار أمريكي لشخصين (الحد الأدنى 2 أشخاص)
المدة: 3 أيام و ليلتان
قد تتغير الأسعار.

تذاكر الطيران غير مشمولة في هذا السعر.

للتواصل مع Travel by MojiCity، يرجى الاتصال على
الرابط التالي: (www.facebook.com/travelbymojuicity)



تجربة الجمال والثقافة والعافية الشاملة.

ابحث عن الانسجام في الجسد والعقل والروح واشعر
بالتواصل مع طبيعة "خونج بانغ كراتشاو"، بقيادة
خبراء في علاجات على مستوى عالمي في مقاطعة
ساموت براكان، وجهة تتمتع بثقافات وفنون وأديان
متنوعة وعجائب طبيعية.





تجربة الجمال والثقافة والعافية الشاملة.

اليوم الأول

الصباح:

- قم برحلة بالدراجة على طول مجتمع بانج كاشاو واستمتع بالأجواء الطبيعية لـ "رنة بانكوك الخضراء".
- اكتشف مجتمع بان توب الذي ينتج أعواد البخور العطرية المصنوعة يدوياً باستخدام مكونات عشبية محلية مثل الليمونجراس وأوراق شجرة النيم وأوراق الليمون الكافوري. تُعد أعواد البخور جزءاً من العلاج الروائح العطرية باستخدام رائحة الأعشاب.
- شارك في ورشة عمل لصنع البخور العطري.
- تسجيل الوصول إلى منتجع راكسا للتعافي والعلاج الطبي، بانج كاشاو. حضور استشارة طبية واختبارات حركة الجسم لتحديد برنامج العلاج المناسب يمزج بين العلاج الطبي الحديث والعلاج الطبي التقليدي.

المساء :

- جلسة علاج الماء (الهيدروثيرابي)
- العشاء في مطعم أونام (المطبخ الصحي): اكتشف علم توازن العناصر الأربعة مع أخصائي تغذية ينظم الأطعمة العضوية لتغذية الجسم والعقل والعواطف للحصول على صحة مستدامة على المدى الطويل. جرب شاي الأعشاب المميز لراكسا.
- استراحة.

اليوم الثاني

الصباح :

- التمرين الصباحي: فتح شاكرات الطاقة السبع من خلال التأمل وتعزيز وظيفة نقاط الشاكرة من خلال وضعيات اليوغا السبع تقوم بها أخصائية الأيورفيدا.
- وجبة الإفطار في مطعم أونام: قائمة صحية مصممة من قبل أخصائي تغذية.
- الانضمام إلى برنامج علاجي يجمع بين الطب الحديث والطب التقليدي، على سبيل المثال؛ علاج التدليك التايلاندي التقليدي، والطب الحديث للتمارين البدنية، والعلاج بالأكسجين.
- راحة

بعد الظهر :

- الغداء في مطعم يونام: قائمة صحية تم إعدادها بواسطة أخصائي تغذية.
- التوجه إلى موانج بوران (المدينة القديمة): تراث معماري تايلاندي في الهواء الطلق، يسلط الضوء على فنون وحرف تايلاند. يقع المتحف بين مناظر طبيعية شاسعة تزيد عن 800 راي (395 فدان).

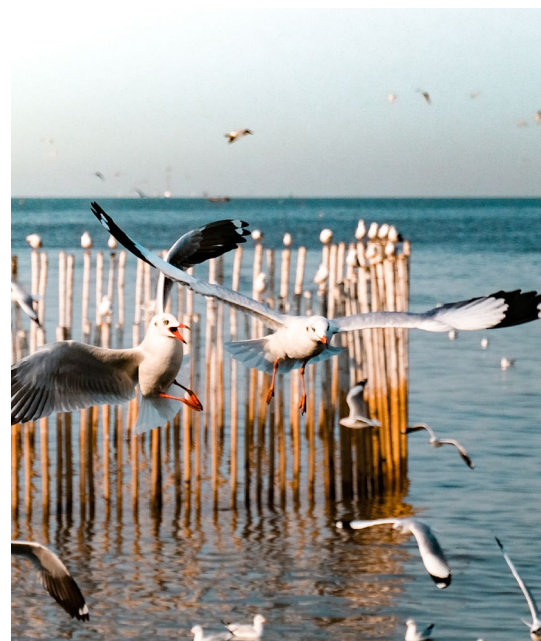
المساء :

- العودة إلى منتجع راكسا للصحة والتعافي والعلاج الطبي.
- العشاء في مطعم أونام: قائمة صحية مُصممة بعناية من قبل أخصائي التغذية

- الوصول إلى مقاطعة ساموت براكان.
- زيارة وات بانغ فلي ياي ناي والحصول على بركة من تمثال لوانغ فو تو بوذا، وهو واحد من أهم ثلاثة تماثيل بوذا بالنسبة للبوديين في جميع أنحاء تايلاند. تم نحت تمثال بوذا الجالس في عصر سوكونثاي.
- زيارة متحف إراوان، المعروف بتمثال الفيل ذو الرؤوس الثلاثة العملاق. تم بناء المتحف لحفظ مجموعة من القطع الأثرية والأشياء المقدسة كتراث وطني.

منتصف النهار :

- أكمل اليوم في سوق بانج نام فونج العائم، وجهة سياحية بيئية تدعم المجتمع المحلي من خلال تنظيم سوق للفرويين لبيع منتجاتهم.
- الغداء: استمتع بوجبات محلية صحية في سوق بانج نام فونج العائم حسب راحتك.





اليوم الثالث

الصباح :

- نشاط الصباح: حمام صوتي (وعاء الغناء). يُستخدم العلاج بالأصوات منذ الإمبراطورية المصرية. أطلق نفسك للاسترخاء وانسى القلق، تَمُدِدْ على الأرض وأغلق عينيك واستمع إلى الأصوات التي يشغلها الأخصائي.
- وجبة الإفطار في مطعم أونام: قائمة صحية مختارة بعناية من قبل أخصائي تغذية.
- انضم إلى برنامج علاجي يجمع بين الطب الحديث والطب التقليدي، على سبيل المثال؛ العلاج بالتدليك التايلاندي التقليدي، الطب الحديث للتمارين البدنية والعلاج بالأكسجين.
- راحة

المساء :

- استمر في مركز بانغ بو لمشاهدة طيور النورس وغروب الشمس المدهش.
- العشاء في مركز ترفيه بانغ بو. استرخ في المساء الهادئ وأنت تشاهد غروب الشمس يختفي في الأفق.
- عودة آمنة إلى المنزل/مكان الإقامة
- الغذاء في مطعم أونام: قائمة صحية معدة بعناية من قبل أخصائي تغذية.
- استمتع بمجموعة الشاي ووجبة خفيفة صحية من راكسا.
- استكشف معبد وات فرا ساموت شدي، رمز لمحافظة ساموت براكان. بالإضافة إلى ذلك، هناك مكان للصلاة والعبادة.

منتصف النهار :

السعر والمدة

السعر: 285 دولاراً أمريكياً للشخص الواحد (الحد الأدنى 5 أشخاص)

المدة: 3 أيام/ليلتان

الأسعار قد تتغير/قابلة للتغيير

للتواصل مع "أوداتشي":

الهاتف: (+66) 8 5245 2458





استعادة توازن عناصر جسدك

اكتشف تجربة لا تقدر بثمن في استعادة عناصر جسدك من الداخل إلى الخارج من خلال برامج تم تصميمها من قبل الأطباء الشيخوخة الشيخوخة. استمتع بوجبات رائعة تم تحضيرها بعناية من قبل أخصائيي التغذية في منتجات صحية في مقاطعة براتشواب

كيري خان، حيث يمكنك تنشيط جسدك وعقلك من خلال سبا التطهير والعلاج الصوتي.



استعادة توازن عناصر جسدك

- دكتور توك (Doctor talk): ورشة عمل ومناقشة مع أخصائنا حول الوزن وكتلة العظام. حيث يحصل الضيوف أيضا على تحليل لكتافة العظام بحيث يمكنهم الاعتناء بأنفسهم في المنزل.

الظهر :

- وجبة الغداء المعدة من قبل أخصائي تغذية في ستا كومفورت لانش.

بعد الظهر :

- انضم إلى "برنامج التعافي من كوفيد الطويل"، وهو برنامج استعادة من الداخل للخارج باستخدام تقنيات حديثة مثل العلاج بالأكسجين فائق الضغط والعلاج بالأوزون، في مركز تشيفالا للتعافي في هوا هين.

المساء :

- تناول عشاء صحي انتقائي في مطعم تشيفا سوم
- تسجيل الوصول في منتجع أفاني هوا هين

لتقوية الفيتامينات: (تطهير الكبد، إدارة الوزن، تعزيز المناعة والطاقة، تفتيح البشرة وحمايتها من الأشعة فوق البنفسجية، ورعاية الشعر)، والتي يمكن دمجها مع مجموعة متنوعة من علاجات التدليك مثل التدليك بالزيوت العطرية، التدليك البالي، التدليك العميق للأنسجة، أبيهانجام، والتدليك التايلاندي.

اليوم الأول

الصباح :

- الوصول إلى هوا هين.
- استشر أخصائي صحي واحصل على "علاج الفيتامينات"، وهو علاج صحي يعيد تجديد الفيتامينات والمغذيات الأساسية الأخرى للجسم في مركز (VLCC) للعناية بالصحة والجمال. يمكن للضيوف اختيار إحدى الوصفات الخمس المختلفة



- تقييم إزالة السموم من جسمك وجلسة علاج الشفاء الصوتي مع برنامج العلاج الرائد للسبا في ألينتا.
- تخفيف التعب في الجسم من خلال علاج الجلد والتخلص من السموم مع برنامج سبا للزوجين.

المساء :

- ركوب الدراجات على طول مدينة برانبوري.
- عشاء خاص على شاطئ برانبوري.

اليوم الثالث

الصباح

- التمرين الصباحي: ركوب ألواح التجديف بالوقوف (SUP)
- الإفطار؛ ثم الاستعداد للمغادرة.

الظهيرة

- الغداء في مطعم "الدجاج والنحل"، حيث يختار بعناية مكونات عضوية من مزرعته الخاصة.
- العودة بالسلامة.



اليوم الثاني

الصباح :

- استمتع بطاقة الصباح على شاطئ البحر مع درس اليوغا الخاص بقيادة متخصص.
- قم بتسجيل الخروج من الفندق وانطلق إلى مزرعة باليسا لتجربة الزراعة الصحية؛ اركب شاحنة زراعية تايلاندية وقم بزيارة المزرعة العضوية.
- ورشة عمل للطهي من المزرعة إلى الطاولة.

الظهيرة :

- تناول الغداء في مزرعة باليسا.

بعد الظهر :

- تسجيل الوصول في منتجع وسبا ألينتا هوا هين برانبوري.

السعر والمدة

السعر: 870 دولاراً أمريكياً للشخص الواحد (الحد الأدنى 6 أشخاص)

المدة: 3 أيام/ليلتان

الأسعار خاضعة/قابلة للتغيير.

للتواصل مع وكالة وجهة آسيا، تايلاند

هاتف: (+66) 2127 5888 ex. 5901



ساموي للتعافي

استمتع بالعطلة التي لا تُنسى على الشواطئ الرملية البيضاء، والنسيم البحري النقي، وارتفاع مستوى طاقتك مع برنامج سبا فاخر يقدم منتجات عالية الجودة من تايلاند. استكشف تقاليد ساموي من خلال قصص عن المكونات المحلية والطعام والأنشطة الأخرى التي يجب القيام بها في الجزيرة المعروفة أيضاً بـ "أرض اللآلئ" في خليج تايلاند.





ساموي للتعافي

اليوم الأول

بعد الظهر :

- مساج الاسترخاء للزوجين في سبا ومركز العافية التايلاندي الحديث لكيمبتون كيتالاي. استمتع بجودة فائقة في السبا مع مجموعة متنوعة من منتجات بيماندا من هارن. اختبر برنامج السيامي الذي يعتمد على حركات رقصة الساوترن نورا في تقنية المساج.

المساء :

- تسجيل الوصول في فندق سيليس ساموي.

الصباح :

- الوصول إلى كوه ساموي
- زيارة تمثال البوذا الكبير، وهو معلم معروف في كوه ساموي، والذي يمكن رؤيته من مكان بعيد عند التحليق بالطائرة. استمتع بمنظر رائع لشاطئ ماي نام من معبد البوذا الكبير.

وقت الظهر :

- الغداء: أذواق من المأكولات الجنوبية المحلية مع الأطعمة البحرية الطازجة المحلية مثل واي كوا (طبق الأخطبوط) ومحار سورات ثاني في مطعم ساينجلاي.



اليوم الثاني

الصباح :

- انضم إلى حصة لليوغا وشاهد شروق الشمس الرائع.
- ورشة عمل لصنع كرة مساج بنفسك. تعلم المزيد عن الأعشاب التايلاندية وثقافة تايلاند في حديقة الأعشاب هاني روز.
- تشاور مع خبير صحي في مركز (BDMS) للتعافي والعلاج في فندق سيلز ساموي.

الظهر :

- تناول الغداء في مطعم بان سوان لانج سارد، وهو مطعم يستقبل الحجوزات فقط ومتخصص في استخدام مكونات طازجة يومياً وأطباق موسمية، ويديره أهل ساموي.



بعد الظهر :

- ورشة عمل زيت جوز الهند وزيارة متحف جوز الهند، وتسوق المنتجات جوز الهند العضوية في منزل جوز الهند.

المساء :

- العشاء في الفندق.

اليوم الثالث

الصباح :

- شاهد شروق الشمس المذهل واستمتع بوجبة إفطار صحية.
- قم بزيارة مملكة الفيلة في ساموي للتعرف على حياة الفيلة (الحيوان الوطني لتايلاند). هناك أيضاً نشاط صنع الكعك لإعداد الطعام للفيلة. قم بإعطاء الفيلة حماماً، واكتشف طريقة حياة الفيلة في وسط الطبيعة.

الظهر :

- غداء صحي مع إطلالة رائعة في مطعم فيغاسا.

المساء :

- الاتجاه إلى مطار ساموي متمنين لكم رحلة آمنة

السعر والمدة

السعر: 745 دولاراً أمريكياً للشخص الواحد
المدة: 3 أيام/ليلتان
الأسعار قابلة للتغيير
للتواصل مع شركة فيليكس للسفر والإدارة:
الهاتف: (+66) 8 2154 1456



لفتة التوازن

افهم الشعور بالاسترخاء والتجديد وجدد جسدك وعقلك. استعد توازنك الذاتي المحاط بالتلال الطبيعية في محافظة سارابوري. استمتع بمعاملة حصرية في منتجع ذا سول، المكان الذي يعتبر وجهة للرعاية الشاملة والتوازن الحقيقي للجسد والروح.





لفتة التوازن

اليوم الأول

الصباح :

- السفر إلى سارابوري بواسطة الحافلة.
- استرخ خلال الرحلة مع علاج صوت أمواج الألفا الموسيقي - ممارسة الاسترخاء تساهم في تعزيز الشعور بالإيجابية وتقليل التعب.

وقت الظهيرة :

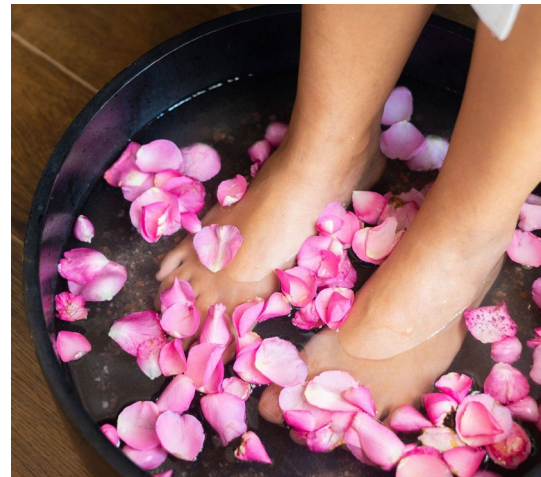
- غداء في مطعم الأم للطبخ المنزلي: استمتع بالأطباق المحلية التي تمثل مكونات سارابوري. تم تجميع قائمة الطعام وفقاً لمعايير الصحة والتغذية، على سبيل المثال، خاو تشاي، خاتوم جين، معجون الفلفل الحار والأعشاب.

بعد الظهر :

- تسجيل الوصول في منتجع ذا سول، وجهة لممارسة العافية الشاملة والتأمل في هدوء التلال الخضراء بتجهيزات حديثة.
- استرخ واستعد نشاطك مع وجبة شاي بعد الظهر في أجواء غرفة الشاي التناغمية، المصممة وفقاً لمفهوم العلاج بالألوان.
- استمتع بعصير مسائي هادئ، أو السباحة أو الاسترخاء في بركة السماء، أو إجراء علاج للبشرة في سبا بيم ديفا.

المساء :

- العشاء في مطعم بيم-بيمان.
- استعادة التوازن في الحياة من خلال العلاج الطبيعي، والاستمتاع بغروب الشمس الجميل على طول التلال، والاستماع إلى القصص الملهمة، والاستمتاع بالأنشطة البناءة التي ترفع الروح المعنوية والطاقة.



اليوم الثاني

الصباح :

- إعادة تأهيل الأرواح في كوخ طبيعي حقيقي في هيرميت هت، وهو كوخ خشبي بدون أي وسائل. كل ما تحتاجه هو مساحة خارجية لممارسة التمارين الرياضية والتأمل. انطلق في رحلة ترحال إلى الطبيعة لتشعر بالتقدير في جو الصباح، وتتمتع بشراب عشبي تايلاندي.
- الإفطار: استعد التوازن وأنعش الجسم مع قائمة غذائية صحية تتضمن خضروات متنوعة من خمسة ألوان.

الظهيرة :

- اتجه إلى سوق هوابلي. استمتع بوجبة غداء محلية وشارك في ورشة عمل لتحضير الحلويات التايلاندية التقليدية. اختبر نمط حياة سوق محلي.
- التسوق في محلات هدايا سرابوري مثل فطائر الكاري والفواكه الفصلية وما إلى ذلك.

المساء :

- نتمنى لكم رحلة عودة آمنة.



السعر والمدة

السعر: 285 دولارا أمريكيا للشخص الواحد (الحد الأدنى 8 أشخاص)

المدة: يومان/ليلة واحدة
الأسعار خاضعة للتغيير.

للتواصل مع أوداتشي:

الهاتف: (+66) 8 5245 2458

رسوم خدمات السبا ورسوم أخرى إضافية أثناء إقامتك في الفندق غير مشمولة في هذا السعر.





منتجع الحياة الفنية والعافية

استمتع بالفنون والعافية في مقاطعة برا ناخون سي أوتايا، الموقع الذي يحظى بالتصنيف من قبل منظمة التراث العالمي (اليونسكو). استمتع بإقامة حصرية في وجهة ثان للعافية (بانجساي أوتايا)، واستعد نفسك بتهدئة جسمك وعقلك، واستعد توازن حياتك في وسط الطبيعة مع خدمة شاملة تقدم لك مجموعة متنوعة من علاجات السبا والأنشطة المتعلقة بالصحة.





منتجع الحياة الفنية والعافية

اليوم الأول

الصباح :

- الوصول إلى أيوتايا
- زيارة قصر بانغ با إن الصيفي، الذي كان ملاذاً صيفياً لملوك عصر أيوتايا. -
- زيارة وتقديم الاحترام في معلم ديني
- وات ماها ثات : مجمع الخمير المبكر في تايلاند يضم تمثال رأس بودا الفريد من القرن القديم المحاط بجذور شجرة بودي.

بعد الظهر :

- تناول العشاء في مطعم ريفرفرونت:
- استمتع بقوائم طعام طازجة تحتوي على مكونات خالية من المواد الكيميائية يتم زراعتها داخل المنتجع. استمتع بوجبة مليئة بالقيمة الغذائية من أجل عافية الجسم والعقل. استراحة.
- الغداء في مطعم بوسايا أيوتايا للمأكولات التايلاندية: مطعم تايلاندي يتبع نمط الطعام العائلي غير الرسمي، يقدم نكهات تايلاندية أصيلة باستخدام مكونات تايلاندية وأجنبية على حد سواء.
- قم بزيارة وتقديم الاحترام في معلم ديني - وات فرا سي سانفيت: معبد ملكي في موقع القصر القديم في عصر أيوتايا، وهو معبد مماثل لمعبد وات ماهاتات في عصر سوكوناي أو معبد وات فرا سي راتانا ساتسارام في عصر بانكوك (معبد البودا الزمردية).
- قم بإجراء تسجيل الوصول في وجهة THANN للعافية (بانغساي أيوتايا)، مجمع شامل للعافية ينظم ويحتوي على مجموعة متنوعة من الأنشطة المتعلقة بالعافية، بدءاً من علاجات السبا إلى ممارسات التمارين البدنية وبرامج الترفيه.

المساء:

- استعد التوازن من خلال العلاج بالماء: برنامج حمام ساخن بثلاثة مستويات مختلفة من درجات الحرارة (ساخن، دافئ، بارد)، حيث يتم إضافة زيوت أساسية (العلاج بالروائح) في كل منها للمساعدة في التجديد وإعادة الطاقة.

الصباح:

- ممارسة رياضة الصباح: استعد توازن الجسم والعقل من خلال برامج الاسترخاء وفصول التمارين الرياضية غير المحدودة، والتي تتضمن مزيجاً من التمارين القلبية، وتدريب الأوزان، وتمارين المرونة.
- قم بشحن العقل والروح من خلال أنشطة الزراعة السياحية، سواء كان ذلك بجمع البيض في مزرعة حيث تستمتع الدجاج والبط للموسيقى الكلاسيكية لأغراض الرفاهية العاطفية، أو بجولة في الحديقة لاختيار الخضروات الفصلية لإعداد وجبات إفطار صحية.
- حضور ورشة عمل للوجه: تعلم كيفية العناية ببشرة الوجه واختيار المنتجات المناسبة للتغذية، بالإضافة إلى تقنيات التدليك الوجهي لاستعادة الحيوية.

بعد الظهر:

- تناول الغداء في مطعم ريفرفرونت: استمتع بوجبات غذائية مغذية محضرة بدقة باستخدام مكونات خالية من المواد الكيميائية.
- استمتع بحزمة علاجات سبا شاملة تشمل علاجات مخصصة لكل فرد، مثل علاج الوجه أو تخفيف متلازمة العمل في المكتب.
- زيارة المتحف: تعجب بالإكسسوارات الزخرفية والمنزلية من عصر أيوتايا، والأعمال الفنية الجميلة مثل اللوحات والمنحوتات والهندسة المعمارية التي قام بها حرفيو البلاط الملكي، وحرف القرويين.

المساء:

- قم بجولة مسائية للاستمتاع بجمال وات راتشابورانا.
- تناول العشاء في مطعم هورمجلين للحلويات التايلاندية: تجربة أطعمة وحلويات تايلاندية أصيلة.
- استراحة.

الصباح:

- نشاط الصباح: ممارسة اليقظة واستعادة توازن الجسم والعقل، تقوية العضلات وتخفيف التوتر من خلال اليوغا وبرانايااما (ممارسة التحكم في التنفس بونيرة مختلفة، وتحفيز امتصاص الجسم للأكسجين وضبط موجات الدماغ نحو النوم بالموجات البطيئة)، المرحلة التي يشعر فيها الجسم والعقل بالاسترخاء الأعمق.
- تناول الإفطار في مطعم ريفرفرونت.

الاسترخاء مع العلاج بالروائح:

- الاستحمام، والبخار، والساونا، أو العلاج بالملح.
- استراحة.

بعد الظهر:

- تناول الغداء في مطعم ريفرفرونت: استمتع بنكهات "من المزرعة إلى الطاولة"، مكونات طبيعية.
- شاي بعد الظهر: استمتع بشاي تي إتش إيه إن للعافية (بانغساي أيوتايا) المميز ومجموعة حلويات صحية.
- إجراء عملية تسجيل الخروج.
- السفر إلى سوق أيوتايا العائم، أكبر سوق عائم في محافظة أيوتايا يضم 249 متجرًا، ووجهة سياحية ثقافية حافظت على تقاليد الناس المحليين الفريدة، والعروض الفنية، والأدوات اليومية، ونمط الحياة البسيط.

المساء:

- تناول العشاء في مطعم بان بومفيت: مطعم مدرج في "دليل ميشلان تايلاند 2023"، وهو مطعم يقدم أطباق تايلاندية راقية من مكونات محلية، مثل جمبري النهر المشوي مع صلصة السمك الحلوة، كاري البرتقال مع سمك الطين والخضروات، بازيلاء غرب الهند في صلصة الروبيان، والثوم المقلي.
- عودة آمنة إلى المنزل.

السعر والمدة

السعر: 1,591 دولاراً أمريكياً للشخص الواحد (الحد الأدنى شخصين)

المدة: 3 أيام/ليلتان

قد تخضع الأسعار للتغيير.

للحجز: يرجى التواصل مع بينجوين للطيران

الهاتف: (+66) 65446 7414, (+66) 99119 9966



منتجع كرابي الأفضل للعافية

تَمَتَّع بتجربة الهروب إلى منتجع كرابي المميز مع رحلة بحرية على قارب هواتونج الحديث التابع لـ كرابيرا. تَدَوِّق أفضل وأجود المأكولات البحرية الطازجة المصنوعة من مكونات محلية. استمتع ببرنامج شامل للعافية، وهو التوازن المثالي بين الطب الشرقي والغربي في أماتايا للعافية. اكتشف علاجا لا مثيل له من الينابيع الحارة المالحة، الوحيدة في العالم.



منتجع كرابي الأفضل للعافية

اليوم الأول

الصباح:

- رحلة بحرية على قارب كرابي - برنامج يومي مذهش: استمتع بجمال خاو خاناب نام وغابة المانجروف الخضراء حيث يوجد نفق أخضر يمتد لأكثر من كيلومتر واحد، واحدة من أبرز معالم كرابي.
- توقف لتناول وجبة غداء خاصة على منصة كرابي العائمة على خلفية غابة المانجروف.
- العشاء: قائمة تايلاندية تقليدية صحية محضرة حديثاً من مكونات محلية.
- استراحة، أو الاسترخاء في ينبوع مالح ساخن خاص.

اليوم الثاني

الصباح:

- تسجيل الوصول إلى أماتايا للعافية والاستمتاع بمشروب ترحيبي عشبي.
- استمتع بجلسة علاج صحي: تدليك تايلاندي بزيت الفلي؛ والاستحمام بمياه مالحة لإراحة الجسم والعقل، وتحفيز الدورة الدموية، وتخفيف آلام التهاب المفاصل الروماتويدي، وتجديد البشرة؛ وانتعاش بمستخلصات علاجية من قشرة الليمون الكافوري.
- وجبة إفطار صحية.
- تعلم حكمة صحة تايلاندية محلية: روي-سي دوتون، التحكم في التنفس، التأمل، التمارين القابلة للتمدد لتحسين المرونة وتخفيف الآلام والضغط وتحفيز الدورة الدموية.
- أنعش صباحك بالاستحمام في الينابيع المالحة الخاصة بالتناوب بين الاستحمام الساخن والبارد، لمدة تقريبية قدرها 30 دقيقة.

المساء:

- لقاء متخصص تايلاندي تقليدي في الطب البديل لإجراء فحص صحي استناداً إلى عناصر الجسم؛ استعادة توازن العناصر وتغذية صحتك.
- اغمر نفسك في ينبوع مالح ساخن غني بالمعادن في صالون أرب أون سبا تحت إشراف شخصي من المتخصص. قم بالتناوب بين الحمامات الساخنة والباردة لتحفيز تدفق الدم، وتخفيف التعب وتنشيط الجسم.



بعد الظهر :

- الانطلاق على قارب هوatonغ طويل الذيل، متجها إلى جزيرة كو جوم والتمتع بغابة المانجروف الخضراء طوال الرحلة.
- تسجيل الوصول إلى منتجع شاطئ كو جوم أو شن؛ ثم الراحة.
- الغذاء: اختر بين حساء توم يوم أو شوربة معكرونة مصنوعة من الكونجاك. تحتوي القوائم الانتقائية على نبات يساعد في خفض الكوليسترول والتريجليسيريد في الأوعية الدموية.
- مساج القدمين: استعادة توازن الجسم وتحسين وظيفة العضلات والمفاصل والأوتار بشكل فعال.
- وجبة شاي بعد الظهر - طقم تايلاندي: استمتع بتناول الشاي أو المشروبات العشبية، مع الحلويات التايلاندية الصحية المعبأة بالحبوب مثل الجنكو التي تغذي القلب والدماغ والنظر.

المساء:

- العشاء: قائمة مأكولات بحرية طازجة مع أجواء رومانية، وسط أصوات أمواج البحر تتلاطم على الشاطئ ومنظر ساحر لغروب الشمس تحت الأفق.
- وقت راحة.
- مساء
- العشاء: قائمة تايلاندية تقليدية صحية.
- استراحة أو الاسترخاء في ينبوع مالخ ساخن خاص.

اليوم الرابع

الصباح:

- استشعر نسمة الصباح النقية، شاهد انعكاس الشمس على المحيط عندما تظهر من الأفق، وتمتع بشاطئ رملي أبيض نقي.
- تناول وجبة إفطار صحية.
- استمتع بنشاط التجديف بالكاياك في المحيط بشكل هادئ، أو خذ قسطاً من الراحة الصباحية

وقت الظهر:

- تسجيل الخروج من الفندق، والانتقال على متن القارب للعودة إلى البر الرئيسي والوصول إلى رصيف لايم كرواد نوا. ستتواجد حافلة من أجل إيصال الركاب الضيوف إلى مطار كرابي الدولي ليعودوا إلى منازلهم بأمان.

اليوم الثالث

الصباح:

- أنعش صباحك بوضع ماء البحر الخاص في حمام ساخن وبارد بالتناوب لمدة تقريبية 30 دقيقة.
- تناول وجبة إفطار صحية.
- العلاج بالماء: ممارسة التمارين في الماء لتقوية الجهاز القلبي الوعائي وتحسين الدورة الدموية في الماء الدافئ تحت إشراف مستمر من الأخصائي

الظهر:

- الغذاء: قائمة صحية تشمل ستيك السلمون وستيك السنابر.
- تقديم هدايا تذكارية محلية تايلاندية من أماتايا ويلنس؛ ثم تسجيل الخروج والانتقال إلى الرصيف.

السعر والمدة

السعر: (لشخصين على الأقل)

جناح العائلة الكبيرة: 1869 دولاراً أمريكياً للشخص الواحد

جناح العائلة: 1549 دولاراً أمريكياً للشخص الواحد

جناح ديلوكس: 1229 دولاراً أمريكياً للشخص الواحد


المدة: 4 أيام/ثلاث ليال

تخضع الأسعار للتغيير.

للتواصل مع كرابيرا:

الهاتف: 8 1292 8888 (+66)





علاجات طبيعية مستوحاة من جنوب إيسان للحصول على عقل وجسم متناغمين.

جرب جمال بلدة القلاع الحجرية، و عدة مناطق
بركانية متنوعة، مركز إمبراطورية خمير القديمة،
وأسطورة أروكايا جنوب إيسان - علاجات عشبية من
تراث صيني؛ [نُقلت عبر الأجيال]؛ لتناسب الجسم
والعقل.





علاجات طبيعية مستوحاة من جنوب إيسان للحصول على عقل وجسم متناغمين.

اليوم الأول

الصباح :

- الوصول إلى مطار بوريرام.
- مشاهدة منزل النسك الهندوسي بان كوك موانغ، مكاناً للشفاء للحجاج الذين يزورون براسات هين موانغ تام. التصميم المعماري للمبنى على طراز هندوسي ومبني من اللاتيرايت.
- زيارة براسات هين فانوم رونج، قلعة حجرية وردية اللون تم بناؤها خلال القرن 10-13 بالطراز الخميري، تقع في منطقة بركانية خامدة.
- زيارة مجتمع بان كوك موانغ السياحية الثقافية، حيث يمكنك تجربة ركوب شاحنة زراعية محلية.
- تناول الغداء على مائدة الشيف المحلي في مطعم تيانج نا: استكشاف طعم المأكولات الصحية المحلية المحضرة بواسطة الطهاة المحليين وبوجود طبق مميز يسمى "يام تريد براي".
- زيارة براسات هين موانغ تام، قلعة أثرية تعود لما يقرب من 400 عام في بوريرام.
- استمتع بتجربة عملية في صبغ القماش بألوان الطين في بحيرة براي التي تمتد على مدى ألف عام.
- مشاهدة خزان براي (خزان على شكل مستطيل بنمط الخمير القديمة) وهو خزان لتخزين المياه حول جبل سوميرو.
- تعلم التقنية التقليدية لتحويل الأنسجة النباتية مثل القصب إلى حرف يدوية مثل سجادات وحقائب يد براسات موانغ تام.

بعد الظهر

- استمتع بتجربة عملية في صبغ القماش بألوان الطين في بحيرة براي التي تمتد على مدى ألف عام.
- تعلم التقنية التقليدية لتحويل الأنسجة النباتية مثل القصب إلى حرف يدوية مثل سجادات وحقائب يد براسات موانغ تام.



المساء:

- استنشق بخار الأعشاب الطبية أروكيا لتخفيف أعراض الاحتقان في الأنف الناجمة عن التعرض للغبار والتلوث في المدن الكبيرة.
- انضم لجلسة علاج الأعشاب المحترقة على الجلد ومنطقة البطن لتحفيز الجهاز الهضمي. واحضر الممارسات الطبية الصينية التقليدية مثل تدليك غوا شا لتحفيز وظائف الدورة الدموية والمفاوية، وعلاج بذور الأذنين لتحفيز وظائف أعضاء الجسم.

المساء:

- استمتع بمساء مريح أو انضم إلى نشاط مثير في حديقة بلاي لا بلوين فلورا بارك.
- تناول العشاء في مطعم ريبون سان سوك: تذوق أطباق إيسان المحلية.

اليوم الثاني

الصباح:

- سافر إلى مملكة الفيلة في بان تا كلانغ، سورين، واستكشف طريقة الحياة بين البشر والفيلة. قم بتجهيز جسدك لممارسة التمارين الرياضية الصباحية وتحفيز الدورة الدموية من خلال نشاط استحمام الفيلة على ضفاف نهر تشي.
- تعلم كيفية صنع ورق الأرز من فضلات الفيلة.

استراحة الغداء:

- تناول الغداء في مزرعة تانج تاورن للبطيخ

بعد الظهر:

- حقق توازن جسمك وعقلك من خلال علاج طبيعي ثلاثي الأبعاد يتم إجراؤه بواسطة أطباء ومتخصصين تايلانديين صينيين في صالة أروكيا للعافية.

الصباح:

- قوّي جسمك مع علاج التنقية بالفيتامينات: قم بتعزيز جهاز المناعة وتجديد بشرتك قبل العودة إلى المنزل.

استراحة الغداء:

- تناول الغداء والقهوة في مقهى مانا، بوريرام.
- العودة إلى المنزل بأمان.

السعر والمدة

السعر: 576 دولارا أمريكيا للشخص الواحد (الحد الأدنى 4 أشخاص)
المدة: 3 أيام/ليلتان
قد تتغير الأسعار.
للتواصل مع شركة Friday Trip:
الهاتف: 7 - (+66) 8 8008 2906, (+66) 2373 8008





روح سونيفا

سونيفا كيري ، منتج فاخر منعزل في كوه كود.
موقع هادئ مليء بالتقاليد التايلاندية. منتج إيكولوجي
فريد من نوعه في ترات يجمع بين المعرفة العلاجية
القديمة والعلم والابتكار لتوحيد العقل والجسد والروح
لتجربة مرة واحدة في العمر.





روح سونيفا

اليوم الأول

الصباح :

- الوصول إلى سونيفا كيري كوه كود على طائرة خاصة.
- حوالي ساعة واحدة من السفر.
- الهبوط في مطار خاص على جزيرة كو ماي سي (جزيرة صغيرة قرب المنتجع).

بعد الظهر :

- ورشة عمل عن الطهي النباتي باستخدام المكونات المقطوفة حديثاً في مطعم ألوان الحديقة.

المساء :

- تمارين المساء في منطقة الشاطئ الخاصة، مثل التجديف بالقوارب الكاياك وركوب الألواح وقوفا (SUP).
- العشاء في مطعم الطعام التايلندي الراقى "كروا ماي توك" (مطبخ توك) مع مفهوم تناول الطعام بدون قائمة.



اليوم الثاني

الصباح:

- حقق الرضا الروحي عند شروق الشمس وسط صوت أمواج البحر التي تصطدم بالشاطئ؛ مع وجبة إفطار قارية محضرة مباشرة على الشاطئ.
- قم برحلة بحرية على طول جزيرة كو كود؛ غداء في قرية صيادين.

بعد الظهر:

- قم بالغطس واستشعر الشعاب المرجانية في جزيرة كو رانج؛ تعلم النهج المناسب للحفاظ على البحر.
- استعد طاقة البشرة واستعد التوازن العاطفي بعد مغامرة البحر من خلال برنامج علاج "التقشير بالذهب الخالص عمره ٢٤ قيراطاً" للوجه.

المساء:

- عشاء شواء خاص ومشاهدة فيلم في سينما باراديسو.

اليوم الرابع

الصباح:

- إفطار
- بناء الوعي حول الترابط بين الجسد والعقل؛ جلسة علاج الغريزة مع أخصائي متخصص.

وقت الظهر:

- الغداء في مطعم ذا فيو نيكي الذي يقدم المأكولات اليابانية البيروفية الممزوجة.

بعد الظهر:

- عودة الضيوف بسلام.

اليوم الثالث

الصباح:

- استنشق الطاقة الإيجابية من البحر من خلال جلسة يوغا تحت إشراف متخصص.
- جلسة سباحة في فيلا خاصة فاخرة بحمام السباحة.

وقت الظهر:

- تجربة مطبخية فريدة من نوعها في تريبود دايننج، مطعم "عش الطيور" المحاط بتلال خضراء ومنظر بانورامي بزاوية 360 درجة على البحر.

بعد الظهر:

- جلسة رمزية من توكسن (تدليك المطرقة والإزميل لتحفيز نقاط الضغط في جميع أنحاء الجسم) في سونيفا كيري.
- مشاهدة الغروب وتناول العشاء على متن رحلة بحرية فاخرة حصرية.

السعر والمدة

السعر: 5,245 دولار أمريكي للشخص الواحد (على الأقل 2 أشخاص)


المدة: 4 أيام/3 ليال

تخضع الأسعار للتغيير بدون إشعار مسبق.

للمزيد من المعلومات، يرجى التواصل مع إيماج هوليدي (تايلاند).

يرجى الاتصال على: (+66) 2661 8018, (+66) 8 6688 8018





اكتشف أسرار العلوم الطبيعية شعب لانا ، وازن بين الجسم والعقل من الداخل إلى الخارج.

مغامرة في الغابة الكبيرة دلت نفسك بلحظة خاصة من
الاسترخاء في فندق فخم على قمة تل تحيط به الغابات
والجداول والوديان. وجرب البساطة من علم الحكمة
المحلية الخاصة بقريّة لانا "بلاي او بوليو" في منتجع
صحي جميل وسط الطبيعة الهادئة.





اكتشف أسرار العلوم الطبيعية لشعب لانا ، وازن بين الجسم والعقل من الداخل إلى الخارج.

اليوم الأول

الصباح :

- الوصول إلى مطار ماي فاه لوانغ ، شيانج راي.
- التوقف لتناول فنجان من الشاي والقهوة وتعلم كيفية زراعة الشاي في مزرعة شاي "شوي فونج".

النهار :

- تذوق المأكولات الشمالية في مطعم "مالونج ديه".

بعد الظهر :

- رحلة بحرية على طول نهر ميكونج عند التقاء النهرين اللذين يشكلان أصل المثلث الذهبي.

- تسجيل الوصول في فندق "أننتارا ريسوت" ANANTARA GOLDEN TRIANGLE ELEPHANT CAMP & RESORT

المساء :

- تناول عشاء رومانسي عند غروب الشمس في "أوبيو تريس" وهدئ أعصابك في "إيليفين بار".
- جرب الإقامة محاطاً بالطبيعة داخل القبة الشفافة "جنجل بيل" واستمتع بجمال السماء والنجوم في ليل المثلث الذهبي.





اليوم الثالث

الصباح :

- تناول الفطور
- تسجيل المغادرة والسفر إلى مجتمع "لويو" وتعلم طريقة الحياة ولعب أنشطة شعب "أخا".
- استمتع بالتعرف على الحياة في الغابة والبحث عن أعشاب لطبخ "أخا" في الغابة تحت إشراف خبراء محليين.

الظهر :

- تناول الغداء على طريقة "أخا" في وسط الغابة.

بعد الظهر :

- تعرف على ثقافة تذوق الشاي. وقم بزيارة مزرعة الشاي واختبر طريقة الحياة الصينية في الماضي.
- العودة بالسلامة.

اليوم الثاني

الصباح :

- تناول الفطور.
- استمتع بالمشي في الغابة وتمرن في الصباح مع الأفيال تحت مراقبة عن كنب من معلمي الفيلة.
- أكمل تجربتك بالاسترخاء مع حمام الفيلة

الظهر :

- استمتع بالطعام اللذيذ في Picnic Box، غداء النزهة مع الفيلة. وسط الطبيعة الخصبة.

بعد الظهر :

- خفف من التعب مع برنامج "Lanna Experience" بدءًا من سبا القدم. طقوس الزهور وليف مقشر الجسم مع "بو لوي" ثم أعشاب لانا التي تساعد على الاسترخاء وتقليل الالتهاب قبل تطهير الجسم ثم التدليك العلاجي بالسلطعون.

المساء :

- جرب أنواع المأكولات الشمالية المعاصر الإبداعية الذي سينتير إعجابك في عشاء على طراز طاولة الشيف في Locus Native Food Lab.

السعر والمدة

سعر الباقية 1,719 دولار للفرد. (4 أشخاص على الحد الأدنى)
المدة 3 أيام / ليلتان.

هذا السعر قابل للتغيير

للاستفسار يرجى الإتصال مع إيلايت هولدي للسفريات

رقم الإتصال 2 661 9399 (+66), 8 6971 7388 (+66)



لائق ومرح؟ هيا بنا نتجول

استمتع برحلة ممتعة ودافئة وودية بأسلوب صديق
للبيئة بهدف التقليل من انبعاثات الكربون في محافظة
"لوي" باستخدام الدراجة وسط مكان محاط بالطبيعة
مع أنشطة جيدة فائقة الإبداع والراحة في منزل خشبي
مبني بالخشب القديم.



لائق ومرح؟ هيا بنا نتجول

اليوم الأول

الصباح :

- الوصول إلى مطار أودون ثاني.
- تناول الإفطار في مطعم "مدام باتيه" فرع 1.
- السفر إلى محافظة لوي (مسافة 150 كم).
- تسجيل الوصول في فندق "بنماي ليلودي" والاسترخاء في مكان مريح حيث أن الفندق عبارة عن منزل قديم مبني من الخشب للحفاظ على أسلوب الثقافة الشرقية (لوي) مع حوض سباحة لتخفيف التعب.

بعد الظهر :

- جَرِب التجوال في سوق الحي واستمتع بالطعام والمنتجات المجتمعية التي يبيعها القرويون عن طريق ركوب الدراجات من مكان الإقامة إلى سوق "بان نا أوه"، على مسافة 4 كم، ويمكن شراء المكونات اللازمة لإعداد طعام العشاء.
- العودة إلى مكان الإقامة، والإعداد لطبخ مكونات العشاء ومنها سوم تام سلطة البابايا "توم يام كونج" (يمكن تعديل مستوى حرارة الطعام).

المساء :

- استمتع بدروس الطبخ وتناول العشاء.

اليوم الثاني

الصباح :

- ركوب الدراجات لمسافة 8 كم لمشاهدة شروق الشمس في جبل "بوتتو" والمشي للتمرين من موقف السيارات إلى صورة بوذا، ثم إرخاء العضلات بوضعية اليوغا
- تناول وجبة الإفطار على الشرفة بجانب المسبح
- ركوب الدراجات الهوائية لزيارة معبد "وت سيجن"، قرية "بن نا أوه" لمسافة 5 كم.
- زيارة متحف المنزل الخشبي القديم والاستماع إلى قصص عن أسلوب حياة الناس في مقاطعة "لوي" مع زيارة مجموعة النسيج بقرية "بن نا أوه" عبر طريق زراعة القطن.

الظهر :

- تناول الغداء في شرفة بجانب المسبح



الظهر :

- تناول وجبة الغداء في مطعم "جوم بوا".

بعد الظهر :

- المغادرة بالدراجة لممارسة التجديف في "نام مان" لمسافة 20 كم. أرح عينيك لتخفيف التعب من خلال الاستلقاء والاسترخاء على طوف من الخيزران تحت السماء وبين أحضان الجبال والرياح.
- في طريق العودة، شاهد طريقة حياة مزارعي المطاط. توقف لمشاهدة براعم خيزران "يانانج" في مزرعة مطاط عضوي.
- توقف عند السوق لشراء المزيد من المكونات لتعلم طبخ شعب الشمال الشرقي (كاري مع براعم الخيزران).

المساء :

- تناول وجبة العشاء.
- استرح بسعادة في فندق "بنماي ليلودي".

اليوم الثالث

الصباح

- ركوب الدراجة والمشي إلى قمة "بو بيت" (مسافة 15 كم) لمشاهدة منظر 360 درجة لمقاطعة لوي. يمكنك تجربة الاستمتاع بالهواء النقي المنعش على قمة الجبل. قد ترى بحراً من الضباب في بعض الأيام حسب الطقس. في طريق العودة توقف لتناول الإفطار في مطعم "خاو بياك لانشاي" على الطراز الفيتنامي.
- اشرب القهوة في مقهى خارجي في "شمشي قافي" (4 كم).
- استمتع بمساج تايلاندي لإراحة العضلات المتعبة في متجر مساج السبا الراقى في مقاطعة لوي (1.5 كم).

اليوم الرابع

الصباح :

- تمرن على المشي حول مكان الإقامة. وتناول الفطور.
- تسجيل الخروج والسفر إلى مطار "لوي" للعودة بالسلامة.

السعر والمدة

سعر الرزمة 700 دولار للفرد. (الحد الأدنى لعدد المسافرين 6 أشخاص بحد أقصى 8 أشخاص).

المدة 4 أيام 3 ليالي.

شروط أخرى


يمكن للزوار الاختيار بين إحضار دراجتهم الخاصة. (من خلال دفع تكاليف النقل بنفسك) أو سنقوم بترتيبها لك ، علماً بأن رسوم الإيجار بالفعل مضمنة باقة الجولة. أحضر ملابسك المناسبة لركوب الدراجات. نحن نقدم الدراجات والخوذ فقط.

هذا السعر لا يشمل :

المشروبات الكحولية ، الصدقة (بقشيش) للدليل السياحي أو فريق الخدمة ، جولة للسفر جوا رحلة.

للإستفسار يرجى الإتصال على شركة Essence of the East Thailand Travel

رقم الإتصال 8 1565 5271 (+66)



تجربة السياحة المجتمعية: أرض مزرعة جوز الهند الوحيدة في تشونبوري.

اتبع طريق "جوز الهند" لزيارة مجتمع "بان تاقيان تيا"، محافظة "شون بوري"، للتعرف على حياة هادئة. إنه بسيط وله هويته الفريدة. اكتشف تجارب جديدة، واشحن طاقة الحياة بالسياحة الثقافية واستمتع بممارسة أنشطة الصباغة باستخدام قشور جوز الهند. استرخ مع التدليك بزيت جوز الهند إنه ما يشتهر به المجتمع هناك. ولا تنسى تذوق الأطباق المحلية الرائعة في عجائب جوز الهند.





تجربة السياحة المجتمعية: أرض مزرعة جوز الهند الوحيدة في تشونبوري.

اليوم الأول

الصباح:

- السفر إلى مجتمع عشاق جوز الهند "بان تاقيان تيا"، محافظة "شون بوري". قم بزيارة منتزه "ساروج كاويو"، وهو مكان سياحي ثقافي. وتعرف على قصة صنع زيت جوز الهند المعصور على البار.
- تذوق قهوة جوز الهند والحلويات المحلية المصنوعة من جوز الهند

الظهر:

- تناول وجبة الغداء

بعد الظهر:

- تدليك مريح للقدم بزيت جوز الهند.
- أنشطة جربها بنفسك: اصبغ قماش بقشرة جوز الهند.
- استمتع بركوب الدراجات لمشاهدة مزارع جوز الهند وطريق مزارعي شعب "تاقيان تيا".

المساء:

- السفر إلى مكان الإقامة، فندق "كيب دارا".
- تناول العشاء.



اليوم الثاني

الصباح

- تناول الفطور.
- استمتع بجمال البحر مع أنشطة الغوص. وشاهد الشعاب المرجانية في جزيرة "سمي سان"، أو اختر ركوب باخرة ذوق قاع زجاجي أو قوارب الكاياك أو قيادة الدراجة عبر المسارات الطبيعية.

الظهر

- تناول وجبة الغداء.
- العودة بالسلامة.

السعر و المدة

سعر الباقية 315 دولار للفرد. (4 أشخاص كحد الأدنى)
المدة : يومان وليلة.

هذا السعر عرضة / قابل للتغيير

للإستفسار يرجى الإتصال مع شركة بيو لونغ للسفريات والتجارة

Bualuang Tour & Trading

رقم الإتصال : (+66) 8 1565 5271



الشعور بالبهجة والروحانية في شاشونج ساو

جرب سحر حوض نهر "بنج فاكونج" في مقاطعة
"شاشونج ساو"، مع تجربة تنوع الأديان والثقافات
وسط الطبيعة الظليلة والجداول والأشجار. جنباً إلى
جنب مع الرعاية الصحية من الخبرة التايلاندية في
الطب التقليدي التايلاندي وشبكات الطب التكاملية. من
خلال أنشطة السياحة الصحية. اعتني بجسمك وعقلك
بطريقة شاملة في منتجع صحي يوفر رعاية كاملة.







الشعور بالبهجة والروحانية في شاشونج ساو

اليوم الأول

الصباح :

- غير تقليدي، أو مساج متدرج، أو تدليك انعكاسي للقدم. التدليك بالروائح العطرية أو علاج الوجه
- في الساعة 18:30 تناول عشاء صحيا من إعداد خبراء التغذية في المطعم.

- المغادرة إلى معبد "وات سمان ريتانارام" والاستمتاع بجمال غانيشا الوردية في تايلاند والاستلقاء بسعادة.
- السفر إلى معبد "وات سوئون وارارام وراويهان" لتكريم "الوانج فو بوددا سوئون"، صورة بوذا التي لا تقدر بثمن في مقاطعة تشاتشونجساو التي بنيت بأسلوب فن لن شنج".

النهار :

اليوم الثاني

الصباح :

- وازن حياتك وخفف التوتر مع العلاج بالتأمل الصباحي على ضفاف نهر "بانج باكونج" الذي يستضيفه "سين فودات هيلت خلب إيند تريتمين" مع "وات با سوكتاتو"
- تناول الفطور من قائمة طعام صحي.
- في الساعة 9:30 السفر إلى حديقة "غانيشا"، وتكريم تمثال غانيشا المصنوع من البرونز، والذي يعتبر الأكبر في العالم.

- تناول الغداء واستمتع بالتسوق في سوق "تلاد بان ماي"، وهو سوق على ضفاف النهر في مجتمع "شاشونج ساو" القديم.
- قم بزيارة مركز دراسة التنمية الملكية "كاو هين سون"، وهو مركز دراسة وبحث واختبار للتطوير الوظيفي وإعادة تأهيل الموارد الطبيعية.

المساء :

- تسجيل الوصول في الفندق "سين فودات هيلت خلب إيند تريتمين" الذي يعتبر رائداً في خدمات الرعاية الصحية المتكاملة.
- احصل على استشارة طبية وإرشادات علاجية مخصصة من قبل المهنيين الصحيين وأطباء الطب البديل.
- تخفيف التعب عن طريق التدليك العلاجي. التدليك العلاجي سواء كان ذلك مساجاً

اليوم الثالث

الصباح :

- المشاركة في الأنشطة الصباحية.
- مرن جسمك مع الأنشطة التايلاندية الصباحية مع خبراء في الحرف اليدوية بمشاهدتهم عن كثب.
- تناول الفطور.
- تعلم الطب التقليدي التايلاندي الأساسي للعناية الذاتية وورشنة عمل حول صنع البلمس وزيت التدليك بالأعشاب.

النهار :

- تناول الغداء من خلال قائمة طعام صحي.
- زيارة مزرعة (ميني موره) والمشاركة في الأنشطة في المزرعة التوضيحية للتعليم، مشاهدة عملية وإجراءات تربية جاموس من نوع موره .
- تناول وجبة خفيفة في "ميني موره فارم".

المساء :

- العودة بالسلامة.

- رحلة بالقارب لمشاهدة جمال نهر "بانج باكونج". اشعر بطبيعة النهر وتاريخه. شاهد الأماكن المهمة على كلا الجانبين، مثل مبنى خشب الساج، وقصر "كروم خون ماروبونغ سيريفات" وسور المدينة القديمة، والمعبد التاريخي، والمركب والسوق العائم.

النهار :

- تناول الغداء في "جرين ويل"، حيث يقدم خضروات طازجة من المزرعة وسط مزرعة السلطة.
- العودة إلى مكان الإقامة "سين فودات هيلت خلب إيند تريتمين".

المساء :

- الاسترخاء وزيادة مرونة العضلات مع العلاج المائي أو اختيار بخار الأعشاب التايلاندية للصحة والدخول إلى غرفة الملح في الهيمالايا الوردية.
- تناول عشاء صحي من إعداد خبراء التغذية في المطعم والراحة بعد ذلك.



السعر والمدة

سعر الباقية: 720 دولار للفرد. (الحد الأدنى للمسافرين 10 اشخاص)

المدة: 3 أيام/ليلتان.

هذا السعر قابل للتغيير

للاستفسار يرجى التواصل عبر الموقع فيسبوك

(www.facebook.com/travelholicstory)



أندامن، جدد قوة الحياة.

اشحن طاقتك برحلة استجمام بحرية. واشعر بالقرب من الطبيعة بمجموعة متنوعة من الأنشطة تمدك براحة البال من خلال قضاء الوقت على الشاطئ والتجديف على طول الساحل ومشاهدة جمال غروب الشمس. أو استنشق الهواء النقي واستمد طاقة جيدة من البحر بممارسة اليوجا أو المشي حافي القدمين ولمس الرمال الناعمة، بالإضافة إلى زيارة بستان الفاكهة وحديقة الأعشاب حيث يمكنك اختيار أفضل المكونات منها لعمل قوائم طعام صحي.



أندامن، جدد قوة الحياة.

اليوم الأول

الصباح :

- الوصول إلى بوكيت، وإتمام إجراءات التسجيل في فندق "مانجروف بوكيت"، والاسترخاء في الأجواء المظلة على البحر المحاطة بالطبيعة.

النهار :

- استمتع بفصل الطبخ، وتعلم طريقة الطبخ المحلية في فوكيت جنباً إلى جنب مع ثقافة الطبخ التايلاندية التقليدية كعملية اختيار المواد الخام المحلية من الحديقة والبحر مع قائمة المشروبات (اختر القوائم) لشخصين.

المساء :

- عشاء فخم وشواء على الشاطئ، والاستماع إلى صوت الأمواج، وعزف الريج، والاستمتاع بمجموعة متنوعة من اللحوم عالية الجودة مثل المأكولات البحرية ولحم الخنزير والدجاج ولحم الضأن ولحم الواغيو مع منظر غروب الشمس على الشاطئ الرملي الأبيض.
- العودة إلى مكان الإقامة.
- وقت فراغ.



اليوم الثاني

الصباح :

- ممارسة بعض وضعيات اليوغا في وقت الفجر في الأجواء الطبيعية بجانب البحر من أجل زيادة تنشيط وتشغيل الجسم (خاص لفردين).
- طقم فطور صحي مضاد للشيخوخة يكفي لشخصين غني بالفيتامينات تساعد على زيادة طاقة الجسم وبناء خلايا العضلات وتساعد على إبطاء الشيخوخة.

النهار :

- استمتع بالأنشطة الخارجية في المنتجع مثل ألواح التجديف وقوارب الكاياك وكرة الطائرة الشاطئية. أو احصل على علاج سبا، ومساج تايلاندي تقليدي، ومساج زيت مريح في منتجع "رامادا ريسوت باي ويندهام كاو لاك"، وهو منتجع فاخر على شاطئ البحر يوفر تجربة استرخاء مع إطلالة على البحر والأفق بين أصوات الأمواج والرياح.
- احصل على عصير صحي (عبوة) أو طقم شاي تايلاندي تقدم بالطريقة الجنوبية.
- تدليك القدمين لتوازن الجسم. تحفيز عمل الأجهزة والأنظمة المختلفة في الجسم (60 دقيقة).

المطار :

- تناول عشاء صحي. قائمة طعام جنوبية تقليدية لها خصائص لتقوية مناعة الجسم.
- وقت فراغ.

اليوم الثالث

الصباح

- استمتع باليوغية العالمي والأطباق المحلية. ومن الأطباق الموصى بها "كانوم جين نميا" و"كينج تاي بلا" مع الخضار المحلية.

النهار

- تجديد شباب الجسم والعقل من خلال التدليك الصحي المريح الذي يساعد على التخلص من السموم وإزالتها وتحقيق التوازن في جهاز المناعة، وتنشيط الدورة الدموية (90 دقيقة).
- استمتع بالأنشطة البحرية وألواح التجديف وقوارب الكاياك مع بار المسبح أو اختر القيام بأنشطة خفيفة على شاطئ البحر الخاص وحرر جسمك وعقلك من الحياة اليومية المليئة بالتوتر والفوضى.

المساء

- تناول الأطباق العالمية الصحية في "ساسي بينش بار". الأطباق الموصى بها، لاب تونا، جريل سمك السلمون، الأفوكادو، جين الماعز المطبوخ في اللوز".

اليوم الرابع

الصباح

- قوائم بوفيه عالمية ومحلية وقوائم إفطار شهيرة: "كانوم جين نميا" و "كينج تاي بلا" مع خضروات محلية.
- استمتع بالتدليك التايلاندي. كما أن كرة العشب التايلاندي المضغوطة الحارة تساعد على تنشيط الدورة الدموية بشكل أفضل.
- العودة إلى المطار.

السعر والمدة

سعر الباقة للفرد: في موسم التخفيض: 398 دولار أمريكياً، في موسم الذروة: 527 دولار أمريكياً. (عدد المسافرين. 2 شخص على الأقل)

المدة: 4 أيام/3 ليال.

هذا السعر قابل للتغيير

للاستفسار يرجى التواصل عبر الموقع فيسبوك

Travelkanuman

(www.facebook.com/Travelkanuman)



Ranong Rainon Retreat

”رانونج“ هي ذات مدينة 8 أشهر من موسم الأمطار و 4 أشهر في الصيف. وهي أرض ذات طبيعة خصبة تشتهر بمياه الأمطار والمياه المعدنية ومياه البحر. وهي مدينة صحية تنتظر الجميع لتجربة الكلاسيكيات منذ السفر بحافلة خشبية صغيرة وتنقيع الجسم في المياه المعدنية تحت المطر وتدليك الاسترخاء في وسط الطبيعة ولا تفوتوا تكريم صورة بوذا وطلب التمتع بصحة جيدة.





Ranong Rainon Retreat

اليوم الأول

الصباح :

- الوصول إلى مدينة "رانونج" للتعرف على هوية رانونج بالحافلة الخشبية. السفر إلى سوق سابان يونغ وهو سوق يجمع العديد من الأطباق الشهية حيث يمكنك الاستمتاع بالمأكولات المحلية الشهية والحلويات التقليدية. وأجواء مليئة بالخضروات المحلية والمأكولات البحرية الطازجة.

- التعبد لصنم بوذا وطلب البركات لتعزيز السعادة في معبد سواناكيرى . أو معبد نا آرام لونغ الذي يزيد عمره عن مائة عام. ويوجد أيضًا باغودا في الفن البورمي ، وهو أحد المواقع التاريخية المهمة في مدينة رانونج.

- السفر إلى سوم باين بيتش وهي قرية في الوادي لتجربة الطبيعة في سوم باين بيتش مع رانونج جراند كانيون ، والاستمتاع بالجو الذي يساعد على الاسترخاء عند المنجم القديم على التل والمسبح الأخضر الزمردى.

- في طريق العودة ، قم بزيارة سوق سوم باين بيتش . لمشاهدة المنازل القديمة وتوقف لتذوق الحلويات اللذيذة "لود تشونغ" وهي وصفة فريدة من نوعها لسوم باين بيتش .

النهار :

- تناول وجبة غداء في مطعم خون لين
- تعلم كيفية طبخ "باي لينغ" وهو طعام محلي شهير مع تذوق مشروب صحي خاص من المطعم

بعد الظهر :

- نقع جسمك في المياه المعدنية الطبيعية في وادي راكسوارين. في نام نونج هوت سبا تحت جو أونسن الذي يحتوي على ينابيع ساخنة وينابيع الباردة مع مساج رانونج التقليدي

المساء :

- رحلة إلى جبل غراس لمشاهدة غروب الشمس
- تناول طعام محلي للعشاء مع مشروبات صحية على حافلة خشبية إذا كنت مسافرًا خلال موسم الأمطار فستتمكن من رؤية منظر الشلال الجميل.
- الوصول إلى الفندق إيس تي ريسوت براك رانونج ST Resort Siamistine Park Ranong

اليوم الثاني

الصباح :

- تناول الفطور. ويشمل الأطعمة المحلية : روتي ودجاج برياني ونودلز الأرز والحلويات المحلية.
 - السفر إلى قرية بان بون رانغ لزيارة المعبد الهندوسي الوحيد في رانونغ من خلال أنشطة طرق الجرس لتكريم الإله ، وهو تقليد لمجتمع الهندي الذي تم تناقله عبر الأجيال.
 - تعرف على أنشطة ضغط الأعشاب.
 - تعلم كيفية صنع كرة ضغط أعشاب تايلندية ملفوفة بقطعة قماش الباتيك الملونة المبخرة بمياه معدنية طبيعية في قرية بان بون رانغ أو تعلم أنشطة تنقية الملح بالمياه المعدنية بنفسك. في الينابيع المعدنية بؤلومبي في قرية بان بون رانغ.
- ### النهار :
- تناول غداء الطعام المحلي التقليدي في مطعم ساي مستين
- ### بعد الظهر :
- تعرف على الطبيعة من حولك. من خلال أنشطة النسيج إيكو برينت (Eco print) مع تقنية نسج جمال أوراق الزهور التي نجتمعها بأنفسنا لتكون قطعة قماش فريدة من نوعها في العالم
- ### المساء :
- تناول عشاء واستمتع بالمأكولات البحرية اللذيذة الطازجة. استرخ في وقت فراغك في الفندق إس تي ريسوت ساي مستين براك رانونغ ST Resort Siamistine Park Ranong.

اليوم الثالث

الصباح :

- ركوب الدراجة أو المشي. تجربة طريق القرويين سوق "بان نجاو" قم بزيارة بتجربة سحر مدينة متعددة الثقافات على طول ضفاف "خلونج نجاو" واحصل على طاقة جيدة من طبيعة الجبال والشلالات.
- تناول الفطور في الفندق.
- سافر إلى منتزه الشلالات الوطني والينابيع المعدنية. ودع جسمك ونفسيته ينقعان في المياه المعدنية وسط أجواء طبيعية جميلة.
- توقف عند Farm Outlet لشراء الهدايا التذكارية.
- العودة بأمان.



السعر والمدة

سعر الباقة 260 دولار للفرد (20 شخص على الأقل)
المدة: 3 أيام ليلتان
هذا السعر عرضة للتغيير.
يرجى الاستفسار في جازي للسفرات
رقم الاتصال: 9 3641 4915 (+66)



البحث عن جمال التراث العالمي من خلال العناية بالجسد والعقل

انغمس في الأجواء الجميلة والهادئة لمدينة التراث العالمي وعش لحظات رائعة من الاسترخاء مع تجديد النشاط والرعاية الصحية من أجل الاستدامة وإعادة التوازن إلى الحياة.







البحث عن جمال التراث العالمي من خلال العناية بالجسد والعقل

اليوم الأول

بعد الظهر :

- السفر إلى مقاطعة فرا ناخون سي أيوثايا.
- تسجيل الوصول في Thann Wellness Destination والترحيب بك مع شاي بعد الظهر. أو حليب الذرة العضوي الخالي من السكر مع خدمة مناشف اليد المضغوطة، وهو عبارة عن طريقة خاصة بـ "تن ويلنيس" في التعامل مع الضيوف.
- الاسترخاء في مياه الينابيع الساخنة التي تستخدم في عملية استخلاص الزيوت العطرية لتنشيط الدورة الدموية وتقليل التعب ورخاء العضلات والمفاصل.

المساء :

- تناول العشاء الصحي على طريقة من المزرعة إلى الطاولة "Farm to Table" في مطعم Riverfront، وهو مزيج من المأكولات التايلاندية التي تستخدم المواد الطازجة الخام من المزارع والمزارعين في المنطقة.
- خدمة ترتيب الأسرة، وضبط موقع الغرفة بما يتناسب مع الاسترخاء. الراحة في أوقات الفراغ





اليوم الثاني

الصباح :

- استمتع بالأنشطة الصباحية التي تساعد في تنشيط الدورة الدموية من أجل صحة جيدة وشاملة، مثل اليوغا، والملاكمة التايلاندية، والبيلاتس، أو اختبار تجربة استخدام الدراجة المائية وأنشطة ألواح التجديف بهدوء بالقرب من الطبيعة (اختر الأنشطة الصحية التي تناسبك).

النهار :

- قم بزيارة مجتمع Ban Suan Rim Nam ، Ruen Bunnak ، وقم بزيارة أنشطة نسج الحرير يدوياً. وخض تجربة تعلم نسج حصائر القصب "ناتيب قاسم"، ومزارع خالية من المواد الكيماوية. وتعرف على كيفية صنع الحلويات التايلاندية وفقاً لوصفة "تاو تونغ تيب".
- تناول الطعام التايلاندي المحلي الصحي في مطعم Ban Ayutthaya

المساء :

- تمشي حول معبد "وات راتشابورانا" واستمتع بجمال المساء
- تناول العشاء وتذوق الطعام والحلويات التايلاندية في مطعم "لان كلين هوم" مع إطلالة على معبد "وات راتشابورانا"

اليوم الثالث

الصباح :

- احصل على برنامج العلاج بالتدليك المميز من THANN Sanctuary Signature للتخفيف من التعب للأشخاص الذين يعانون من متلازمة المكتب. استخدم منتجات العناية بالبشرة التي تم اختبار جودتها بعدة اختبارات مثل: اختبار الأمراض الجلدية، واختبار التهيج، واختبار الفعالية. واحصل على برنامج (العلاج بالروائح العطرية) لتجربة استرخاء حقيقية.

الظهر :

- تناول الغداء من الطعام التايلاندي في مطعم ريفرفرونت

بعد الظهر :

- العودة بالسلامة



السعر والمدة

سعر الباقية: 830 دولاراً أمريكياً للفرد (شخصان على الأقل)

المدة: 3 أيام/ليلتان

هذا السعر عرضة للتغيير.

يرجى الاتصال بـ Penguin to Fly

رقم الاتصال: (+66) 6 5446 7414, (+66) 9 9119 9966

اكتشف السعادة، اختبر ذكريات البحر

استمتع بتجربة الذكريات الرائعة التي يصعب نسيانها
في رحلة لزيارة الأرض التي أطلق عليها لقب
”لؤلؤة أندامان“، وهي وجهة معترف بها من قبل
منظمة اليونسكو باعتبارها مدينة فن الطهو، حيث
توازن بين الحياة والمنتجات الصحية وتناول الطعام
والاسترخاء. استعادة قوة الجسم والعقل بعلم الشفاء
بالطريقة التايلندية (العافية الروحية).





اكتشف السعادة، اختبر ذكريات البحر

اليوم الأول

بعد الظهر :

- الوصول إلى بوكيت.
- تسجيل الوصول والإقامة في منتجع/فندق Sukho Wellness & Spa Resort .
انتعش مع مشروب ترحيبي وأعشاب تايلاندية صحية وعصير أناناس تايلاندي نقي وحلو ومنعش.
- وقت الفراغ. خذ وقتنا للاسترخاء أو احتسي المشروبات الساخنة والباردة أو استمتع بالقهوة الصحية. أعشاب أمريكانو (قهوة تريبالاوس) في مقهى سوكو غاليري

المساء :

- دلي نفسك ببشرة جميلة عن طريق تدليك وجهك وترطيبه وشد البشرة وملئها باستخدام علاج الوجه الشامل بالذهب لتحفيز عضلات الوجه وتغيير الجلد الباهت إلى مشرق.
- تناول عشاء صحي في مطعم Sukho Wellness & Spa Resort.



اليوم الثالث

الصباح :

- استعداد الصحة الجسدية والعقلية مع برنامج عناصر السموم الأربعة "Four Element Detox" الذي يعيد النضارة للبشرة للحصول على بشرة متوهجة وحيوية.

الظهر :

- تناول الغداء في مطعم (Blue Elephant (Baan Pitak Chinpracha في فوكيت.
- قم بزيارة مجتمع مدينة فوكيت القديمة. تجربة تنوع الناس كل من الخلفيات العرقية والتقاليد وأنماط الحياة بين العمارة الصينية والبرتغالية. واستعد لتذوق الوجبات الخفيفة وحلويات فوكيت المحلية

بعد الظهر

- العودة بالسلامة



اليوم الثاني

الصباح :

- وازن جسمك مع العلاج التقليدي لإعادة توازن قوة الحياة بالطب التقليدي التايلاندي. أعد شحن جسدك وعقلك من خلال موازنة الطاقة.

الظهر :

- تعلم كيفية طهي الطعام التايلاندي في فصل الطهي التايلاندي عن طريق اختيار الأعشاب التايلاندية لإعداد أطباق تايلندية صحية بطريقة DIY "اصنعها بنفسك".

المساء :

- دلك نفسك بتدليك مريح للوجه مع برنامج علاج الوجه الذهبي الشامل الذي يعزز الدورة الدموية والليمفاوية ويحفز عضلات الوجه
- تناول عشاء صحي في مطعم Sukho Wellness & Spa .Resort



السعر والمدة

سعر الباقة: 660 دولاراً أمريكياً للفرد (4 أشخاص على الأقل)
المدة: 3 أيام/ليلتان
هذا السعر قابل للتغيير.

يرجى الاتصال ب: Thailand Journeys
رقم الاتصال: (+66) 8 1809 6768

اكتشف بوابة الجنوب من خلال قوة البحر الطبيعية.

سافر إلى بوابة الجنوب وجرّب تنوع الموارد السياحية الطبيعية في محافظة "شومفون" واستمتع بجمال البحر والجزر والجبال وأسلوب الحياة البسيطة للصيادين على طول الساحل. وتذوّق المأكولات البحرية المحلية الطازجة. نشط عقلك بقوة الطبيعة من البحر (العلاج البحري).







اكتشف بوابة الجنوب من خلال قوة البحر الطبيعية.

اليوم الأول

الصباح :

- الوصول إلى مقاطعة شومفون.
- زيارة جبل "خاو متسي" المطل على الجزر الصغيرة والكبيرة والنظر بزواية (360 درجة) من على قمة الجبل. والاستمتاع بمنظر مصب نهر شومفون، إلى جانب تقديس آلهة الرحمة "برأ بوديست أفالوكيتيسوان"

النهار :

- زيارة متحف شومفون الوطني وتعلم تاريخ شومفون من الماضي إلى الحاضر. حيث تنقسم المعروضات إلى 8 أقسام مهمة: (1 شومفون اليوم، 2 شومفون ما قبل التاريخ، 3 بدايات تاريخ شومفون، 4 تاريخ شومفون، 5 شومفون والحرب العالمية الثانية والأفعال البطولية للشباب العسكري، 6 شومفون مدينة عبور للأعاصير 7) التاريخ الطبيعي والتراث المتميز لشومفون (8) الأمير شومفون كروم لوانغ شومفون خيت أودومسك.

- تناول الغداء الصحي في المطعم "نيو هيلتي كافي".
- التوقف لعبادة المقدرات في شومفون: في معابد "وات تشاو فاسالا لوي / كروم لوانغ تشومفون / فرا بوروماتات ساوي / فرا بوروماتهات تشايا / معبد ثونغ سيب"

المساء :

- تسجيل الوصول في فندق "توسيتا ويلنيس ريسورت" والتمتع بأنشطة المنتجع مثل التجديف بالكاياك وركوب الدراجات.
- تناول العشاء في مطعم "مورييا" مع قائمة أطعمة صحية يتم إعدادها بطريقة مبتكرة.
- وقت فراغ للراحة



اليوم الثالث

الصباح :

- ممارسة التمارين الصباحية. ثم زيارة السوق والتعرف على طريقة حياة الصيادين وتعلم كيفية اختيار الأسماك الطازجة من البحر
- تناول الإفطار في مطعم "يك كاشون".
- الصعود على متن القارب والذهاب في رحلة غطس. والاستمتاع بجمال الموارد البحرية الطبيعية في جزر مثل كوه غام ياي /كوه كالوك /كوه تالو.

النهار :

- تناول الغداء في مطعم "يك كاشون" مع مجموعة خاصة من علب الطعام.
- زيارة مركز بلوين للزراعة الطبيعية. مدرسة طبيعة ستجلب لك تجربة طريقة الاعتماد المستدام على الذات من قبل "شومفون خابانا ريسورت".
- قم بزيارة بنك السلطعون وشارك في إطلاق صغار الكابوريا وإعادتها إلى البحر.
- تناول وجبة خفيفة.

المساء :

- العودة بالسلامة.

اليوم الثاني

الصباح :

- تمرن في الصباح بتمارين الجسم التايلاندية الخاصة. تمرين Thai Hermit Dutton "روسي ددتون"، يعتني بصحتك بطريقة شاملة بالتدريب البدني والعقلي ويعزز قوة الحياة للمساعدة في العلاج وإعادة التأهيل وتعزيز الصحة.
- تناول الإفطار في مطعم "موريبيا".
- الصعود على متن القارب في رحلة غطس، وتجربة جمال بحر شومفون بوجود العديد من الجزر مثل كوه رنكاي / كوه رنج بيد / كوه يو.

النهار :

- تناول الغداء والمأكولات البحرية الطازجة في "كوه يو" مع قائمة طعام صحية.
- قم بزيارة الشعاب المرجانية في كوه ويانج، جنة الجذب البحرية للغواصين.
- التعداد لصورة بوذا في موقف ساموت في معبد "وات خاو شيدي".

المساء :

- تسجيل الوصول في فندق "شومفون خابانا ريسورت".
- تناول العشاء في مطعم "يك كاشون" واستمتع بالطعام الطبيعي اللذيذ الذي نزرعه بأنفسنا بدون مواد كيميائية، والفواكه والخضروات من شبكات الزراعة الطبيعية والأسماك البحرية من مصائد الأسماك المحلية الطبيعية الطازجة النظيفة عالية الجودة.
- وقت فراغ للراحة

السعر والمدة

سعر الباقية: 900 دولار للفرد (الحد الأدنى للمسافرين: 10 أشخاص).

المدة: 3 أيام/ليلتين.

هذا السعر قابل للتغيير

للاستفسار يرجى التواصل بمكتب أوداشئ

رقم الإتصال 8 5245 2458 (+66)





مشروع السياحة المجتمعية في سيلا بيتش، مقاطعة نان

استمتع بتجربة جديدة في بلدة صغيرة مخبأة في الوادي في وسط الضباب تحيط بها منطقة طبيعية لا تزال نقية وخضراء، يعيش الناس حياتهم في حركة هادئة. واستمتع بزيارة مزرعة خضروات عضوية والتلذذ بالطعام المحلي الصحي من المزرعة إلى المائدة. تعرف على الحضارة والحكمة المحلية الصحية. انغمس في الأطباق المحلية الأصيلة اللذيذة مع القوائم الطعام المميزة التي تتحكم في الأسعار الحرارية وتهدف إلى تقليل النشا والسكر. تعرف على طريقة حياة نان في مجتمع سيلا فيت. وشارك في ورشة عمل طعام محلية باستخدام مكونات عشبية محلية



مشروع السياحة المجتمعية في سيلا بيتش، مقاطعة نان

اليوم الأول

الصباح :

- التجمع في المطار.
- المغادرة من بانكوك.
- الوصول إلى مقاطعة "نان" أرض الحضارة والحكمة الصحية المحلية وتناول وجبة فطور صحية في مزرعة نان تاوان مع مفهوم الإفطار بالمكونات العضوية التي يتم جمعها طازجة من المزرعة. تَحَكَم في التغذية والسرعات الحرارية عن طريق تقليل النشا والسكر. ولمن يريدون حرق نفس الدهون، يوصى بشرب القهوة السوداء أو شاي بدون سكر فقط ولكن يجب عدم الصوم لأكثر من 16 ساعة

النهار :

- تناول وجبة غداء محلية صحية بالذوق الأصلي واستخدام التوابل العشبية المحلية في المطعم " آهن كانكين"

بعد الظهر :

- تخفيف التعب عن طريق التدليك بعلاجات نان "لانا التقليدية"

المساء :

- تناول العشاء الصحي في مزرعة فطر "بان هوا نام" الذي يركز على تناول البروتين والفواكه والخضروات والتقليل من النشا والسكر. يبدأ الامتناع عن الأكل بعد الساعة السادسة مساءً ليتمكن الجسم من حرق ذلك اليوم، حيث أن حرق الدهون المتركمة يستغرق وقتاً من 12 إلى 16 ساعة حسب الشخص.
- تسجيل الوصول في منتجج Cocoa Valley

اليوم الثاني

الصباح :

- تناول وجبة الإفطار وتسجيل المغادرة.
- أنشطة قطف الفاكهة من البستان مثل فاكهة التنين، والكاكاو، واللونجان، والجوافة، والرامبوتان، إلخ.
- ورشة طهي شمال تايلاند باستخدام مكونات خاصة في المنطقة "مأكوين" في مجتمع "سيلا بيتش"

النهار :

- تناول الطعام المحلي على طريقة شعب " نان ". في مجتمع "سيلا بيتش"

بعد الظهر :

- المغادرة من مقاطعة نان.

المساء :

- الوصول إلى بانكوك بأمان.



السعر والمدة

سعر الباقة 400 دولار أمريكي للفرد (6 أشخاص بحد أدنى)
المدة: يومان وليلة واحدة
هذا السعر عرضة للتغيير.
يرجى الاتصال بـ Penguin to Fly.
رقم الاتصال : (+66) 6 5446 7414, (+66) 9 9119 9966



وقت للعلاج البديل والشفاء في بوكيت

انطلق في رحلة ثقافية إلى المدينة القديمة في بوكيت. تذوق الأطعمة البحرية الطازجة، وارتدِ ملابس بابا نيونيا المحلية، أو تعلم كيفية إعداد وجبة غذائية طبيعية (تحتوي على مكونات غذائية تعزز الصحة لمكافحة كوفيد-19-) مع الشيف المشهور في مطعم الفيل الأزرق. استمتع ببرامج العلاج الذي يقدمه السبا، واقض عطلة مريحة وخالية من الهموم بتنقية واستعادة التوازن الداخلي.







وقت للعلاج البديل والشفاء في بوكيت

اليوم الأول

الصباح :

- يتم استلامك من المطار أو اللقاء في نقطة التجمع في بوكيت.

برنامج الفحص الصحي:

- أ: برنامج الفحص في منتجع ثانيايبورا للصحة والرياضة
- ب: برنامج الفحص في مركز ذي لايفكو للتخلص من السموم والعافية

الظهيرة

الغداء :

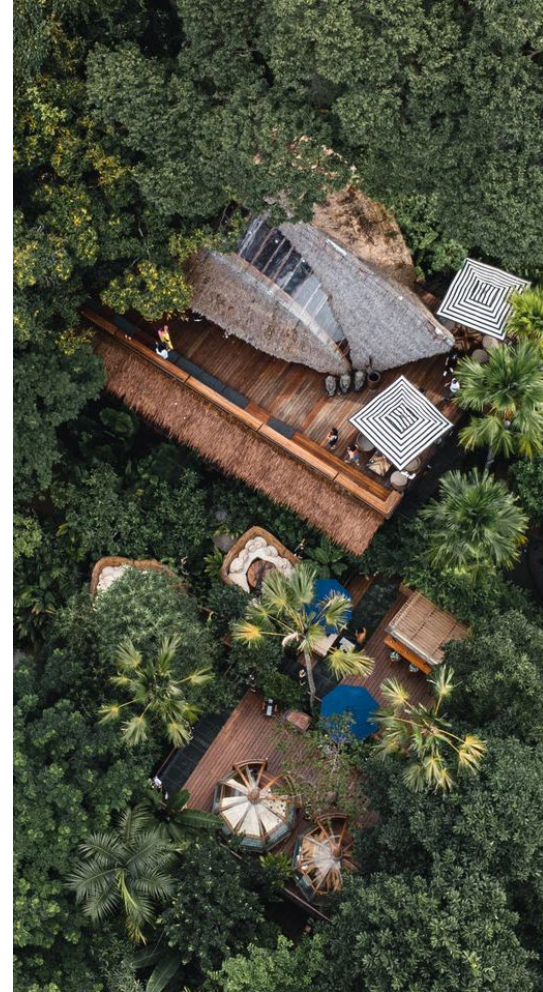
- أ: قائمة غداء صحية في مطعم ديفين بمنتجع ثانيايبورا للصحة والرياضة
- ب: قائمة غداء صحية في مركز ذي لايفكو للصحة والتخلص من السموم

بعد الظهر:

- تسجيل الوصول في المنتجع.
- استرح أو استمتع بنشاط صحي في المنتجع.

المساء:

- وقت فراغ.





اليوم الثالث: حصة طهي. جولة غذائية وثقافية

الصباح:

- الإفطار.
- حصة طهي في مطعم الفيل الأزرق:
قم بإعداد قائمة طعام علاجية على
الذوق التايلندي.

الظهيرة:

- الغداء في مطعم الفيل.

بعد الظهر:

- ارتد ملابس بابا نيونيا التقليدية، تذوق
قهوة، تجول في المدينة القديمة
للاستماع إلى القصص، جرب
الأطعمة المحلية في المجتمع، والنقطة
صوراً جميلة على طول شارع لاد
ياي للمشاة.
- اتجه إلى مطار بوكيت للعودة
بالبطائرة، أو اتجه مرة أخرى إلى
المنتجع في محافظة بوكيت.



اليوم الثاني: الاسترخاء

الصباح:

- الإفطار.
- الراحة. استمتع بعلاج سبا وغداء في المنتجع، أو قم بجولة يومية:
أ: (نشاط بحري) جولة باليخت + غداء على اليخت.
- ب: (نشاط بحري) جولة بالزورق السريع + غداء في جزيرة تختارها.
- ج: (نشاط طبيعي) رحلة استكشاف في غابة المانجروف للتعرف على النظام البيئي
ومكونات الأطعمة البحرية + غداء على طوافة.
- د: (نشاط بري) رحلة تزلج بالحبال فوق غابة المطر في هانومان ورلد + غداء في
مطعم تري مونكيز.

المساء:

- العشاء الصحي في المنتجع.

السعر والمدة

السعر: 600 دولار أمريكي للشخص الواحد (الحد الأدنى
15 شخصاً)
المدة: 3 أيام/ليلتان
قد تخضع الأسعار للتغيير.
اتصل بشركة فيليكس للسفر
الهاتف: (+66) 82154 1456



السفر مع مجتمع ليليد للحفاظ على الطبيعة في محافظة سورات ثاني.

انبهر بجمال البحر في خليج تايلاند، وزر مجتمعات
ليليد وبانغ باي ماي، وانطلق في رحلة بالقارب لرؤية
غابة المانجروف الوفيرة - "أمازون تايلاند". اقفز في
الوحد لزراعة أشجار المانجروف وكن جزءاً من
جهود الحماية. تأمل في تألق سرب اليراعات التي
تضيء الليل.





السفر مع مجتمع ليبيد للحفاظ على الطبيعة في محافظة سورات ثاني.

اليوم الأول

الصباح :

- الوصول إلى مجتمع ليبيد للحفاظ على البيئة.

وقت الظهيرة:

- الغداء: تذوق وجبة شهية من المطبخ الجنوبي التايلاندي في ليبيد.

بعد الظهر:

- تعرف على الطريقة التقليدية لحياة الصيادين واستكشف "أمازون تايلاند".
- قم بشراء المنتجات المحلية الشهيرة مثل صلصة الروبيان من ليبيد.
- شاهد منازل نخيل النيبا ومزرعة جوز الهند.
- اركب قارباً لرؤية غابة المانجروف الوفيرة التي تتوسع باستمرار كل عام - وهي ظاهرة تُعرف في كثير من الأحيان بـ "غزو الغابات إلى البحر".
- شارك في جهود الحفاظ على "أمازون تايلاند": انزل في البحر وازرع العديد من أشجار المانجروف بشكل جماعي.



المساء:

- العشاء: استمتع بوجبة محلية لذيذة معدة من قبل طاهٍ من المجتمع، مثل سمك المولت المقلي بالكركم وصلصة الروبيان والفلفل الحار مع الخضروات من الحديقة.
- استمتع بلحظة الغروب في المساء وشاهد عودة الملايين من الطيور إلى أعشاشها في غابة المانجروف.
- تسجيل الوصول في فندق نافاكيثيل ديزاين (أو فندق مماثل)

في الليل:

- اركب القارب واستمتع بمنظر الملايين من اليراعات.
- ودع مجتمع ليلايد المحافظ.

اليوم الثاني

بعد الظهر:

- جولة سياحية في مدينة سورات ثاني.
- زيارة وات سوان موككابالارام (تأسس على يدي الفيلسوف بوداسا بيكو).
- قم بالتسوق للحصول على حرير فوم ريانج.

الصباح:

- استمتع بتناول قهوة الصباح والمشروبات الأخرى في إحدى المقاهي العصرية مثل فانيلا كافيه وبيسترو، وكافتيريا، ودي أند نايت كافيه بار ومطعم، وتشير، إلخ.
- قم بزيارة مجتمع بانغ باي ماي. اركب قارباً إلى نفق النخيل الخفي وتعرف على الحياة المحلية. قم بشراء منتجات محلية مصنوعة من المجتمع.

وقت الظهيرة:

- الغداء: اختر من بين العديد من خيارات المطاعم، مثل المطاعم المحلية في مجتمع بانغ باي ماي، مطعم لافي، داي أند نايت كافيه بار ومطعم، سكاى هيل، يوك كينج، أو لاو أو.
- ودع مجتمع بانغ باي ماي بصورة مميزة.

مساء:

- العودة إلى بانكوك.

السعر والمدة

السعر: 235 دولاراً أمريكياً للشخص الواحد (الحد الأدنى 5 أشخاص).

المدة: يومان/ليلة واحدة

تخضع الأسعار للتغيير.

للتواصل مع شركة بوالوانغ للرحلات والتجارة


هاتف: (+66) 8 1565 5271

شروط إضافية: يشمل هذا السعر الإقامة والأنشطة المجتمعية

وجميع الوجبات وفقاً للبرنامج.

لا يشمل هذا السعر تذاكر الطيران وضريبة القيمة المضافة.





اكتشف مجتمع يي فنج في مقاطعة كرابي، واستمتع بالسياحة البيئية في مشروع مجتمعي.

اكتشف لحظات لا تُنسى مع جمال البحر في مقاطعة
كرابي - "ياشمر الأندامان". قم بزيارة مجتمع يي
فنج، وانطلق بقارب تاو تان عبر قنوات المياه العذبة
المخبأة داخل غابة المانجروف، واكتسب فهماً أفضل
للنظام البيئي واستمتع إلى الطبيعة. استمتع بوجبة
إفطار على القارب واستكشف المدينة القديمة في كوه
لاندا التي يعود تاريخها لأكثر من 100 عام.







اكتشف مجتمع يي فنج في مقاطعة كرابي، واستمتع بالسياحة البيئية في مشروع مجتمعي.

اليوم الأول

الصباح:

- الوصول إلى مقاطعة كرابي.

وقت الظهيرة:

- الغداء.

بعد الظهر:

- أبحر في بحر الأندامان باتجاه كوه لانثا.
- استرخ في الفندق في كوه لانثا.

المساء:

- العشاء: وجبة محلية.
- استرخ واستمتع بإطلالة بانورامية على غروب الشمس على البحر.



اليوم الثاني

الصباح:

- توجه إلى مجتمع يي-فينغ. استمتع بضوء الشمس الصباحي في ثونغ يي-فينغ.
- استقل قارب "تاو تان"، من القوارب التقليدية ذات الصفيح التي كانت تستخدم في السابق لنقل الفحم والآن تم تجديدها إلى قوارب سياحية جميلة.
- انفتن بجوها الملون وجمال البحر في الصباح. استمتع بقائمة إفطار لذيذة، مثل الجريش بالسّمك، والحلويات التقليدية، وشاي لامينغ أو قهوة ساخنة.
- تجول على طول قنوات المياه المالحة المخفية في غابة المناجروف الخصبة، استمع إلى أصوات الطبيعة، وشاهد الحيوانات وهي تبدأ يومها.
- قم بزيارة سوق تارويا لتجربة طريقة حياة سكان الجزيرة ولشراء الهدايا التذكارية المحلية.

الظهيرة:

- الغداء: تذوق وصفات الطعام التقليدية لمجتمع يي-فينغ، المقدمة في سلال محبوكة محلية.

بعد الظهر:

- ودع مجتمع يي-فينغ واطلب الوداع منهم.
- استكشف البلدة القديمة في كوه لاننا، وهي مجتمع يعود تاريخه لأكثر من 100 عام. قم بزيارة متحف مجتمع كوه لاننا، وهو هيكل خشبي تراثي يعرض القطع الأثرية التي تعكس نمط الحياة والمعرفة والعادات لأهل كوه لاننا.

المساء:

- العودة إلى بانكوك.



السعر والمدة

السعر: 210 دولار أمريكي للشخص الواحد (الحد الأدنى 6 أشخاص)
المدة: يومين/ليلة واحدة
قد تتغير الأسعار.
للتواصل مع رحلة الجمعة:
الهاتف: 7-2906 8 8008 (+66), 2373 8008 (+66)





تجديد الصحة من خلال العافية الطبية:

اكتشف رحلة العافية الطبية واستعادة نشاطك في سفر رائع إلى جزيرة الجنة للاسترخاء وإعادة الطاقة لنفسك. تعرّف على الحياة المحلية لمجتمع مزارع جوز الهند، وهو إرث ثقافي في ساموي يتميز بطاقة حيوية، ومنتجات علاجية، ومأكولات صحية غنية بالأعشاب التايلاندية والمنتجات العضوية. انضم إلى دورة التطهير، واسترخ على إيقاع الأمواج، واستمتع بسكون البحر، واستمتع بقضاء عطلة ساحرة بعيداً عن ضغوط الحياة اليومية.



تجديد الصحة من خلال العافية الطبية:

اليوم الأول

الصباح:

- رحلة المغادرة من بانكوك إلى كوه ساموي.
- وجبة الإفطار في مقهى دي بير، مطعم صحي مشهور في كوه ساموي (خالٍ من الكربوهيدرات، قليل السكر، قليل السعرات الحرارية).
- الانتقال إلى كوه مات سوم على قارب خاص (حوالي 20 دقيقة).
- نزهة وشرب القهوة والشاي على الشاطئ.
- جلسة تصوير مع الخنازير، رمز الجزيرة.

وقت الظهر:

- الغداء على شاطئ خاص: قائمة صحية تتضمن أطباق بسيطة من جميع مجموعات الطعام الخمسة، وأعشاب تايلاندية تمنح الضيوف نشاطاً.

بعد الظهر:

- عُد إلى كوه ساموي

المساء:

- العشاء: قائمة عشبية في مطعم ساينجلالي (أطباق محلية رائعة معدة باستخدام مكونات محلية ذات جودة عالية).
- تسجيل الوصول في الفندق؛ استرخاء مع علاج الماء والتمارين المائية والاسترخاء بعد السفر خلال اليوم.



اليوم الثاني

الصباح:

- الشفاء العاطفي: التأمل واليوجا.
- وجبة الإفطار في الفندق (قليلة الكربوهيدرات، قليلة السكر، قليلة السعرات الحرارية). لأولئك الذين يرغبون في حرق الدهون المخزنة، يُوصى بتناول القهوة أو الشاي خالياً من السكر وعدم الصيام لمدة تزيد عن 16 ساعة.
- علاج التخلص من السموم: تدليك التخلص من السموم باستخدام أدوية عشبية محلية.

وقت الظهر:

- الغداء في ذا نيتشر ساموي (وجبات محضرة باستخدام منتجات من مزرعة في ساموي).

بعد الظهر:

- تعرف على الحياة المحلية لمجتمع مزارع جوز الهند الإبداعي في ساموي، والمنتجات الصحية المصنوعة من جوز الهند (مثل زيت جوز الهند)، وأساليب الحياة التقليدية لشعب ساموي.

المساء:

- العشاء في مطعم كروا تشاو بان (قائمة أعشاب محلية، غنية بالبروتين ومنخفضة الكربوهيدرات والسكر). لا تتناول الطعام والشراب بعد الساعة 18:00. ابدأ دروس الصيام المتقطع. سيقوم الجسم بحرق الدهون من الاستهلاك اليومي والدهون المخزنة على مدار 12-16 ساعة (تعتمد على الفرد).

اليوم الثالث

الصباح:

- وجبة إفطار صحية في الفندق؛ وتسجيل الخروج.

وقت الظهر:

- العودة إلى بانكوك بأمان.



السعر والمدة

السعر: 455 دولار أمريكي للشخص الواحد (الحد الأدنى 6 أشخاص)
المدة: 3 أيام/ليلتان
قد تخضع الأسعار للتغيير.
للتواصل مع وكالة فيليكس للسفر:
الهاتف: 8 2154 1456 (+66)







رحلة إلى خيمارات للسياحة في محافظة أوبون راتشاثاني.

زُر محافظة أوبون راتشاثاني، أقصى محافظة في شرق تايلاند. استكشف ثقافات إيسان من خلال قصص الأقمشة المنسوجة يدوياً، جرب ارتداء السرونغ وتذوق عشاء إيسان. استمتع بالأجواء البهيجة لعرض روم تانغ واي، أرقص على الإيقاع بأسلوب وتذوق الطعام الفيتنامي. تعجب بجمال المعبد المُضيء ومشاهد نهر مكونغ الخلابة.





رحلى إلى خيمارات للسياحة في محافظة أوبون راتشاتاني.

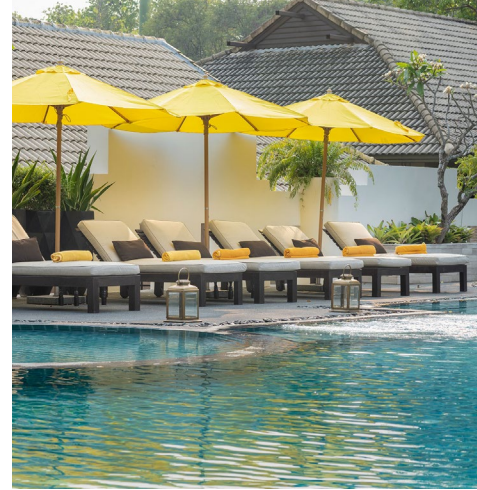
اليوم الأول

الصباح :

- السفر من وسط مدينة أوبون راتشاتاني إلى مجتمع السياحة في خيمارات في حوض نهر المكونغ على متن حافلة مكيّفة.
- الترحيب بك في أرض البهجة مع وشاح جميل. أنعش نفسك بمذاق عصير الجافا بلام.

وقت الظهيرة:

- الغداء: قائمة محلية بعد الظهر:
- النشاط الثقافي: "اتبع قصص الأقمشة المنسوجة يدويا واكتشف أهميتها" من زراعة القطن إلى الغزل والتمشيط والصباغة (باللون الأزرق الأصفر أو ألوان أخرى)، وأخيراً التصنيع للحصول على القماش الجميل.
- شاهد عرض أقمشة الإيكات واستمتع بأنماط ناك نوي المميزة في خيمارات.
- عالج عقلك من خلال الفنون العلاجية: تخلص من التوتر المتراكم وزد التأمل.
- نشاط الصحة والعافية: قم بتحسين بشرتك باستخدام أعشاب محلية في ورشة عمل "غسول الجاوة بالبرقوق" - بديل فعال لترطيب وفتح بشرتك.
- سافر عبر الزمن لرؤية أول فندق في خيمارات - هيكل خشبي قديم ذو طابقين يحمل لافتة "فندق سوك سا نغوان" - وشاهد معرضاً صغيراً يحكي قصة ماضي الفندق.



- قم بزيارة متحف تاريخ بان كون بوربيراسات المحلي: اختبر طريقة الحياة الأصيلة في خيمارات في منزل خشبي مرتفع يعرض الأدوات المنزلية التقليدية.
- قم بالمشي ببطء على طول شارع خيمارات ثاني الثقافي لرؤية المنازل التراثية.

محلي لمساعدتك في استرخاء ذهنك في تقليد بوذي.

المساء:

- العشاء: تجربة عشاء على نهر ميكونغ مع وصفات تقليدية من هضبة إيسان. تم تصميم قائمة "كين كاو لانغ، هاك باينج كان" لكبار السن مع تقليل التوابل والصوديوم وزيادة الأعشاب المهضومة، مع الحفاظ على الطعم الأصيل.
- عروض فنية من المجتمع: استمتع بالمرح مع "رام تانج واي" المبهج واختتم الليلة برقصة "باسلوب" اللاوسية.
- تسجيل الوصول في منتجع وسبا توهسانغ كونججيام، منتجع هادئ على نهر ميكونغ. اختر علاجاً في السبا يناسب احتياجاتك واسترخ في أجواء تايلاندية-كمربالي.
- استعد التوازن من خلال تأمل مسائي في وات سيريندهورن وارارام، معبد يضيء في الظلام، بمساعدة مدرب

اليوم الثاني

الصباح:

- الفطور: تنعم بقوائم إفطار صحية متنوعة. استمتع برحلة جماعية (بالدرجات هوائية) على طول نهر ميكونغ تحت إشراف مدرب لضمان رحلة آمنة لكبار السن.
- علاج الألوان: استمتع بألوان الأقمشة المصبوغة بتقنية "تاي داي" في قرية القطن. قم بممارسة التأمل والاسترخاء من خلال أنشطة تخفيف التوتر. قم بصنع الهدايا التذكارية الخاصة بك.
- زيارة وات بونغ كي ليك. أنظر إلى باغودا آرياميتراي الكبيرة والفريدة والتي تحتوي على 56 تمثالاً لبوذا أبيض بوضعية "ترويض مارا". تم بناء هذه التماثيل بواسطة مساهمات من قرويي بونغ كي ليك وأتباع لوانغبو تشانهوم سوباتارو، الأب السابق لهذا المعبد وخليفة للعلوم الخفية في مملكة لاوس.

فترة الغداء:

- تناول الغداء في مطعم إندوشين، وهو مطعم فيتنامي مشهور في أوبون راتشاثاني يقدم قائمة تسلط الضوء على الخضروات ذات الخصائص المضادة للأكسدة والمكافحة للشيخوخة. المطعم عبارة عن انعكاس لتأثيرات الطهي من موجة الهجرة الفيتنامية منذ حروب الهند الصينية.

السعر والمدة

السعر: 290 دولار أمريكي للفرد (الحد الأدنى 6 أشخاص)
 المدة: 2 أيام وليلة واحدة
 شروط إضافية: يشمل هذا السعر الإقامة والأنشطة المجتمعية وجميع وجبات الطعام وفقاً للبرنامج. لا يشمل هذا السعر تذاكر الطيران وضريبة القيمة المضافة.
 تخضع الأسعار للتغيير.
 للتواصل مع شركة Friday Trip:
 هاتف: +66 8 8008 2906-7, +66 8 8008 2373







تشيانغ راي، رحلة في الغابة

اكتشف تجارب لا تُنسى في شمال سيام. تعرف على الحياة التقليدية للشعب التايلاندي من الماضي حتى الحاضر. جرب نشاطاً عملياً في زراعة الأرز، وانطلق في رحلة مشي لمسافات طويلة في غابة الأكها، ونم في مزرعة محلية. قم بمغامرة المشي على جسر من الحبال الخشبية ارتفاعه أكثر من 40 متراً من الأرض، واسترخ مع جلسة سبا بجانب نهر كوك.



تشيانغ راي، رحلة في الغابة

اليوم الأول

الصباح :

- الوصول إلى مقاطعة تشيانغ راي.
- تعرف على الطرق التقليدية للشعب التايلاندي: الطبخ والزراعة وبناء المنازل بتصميم معماري محلي.

وقت الظهيرة:

- احصل على تجربة عملية في نقل الأرز.
- جرب البخار العشبي في حظيرة الدجاج وقناع الوجه العشبي.
- الغداء في أهسا فارمستاي، وهو نزل على طراز تايلاندي تقليدي.

المساء:

- درس الطبخ: استمتع بتعلم إعداد وجبة محلية.
- العشاء في مزرعة الإقامة.

بعد الظهر:

- تعرف على الطرق المحلية للمجتمع والأجواء النابضة بالحنين في إطار الهندسة المعمارية التقليدية.



المساء:

- العشاء.
- الوصول وتسجيل الدخول في منتجع لو ميريديان شيانغ راي.

اليوم الثالث

الصباح:

- الإفطار في مزرعة الإقامة، ثم تسجيل الخروج.
- اتجه إلى سبا بارفاتي للاسترخاء في وسط الطبيعة بجانب نهر كوك. استمتع بعلاج صحي بواسطة أخصائيين ذوي خبرة يساعدونك على استعادة التوازن وإعادة الطاقة واكتشاف السلام الداخلي من خلال منتجات سبا طبيعية وتقنيات التدليك التي تجمع بين الحكمة الشرقية والغربية.
- توقف في مزرعة ساوانبوندين وبيت الشاي للاستماع إلى قصة "الشاي"، والعلم الساحر وفن هذا المشروب.

وقت الظهر:

- الغداء في مقهى شيفيت ثاما دا.
- أتمنى لك رحلة عودة آمنة.



اليوم الثاني

الصباح:

- وجبة الإفطار في مزرعة الإقامة.
- رحلة تربية في الطبيعة على طول مسار مجتمع بان سوان با، وهي قرية أخصا محاطة بالغابات والجبال، وتتميز بمزايا طبيعية غنية تشمل 3 شلالات.

وقت الظهر:

- البحث عن الطعام وتناول الغداء في الغابة.

بعد الظهر:

- نزهة في الغابة: استرخ وانغمس في طهر الطبيعة، وتذوق الشاي المحلي والوجبات الخفيفة.
- زيارة المزرعة: راقب مزارع الأعشاب التي يمتلكها القرويين.
- التقط صوراً مع الشلالات على طول الطريق.

السعر والمدة

السعر: 800 دولار أمريكي للشخص الواحد (الحد الأدنى 4 أشخاص)
المدة: 3 أيام/ليلتان
قد تتغير الأسعار.
للتواصل مع فاي دي تلييب
الهاتف: 7-2906 8008 (+66), 8008 2373 (+66)



اكتشف ذكريات لا تُنسى في مقاطعة كانتشانابوري.

قم بزيارة نهر كواي لتجربة لا تُنسى. اغمر نفسك في طقوس القرويين المحليين وسر على خطى حارس الفيلة من خلال الاستحمام وتغذية الفيلة في الغابة. اختبر بعض المغامرة من خلال التزلج بواسطة الحبل فوق البحيرة أو ركوب القوارب النهرية أو ركوب الكاياك، ولا تنس أن تسترخي في نهاية الرحلة مع تدليك تايلاندي.





اكتشف ذكريات لا تُنسى في مقاطعة كانتشانابوري.

اليوم الأول

وقت الظهيرة:

- الوصول إلى مقاطعة كانتشانابوري. اتجه إلى مجتمع بان نونج كاو. توجه إلى مجتمع بان نونغ خاو لتلقي ترحيبا حارا مع الرقصة الشعبية (رام يوي) مع رشفة من عصير البطيخ البارد، وهو عبارة عن توقيع استقبال كانتشانابوري.
- الغداء: وجبة محضرة من قبل الطاهي المحلي.

بعد الظهر:

- اصعد على شاحنة مزرعة لرؤية الطريقة التقليدية للحياة.
- زروا ونوع كاو للصلاة والبركة.
- انغمس في طريقة الحياة المحلية، وتعلم صنع حلوى خانوم تان التقليدية والقماش المربع فاكاو ما روي سي.

المساء:

- العشاء في مطعم كيري منترا في كانتشانابوري.
- تسجيل الوصول في منتجع ريفر كواي ريزوتيل.





اليوم الثالث

الصباح:

- الإفطار. تسجيل الخروج من المنتجع.
- الانزلاق بواسطة الحبال في حديقة مغامرات تري توب: افقر عبر الغابة وفوق البحيرة بالانزلاق بواسطة الحبال.

بعد الظهر:

- الغداء في "قرية المزرعة إلى المقهى".
- قم بتقديم الاحترام للأبراج الجميلة في وات تام سوا. لشراء الهدايا التذكارية.

المساء:

- نتمنى لكم عودة آمنة.

اليوم الثاني

الصباح:

- التصدق: جرب طقوس الصباح البوذية المتمثلة في تقديم الطعام للرهبان في وسط الطبيعة.
- وجبة الإفطار.

- اتجه إلى حديقة ساي يوك للفيلة لقضاء يوم كمربي فيلة "مؤقت" - رعاية واستحمام وتغذية الفيلة. أعجب بجمال الطبيعة وثراء غابة المجتمع.

وقت الظهيرة:

- الغداء في جنة البالون اللذيذة.

بعد الظهر:

- العودة إلى المنتجع لممارسة الأنشطة الترفيهية
- التجديف بالطوف أو بالقارب
- الاسترخاء في السبا والاستمتاع بتدليك تايلاندي.

المساء:

- العشاء في المنتجع: تذوق قائمة الغابة المقترنة بنبيذ فاخر (محلي المنتجات الأصلية).



السعر والمدة

السعر: 290 دولاراً أمريكياً للشخص الواحد (الحد الأدنى 20 شخصاً)
المدة: 3 أيام/ليلتان
تخضع الأسعار للتغيير.
للتواصل مع شركة فاي دي تليب
الهاتف: 7-2906 8 8008 (+66), 8008 2373 (+66)





العيش بحياة هادئة في الطبيعة

عش تجربة الحياة البطيئة في مجتمع صغير وهادئ في تلال الحدود بين تايلاند وميانمار. استرخ واستمتع برشفة من قهوة الروبوستا المحضرة من قبل السكان المحليين، وتذوق المأكولات المحلية، واستمتع برشفة في رذاذ الجدول المائي. استمتع بنفسك في أجواء التخييم والنار المشتعلة، وقم بشوي اللحوم، ونم تحت ضوء القمر والنجوم.





العيش بحياة هادئة في الطبيعة

اليوم الأول

الظهيرة:

- تناول الغداء في مطعم يونج غلوا بان لايم: تذوق المأكولات البحرية الطازجة مع إطلالة على برك الملح في مطعم موجود داخل مستودع ملح سابق يحتفظ بطابعه.

بعد الظهر:

- تسجيل الوصول في سبا وأجنحة الإقامة ذا باراي، هوا هين.
- استرخ واختر من بين مجموعة من علاجات السبا والعافية.



المساء:

- تناول العشاء في المطعم الساحر على الشاطئ.



اليوم الثاني

الصباح:

- تناول وجبة الإفطار.

- زيارة مجتمع بان با ماك في برواجوب خيرري خان. يعتبر هذا المجتمع صغيراً وهادئاً في التلال على طول الحدود بين تايلاند وميانمار، حيث يتمتع بهواء نقيّة وجدول مائي متدفق، مما يجعله موقِعاً مثالياً للتخلص من الروتين الاجتماعي.
- استراحة قهوة في روبوستا با تشانغ كاو: تذوق قهوة الروبوستا وتذوق الحلويات الموسمية مثل كعكة الدراق البالاو والحلويات المحضرة من جوز الهند في ثاب ساكي.
- استكشاف البستان في راي تارنتيب.

الظهيرة:

- تناول الغداء: وجبة محلية

بعد الظهر:

- استمتع باللعب في تيار بان با ماك للتخلص من حرارتك بالأنشطة المائية مثل ركوب الأنابيب.

المساء:

- عشاء شواء: تجمعوا حول نار مشتعلة في هواء منعش في مخيم مجتمع بان با ماك وشاهدوا النجوم.

اليوم الثالث

الصباح:

- التمارين الصباحية: تمدد جيداً باستخدام أدوات محلية مثل الوصلات الكروية وأغصان نخيل نيبا، واستمتع بنسمة الصباح واسترخ.
- وجبة الإفطار. احزم أمتعتك وودع المجتمع بعد إقامة مجزية.

بعد الظهر:

- غداء في مطعم "الدجاج والنحل": طعام شهي ومزرعة عضوية.
- العودة بالسلامة.



السعر والمدة

السعر 499 دولاراً للشخص الواحد (الحد الأدنى 8 أشخاص).

المدة: 3 أيام/ليلتان

تخضع الأسعار للتغيير.

تواصل مع بينغوين للطيران

الهاتف: 7414 65446 (+66), 9966 99119 (+66)



استرخ على طريقة لانا تشيانغ ماي

استعد نشاطك البدني، اغمر نفسك في ينبوع ماء ساخن وارخ عضلاتك مع علاج التدليك. اختبر المأكولات المحلية الخالية من المواد الكيميائية في أجواء البلدة القديمة بطابع لانا واستمتع بالفنون والثقافات الفريدة للمنطقة.





استرخ على طريقة لانا تشيانغ ماي

اليوم الأول

الصباح :

- الوصول إلى مطار تشيانغ ماي الدولي. التوجه إلى مجتمع بونغ كوا في منطقة ساموينج (حوالي ساعة و30 دقيقة).
- الصلاة في وات تون تان وزيارة الكنيسة التي تعود إلى قرون مضت. تجربة براي سري سو كوان؛ حفل ترحيب بواسطة فيلسوف القرية.
- الاستحمام في ينبوع ماء ساخن: أرخ عضلاتك مع مناظر الغابة الطبيعية واستمتع بالشاي العشبي الساخن لتخفيف التعب.

وقت الظهيرة:

- الغداء: وجبة محلية تقدم لك نكهات رائعة من القرية، مع تقديم خضروات خالية من المواد الكيميائية من حدائق الفناء الخلفية.

بعد الظهر:

- علاج التدليك في مدرسة لانا: أرخ عضلاتك في سكاى سبا في بانفيمان. استمتع بمجموعة شاي بعد التدليك في فترة ما بعد الظهر: شاي الجمينما (محلي) مع حلوى محلية.



اليوم الثالث

المساء:

- تسجيل الوصول في منتجع بانفيمان تشيانغ ماي سبا.
- العشاء في مطعم بانوراما في المنتجع.

الصباح:

- الإفطار. تسجيل الخروج من المنتجع.
- التسوق لشراء الهدايا التذكارية في مركز (تشانغ ماي للمنتجات المحلية الممتازة (أوتوب).

وقت الظهيرة:

- الغداء قبل رحلة المغادرة



اليوم الثاني

الصباح:

- إفطار في المنتجع.
- استراحة في حمام تاي لو في مركز سامونج: ارجح قبل أن تتعلم درساً عن الفن والثقافة التايلندية، والحرف اليدوية - التقليدية والمعاصرة - في قرية كالم. تم تكيف حكمة الشعب المحلي هذه في أشكال معاصرة.

الظهيرة:

- الغداء في مطعم مورجانيك، وهو مطعم نباتي يقدم وجبات صحية بمكونات ممتازة.

بعد الظهر:

- ملاذ المسافرين في فاه لانا: غَدِّ الجسم واستمتع بالاسترخاء الشامل من خلال علاج القدم التايلاندي وتدليك الزيوت العطرية في سبا فاه لانا؛ وهو سبا رائد في تشيانغ ماي بسمات لانا الفريدة.

- توقف في إنتاجيل بار، وهو الوحيد في تشيانغ ماي الذي يقدم مشروبات كوكتيل بدون كحول ويستبدلها بمكونات طبيعية مثل الشاي والأرز والفواكه. يتم تقديم كل مشروب مع شرح أصله.

- العشاء. تسجيل الوصول في منتجع أنانتارا تشيانغ ماي.

السعر والمدة

السعر: 680 دولاراً أمريكياً للشخص الواحد (الحد الأدنى 15 شخصاً)

المدة: 3 أيام/ليلتان

تخضع الأسعار للتغيير.

للتواصل، يرجى التواصل معنا عبر صفحة فيسبوك MojiCity
(www.facebook.com/travelbymojuicity)



السلام في فوكيت، فانغ نجا، كرابي

تحدى وعزز جسدك وعقلك. ارتبط وتحول واستكمل،
وساهم بشكل إيجابي مع الناس والثقافة والطبيعة من
خلال أنشطة "السلام".

- الغرض: تحديد أهداف واضحة لكل يوم من
الرحلة.
- الانخراط: تعلم من القصص ومن خلال العمل مع
الثلاثة عناصر - الطعام (ري-هان) والبناء (ري-
كارن) والملابس (ري-بون).
- الإنجاز: الغوص بالشناشيل والتمتع بجمال الحياة
البحرية والعالم تحت الماء، وقوارب الكاياك
والتعجب من غابات المانجروف الساحرة.
- التغيير: تشجيع السياحة البيئية، زراعة أشجار
المانجروف، إطلاق سراح صغار السلطعون
الأزرق في البحر، تعزيز التنوع البيولوجي
البحري.
- التوازن: دخول (سيجنيتشر داي سبا)
Signature Day SPA في منتجع العافية، لخلق
التوازن بين العقل والجسد.



السلام في فوكيت، فانغ نجا، كرابي

اليوم الأول

الصباح :

- استلام المسافرين في الفندق أو في مطار فوكيت الدولي، زيارة مدينة فوكيت القديمة، والتعرف على حياة المجتمع المحلي.
- الانغماس في التقاليد المحلية والتعرف على تراث النسيج / الملابس في فوكيت، واللباس بزي البابا نيونيا.
- زُر متحف فوكيت تاي هوا، ومعرض وو، أو متحف بيراناكان فوكيت.
- استمتع بتجربة تقليدية فريدة لتذوق المأكولات المحلية في مبنى التراث كونيتهيتجيناك هاوس (شارع i46 في المدينة القديمة
- تجربة نمط الحياة التقليدي لأهل بوكيت في منزل السيدة الكبيرة أي بو تنغ.
- صلّ في مزار سانغ تام، وهو مزار عمره 120 عامًا في المدينة القديمة. استمتع بالتجول ببطء ومشاهدة مباني المحلات التجارية الصينية البرتغالية، والمركز التجاري التاريخي في شارع لارد ياي للمشاة (شارع تالانغ) والمحلات التجارية القديمة.
- تجول في سوق روماني، وهو منطقة ترفيهية سابقة في فترة تعدين القصدير، وشاهد فنون الشوارع المعاصرة.
- شاهد عرضاً لتكسير الحديد وساهم في المحافظة على مهنة الحدادة، التي ازدهرت في منطقة ديبوك رود في السابق.

بعد الظهر :

- تجربة مطبخ البابا مع وصفة أصيلة للوجبة الأشهر؛ هوكين مي في البيت رقم 92.
- الغداء: هوكين مي، برياني الدجاج، كانومجين، أو او (حلى مجمدة مع الثلج المجروش).
- وقت حر للتسوق في شارع لارد ياي للمشاة، أو الاستمتاع بنكهات فوكيت المعاصرة في محل آيس كريم توري.
- العودة إلى المنتجع.



أمثلة على برامج الصحة والسبا

- حزمة توازن الجسم
- تجديد العطر ومكافحة تقدم العمر
- برنامج تقوية العضلات التقليدي
- برنامج تنقية تايلاندي بخمسة عناصر
- برنامج نوبل جولد التقليدي للعافية والنضارة

أنشطة أخرى

- ورشة عمل للمساج من قبل معالج محترف
- تمارين هيرميت داتون (تمارين التشابك)
- ورشة عمل للطبخ التايلاندي

اليوم الثاني

الصباح:

- السفر إلى فانغ نغا
- (العافية الروحية) جولة لمشاهدة معبد الأخشاب الأنيق والفريد على الشاطئ، الوحيد من نوعه في جنوب تايلاند، في معبد تا ساي
- (العافية المستدامة) وصول إلى مركز التعلم في مجتمع بان تا دين دانج، وجهة سياحية بيئية مع أنشطة بيئية.
- (السياحة الزراعية للعافية) رؤية حفل الخضروات المائية وتدوق السلطة. تعلم عن أسرار إدارة المياه والزراعة.



المساء:

- وقت الفراغ في المنتجع؛ سبا ومساج؛ العشاء (يحتاج إلى حجز مسبق)

خيارات المنتجع في بوكيت وبرامج السبا والمساج المقابلة

- فندق 5 نجوم: منتجع سالو فوكيت ماي خاو بيتش تستخدم العلاجات منتجات بيفونيا بوتانيكا التي تحتوي على مستخلصات نباتية 100% وزيت أساسية. قم بتطهير بشرتك وتجديدها، وتنعيمها وتنشيطها للحصول على بشرة أكثر ملأً وانتعاشاً.
- الأنشطة الترفيهية في المنتجع تشمل: الملاكمة التايلاندية، الرحلات الخاصة، صفوف الطبخ، اليوغا على الشاطئ.
- برامج السبا الموصى بها:
 - سالو الخاصة
 - جوهر لوك براكوب
- فندق 4 نجوم: منتجع سوكو ويلنس أند سبا
- علاجات صحة طبيعية تايلاندية أصيلة وبرامج مع تقنيات تدليك خاصة من سوكو تفتح تدفق التنشيط في الجسم، جنباً إلى جنب مع تدليك العطرية الفريدة





- (العافية الثقافية) زيارة النصب التذكاري للتعدين، وهو صناعة ازدهرت في السابق وجلبت الازدهار لأهالي فانغ نغا، وبالتالي يُطلق عليها اسم "منجم بليون بات". شاهد عرضًا عن الحياة التقليدية للتنقيب عن المعادن واحصل على تجربة فريدة من نوعها في التنقيب مع الأهالي.
- (المغامرة البيئية والصحية) قم بالتجديف في قارب الكاياك لرؤية غابة المانجروف ونمط حياة الصيادين على طول مسار مذهل يمتد لمسافة 5 كيلومترات.

المساء:

- العشاء في مطعم حاصل على جائزة ميشلان أو في المنتجع.

المطعم الموصى به

- مطعم تا تواي: طعام لذيذ، مكونات محلية طازجة ونظيفة، خيارات قائمة متنوعة، أطباق موسمية ونادرة، حاصل على جائزة ميشلان "بيب غورماند".

خيارات المنتجات في بوكيت وبرامج السبا والمساج المقابلة:

- فندق 5 نجوم: منتجع سالا بوكيت ماي خاو بيتش
- فندق 4 نجوم: منتجع سوكو ويلنس وسبا

اليوم الثالث

الصباح

- الترحيب بالمسافرين في المنتجع
- قابلوا بعضكم البعض في نقطة الاجتماع حيث يتم تقديم المشروبات والفواكه والوجبات الخفيفة أثناء الاستماع إلى ملخص برنامج اليوم.
- السفر إلى كوه لون. استرخ واستمتع بأنشطة الشاطئ مثل ركوب قارب الموزة، والطيران بالمظلة، والغوص (تكاليف إضافية).
- قم بجولة بالقارب إلى موقع الغطس بالزجاج في جزيرة ماي تون لرؤية الشعاب المرجانية.
- استمر على متن القارب إلى جزيرة الخضراء، الموقع المثالي للغطس بالزجاج ورؤية الشعاب المرجانية والحياة البحرية (تعتمد على ظروف الطقس وارتفاع مستوى البحر)

بعد الظهر

- (السياحة الزراعية للصحة والعافية) تعرّف على المكونات المحلية والأطباق المميزة من المجتمع. استمتع بوجبة غداء محضرة من قبل سكان مجتمع بان تا دين دانج.
- (مغامرة الاستجمام البيئي) تمتع برحلة بحرية على قارب هوا تونغ الطويل، وهو قارب بحري تقليدي من فانغ نغا. انظر إلى جمال خاونا ياك والشاطئ الرملي الأبيض المتناقض مع الماء الأزرق الفاتح.
- (ملاذ العمل التطوعي للصحة والاستجمام) استمتع بوقت ممتع في إطلاق سراح سلطعون البحر الأزرق الصغير والروبيان والأسماك، وساهم في تنوع البيئة البحرية للمجتمع. أو قم بزراعة أشجار المانجروف والمساهمة في توسيع مناطق المانجروف لمنع تآكل التربة والحفاظ على النظام البيئي.
- استعراض تجارب التعلم وقصص مجتمع بان تا دين دانج.
- لشراء الحرف اليدوية المحلية والهدايا التذكارية قبل العودة إلى المنتجع.

بعد الظهر:

المطعم الموصى به

- مطعم كان إينج في الرصيف

خيارات المنتجات في بوكيت وبرامج السبا والمساج:

- فندق 5 نجوم: منتج سالا بوكيت
ماي خاو بيتش
- فندق 4 نجوم: منتج سوكو ويلنس
أند سبا

- استرخ وتمشّي في كوه في في دون، تناول الغداء، اسبح وتشمس، وتمتع بالمناظر المهيبة لـ "أو تون ساي" و "أو لو دالوم"، أو قم بالتسوق في شارع التسوق في في.
- قم بزيارة كوه في في ليه واستمتع بالمناظر الساحرة لـ "أو لو دالوم"، "أو بي ليه"، وكهف الفاينج.
- انطلق من كوه في في ليه لرؤية عجائب الطبيعة في كوه نان.

المساء:

- العودة إلى الرصيف والانتقال إلى مطار بوكيت الدولي أو العودة إلى المنتجع، العشاء والراحة في المنتجع.

السعر والمدة

- السعر يعتمد على الخيارات المحددة (الحد الأدنى لعدد الأشخاص هو 2)
- الخيار الاختياري أ: 690 دولاراً أمريكياً / شخص - تشمل إقامة فندقية لمدة ليلتين (2)، لا يتضمن حزمة السبا.
- الخيار الاختياري ب: 280 دولاراً أمريكياً / شخص - تشمل الأنشطة السياحية، تشمل وسائل النقل، لكنها لا تشمل حزمة السبا وإقامة فندقية لمدة ليلتين (2).
- المدة: 3 أيام/ليلتان
- اليوم الأول: مدينة بوكيت القديمة
- 47 دولاراً أمريكياً للشخص واحد
- 25 دولاراً أمريكياً لكل شخص لشخصين أو أكثر
- رحلة ذهاباً وإياباً بواسطة وسيلة نقل خاصة من الفندق إلى الوجهة: 45 دولاراً أمريكياً لشخص أو ثلاثة
- أشخاص، و60 دولاراً أمريكياً لأربعة إلى عشرة أشخاص.
- اليوم الثاني: بان تا دين داينج
- 30 دولاراً أمريكياً لكل شخص بدون مرشد سياحي باللغة الإنجليزية.
- رحلة ذهاباً وإياباً من الفندق إلى الوجهة بما في ذلك مرشد سياحي باللغة الإنجليزية لـ 3-1 أشخاص: 115 دولاراً أمريكياً ولـ 6-4 أشخاص: 145 دولاراً أمريكياً.
- اليوم الثالث: الجزر الخمس المدهشة (جزيرة كوه في في • جزيرة كوه لون • جزيرة كوه ماي تون • جزيرة كوه جرين • جزيرة كوه نان)
- 85 دولاراً أمريكياً لكل شخص بما في ذلك حزمة الجولة ومرشد الجولة.
- تخضع الأسعار للتغيير.
- للتواصل مع رحلة الجمعة:
- الهاتف: 7-2906 8008 (+66), 8008 2373 (+66)

إخلاء المسؤولية

المعلومات الواردة في دليل سياحة الصحة والاستشفاء مخصصة للأغراض الإعلامية العامة فقط. في حين تم بذل كل جهد لضمان دقة واكتمال المعلومات المقدمة ، فإن هيئة السياحة في تايلاند (TAT) لا تضمن أو تضمن موثوقية أو ملاءمة أو توفر أي خدمات أو علاجات مذكورة في هذا الدليل.

يُعد مقدمو خدمات الصحة والعافية المُدرجون في هذا الدليل كيانات مستقلة ويعملون بشكل منفصل عن TAT. لا تتحمل TAT أية مسؤولية عن جودة أو سلامة أو فعالية الخدمات المقدمة من قبل هؤلاء المزودين. تقع على عاتق كل مسافر مسؤولية إجراء بحث شامل عن الخدمات والعلاجات التي يقدمها مقدمو الخدمة وتقييمها قبل الانخراط في أي أنشطة.

علاوة على ذلك ، لا تصادق TAT أو توصي بأي مقدم خدمات صحة وعافية محدد مذكور في هذا الدليل. لا يشير تضمين معلومات الموفر إلى أي انتماء أو تأييد أو رعاية من قبل TAT. يُنصح المسافرون بممارسة حكمهم وتقديرهم عند اختيار خدمات هؤلاء المزودين والاستفادة منها.

لن تكون TAT مسؤولة عن أي خسارة أو إصابة أو ضرر أو مصاريف يتم تكبدها نتيجة لاستخدام أو الاعتماد على أي معلومات واردة في هذا الدليل. وهذا يشمل ، على سبيل المثال لا الحصر ، أي أضرار مباشرة أو غير مباشرة أو عرضية أو تبعية تنشأ عن استخدام المعلومات أو الخدمات المذكورة هنا.

من المهم ملاحظة أن خدمات الصحة والعافية يمكن أن تختلف اختلافاً كبيراً ، وقد تختلف التجارب الفردية. يتم تشجيع المسافرين على التشاور مع متخصصي الرعاية الصحية المؤهلين قبل الخضوع لأي علاجات أو إجراءات مذكورة في هذا الدليل. توصي TAT بشدة بالحصول على تأمين سفر مناسب لتغطية أي ظروف غير متوقعة أو حالات طبية طارئة قد تنشأ أثناء الرحلة.

باستخدام هذا الدليل السياحي للصحة والعافية ، فإنك تقر بأنك قد قرأت وفهمت ووافقت على الشروط والأحكام الواردة في إخلاء المسؤولية هذا. يحتفظ TAT بالحق في تحديث أو تعديل المعلومات الواردة في هذا الدليل في أي وقت دون إشعار مسبق.

يرجى ملاحظة أنه لا ينبغي اعتبار هذا الدليل بديلاً عن الاستشارة الطبية المتخصصة أو التشخيص أو العلاج. إذا كانت لديك مخاوف صحية محددة ، فمن المستحسن استشارة أخصائي رعاية صحية مؤهل.



Thailand
Meaningful Wellness
new chapter of wellness journey

“Find harmony
within as
Thailand
unveils the
path to
meaningful
wellness..”



Tourism Authority of Thailand (Head Quarter)
1600 New Phetchaburi Road, Makkasan, Ratchathevi, Bangkok 10400 Thailand
Tel. (+66) 2 250 5500