

Thailand Tranquility : A Journey to *Meaningful Wellness*



内容清单

- 5 在城市的中心, 让泰国风情给您的心理健康充电
- 9 让安达曼海的怀抱治愈...我们
- 13 体验文化之美与全面康复
- 16 恢复您的基本自我平衡
- 21 苏梅岛之健康项目
- 25 平衡手势
- 29 艺术生活与健康圣地
- 32 Krabi Ultimate Wellness Getaway
- 37 东北部南区启发的身心平衡自然科学
- 41 索尼娃首尔酒店
- 45 从自然科学中揭开兰纳人的秘密, 从内到外的平衡身心
- 48 健身和娱乐, 我们奇吧
- 52 体验社区旅游, 春武里唯一的椰子种植园
- 57 在北柳充满功德壤快乐
- 60 安达曼天堂, 增加生命能量



-
- 65 拉廊雷农静修中心
 - 68 通过照顾身体和心灵, 寻找世界遗产之美
 - 73 发现幸福, 体验大海的记忆
 - 77 解锁通往南部的大门借助大海的自然力量
 - 81 楠府西拉佩奇社区旅游企业
 - 85 普吉岛的治疗时间
 - 89 素叻他尼府的Leelet社区保护之旅
 - 93 甲米府的童义平生态旅游社区企业
 - 97 以医疗保健恢复健康
 - 101 体验赫马拉特 (Khemarat) 旅游社区企业, 乌汶府
 - 104 清莱丛林之旅
 - 109 北碧府的经历和记忆
 - 113 慢生活与自然相处
 - 117 清迈兰纳之路放松身心
 - 121 PEACE @ PHUKET, PHANG NGA, KRABI





在城市的中心, 让泰国风情 给您的心理健康充电

在曼谷市中心探索泰国风情, 具有一条河, 把曼谷分成两放, 吞武里一侧拥有众多令人眼花缭乱的旅游景点和休闲资源可供选择, 并且, 通过获取优质医疗资源的服务, 可以补充您的健康能量。





在城市的中心, 让泰国风情给您的心理健康 充电 *Itinerary*

第一天

上午

- 前往联合国教科文组织指定 Wat Phra Chetuphon Wimonmangkalam 寺或 Wat Pho 寺的《世界记忆遗产》和《卧佛寺铭文》是人类非物质文化遗产, 这两个内容讲述了泰式智慧和科学的原始卧佛寺按摩, 被认为是泰式按摩的起源。参观卧佛寺内的各个景点, 包括卧佛像。奇迹教科书, 四王舍图丰帕玛哈佛塔和巨型卧佛寺。在 Phra Chetuphon 寺庙 (卧佛寺) 传统医学院, 可选择泰式按摩、足部按摩或草药按摩 (1 小时内) 等活动。

中午

- 前往 Khlong Bang Luang 运河。运河边最好的社区, 感受过去的气息、宁静以及社区人们简单的生活方式, 吃在 Khlong Bang Luang 运河的艺术家之家享用健康的泰国美食, 并在小剧院观看木偶戏。
- 参加 Klong Bang Luang 的艺术家之家活动, 这里汇集了各种艺术作品。享受各种 DIY 活动的乐趣, 例如, 古董珠手链。画石膏、画扇子、画盆栽。画面具、画日历和画画布。
- 湄南河游船, 欣赏大皇宫、郑王庙的氛围以及湄南河两岸的重要地点
- 抵达曼谷河畔安纳塔拉度假酒店。

晚上

- 在 Riverside Terrace 餐厅享用晚餐, 俯瞰湄南河沿岸的氛围。欣赏日落, 享受来自世界各地的美味佳肴, 包括日本、泰国和海鲜自助餐, 以及当代民间传统的现场表演。
- 自由休息。



第二天

上午

- 在The Market餐厅享用早餐，享受基于营养原则的健康早餐。获奖厨师与医生团队一起创建菜肴。
- 在曼谷河畔安纳塔拉度假酒店的 BDMS 健康诊所接受医疗咨询，享受个性化的健康检查计划和全面的健康评估，及早发现和预防疾病包括获取有关如何缓解压力的建议、食物选择以及适当的运动，也包括营养评估测量、必需维生素和矿物质的水平
- 在Spice Spoons餐厅参加泰式烹饪课程，您可以根据医生和泰式美食专家厨师的建议准备营养丰富的泰式菜肴。

中午

- 在 Spice & Barley 餐厅享用健康的午餐
- 在度假村中心区学习泰拳艺术，民族体育，泰拳学校所有 8 种武器的科学知识，学习如何用肘部、膝盖和脚攻击对手。
- 通过安纳塔拉特色按摩项目享受独特的水疗护理（90 分钟），使用特殊配方的精油进行深度放松按摩。

晚上

- 在Manohra 室登记。
- 在Manohra船上享用晚餐，品尝健康的泰国当地美食。沿着湄南河的两侧，欣赏曼谷历史悠久的美丽河景。
- 空闲时间

第三天

上午

- 在The Market 餐厅享用健康早餐。
- 参加瑜伽课程。练习完整姿势，帮助缓解压力，或加入尊巴舞计划，按照音乐的节奏进行锻炼。并闲暇时休息

中午

- Spice & Barley 餐厅享用健康的午餐
- 享用花香白日梦下午茶套餐（Floral Daydream Afternoon Tea）。
- 前往郑王庙（Wat Arun Ratchawararam Ratchaworawiharn），沿着湄南河 崇拜巨大的白色佛塔，欣赏至今保存完好的绘画和建筑之美。
- 参观暹罗博物馆，现代创意媒体博物馆。描述了泰国的历史种族、艺术、文化和传统

晚上

- 前往Maharaj 码头。或 Maharaj 购物中心，这既是一个购物中心，又是一个小型购物区，是一个交通端口
- 在Tha Maharaj 享用晚餐，享受湄南河沿岸的夜晚氛围。
- 安全回家

套餐价格和时间

套餐价格 285美元/人
(最少 5 人)

时间：3 天 2 夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Udachi

联系电话：(+66) 8 5245 2458





让安达曼海的怀抱治愈...我们

投入安达曼海温暖的怀抱,攀牙府,神奇岛屿的天堂之地,以海洋治愈的方式实现体验。充值身心能量,花更多的时间在海上进行身体测试活动。在海滩冲浪享受增值活动,治愈身心健康 在放松和幸福的美好时光中赋予生活意义。



让安达曼海的怀抱治愈...我们

Itinerary

第一天

上午

- 抵达普吉岛国际机场，坐车前往攀牙府

中午

- 在“奈萌蔻立餐厅”（Nai Mueang Khao Lak）品尝传统医学般的南方美食，这家餐厅以采矿风格装饰，荣获米其林指南必比登推介。
- 入住蔻立特瓦颂酒店（Devasom Khao Lak），一家五星级豪华海滩酒店，充满休闲活动，帮助在放松的同时治愈心灵，包括精心挑选的水疗中心和餐厅，当地原材料支持当地生产者生产当地社区的收入。
- 通过泰国大象保护区的“Khao Lak Elephant Home”（蔻立大象之家）

活动分享与动物相处的经历。它创造了人与大象共存的概念。考虑到动物的福利，不锁链、不殴打、不骑大象活动

- 学习，考验你的力量，让大海治愈你的身心。在回忆海滩冲浪天堂海滩，世界各地冲浪者的梦想之地。

晚上

- 在“Memories Beach Bar”（回忆海滩酒吧）餐厅享用美味的晚餐，欣赏日落前最后一道光的美丽，这是泰国天空变色时最美丽的时刻之一，最后一道光的现象落在宽阔的海滩上的沙子上。放眼望去，就像一面大镜子反射着海滩上的一切
- 返回住宿休息。

第二天

上午

- 在酒店享用早餐。
- 早晨在海边参加瑜伽课程的活动。有助于平衡身心，从海洋和温暖的阳光中接收巨大的能量。
- 通过趴板（Body Board）活动，近距离接触海浪，从大海中获取正能量。酒店前面的海滩区





中午

- 午餐：在蔻立特瓦颂酒店的“大克拉餐厅 (Takola)”享用美味的南方美食，正宗的菜谱。荣获泰国米其林指南必比登推介的第三年
- 使用度假村的健康水疗中心，享受传统泰式按摩的科学乐趣。在宁静的泳池氛围中喝泰式草药，让身体在泰式按摩前放松，为了缓解疲劳

晚上

- 体验令人印象深刻的活动，沙浴疗法 (Sand Bath Therapy)，躺在开阔海滩区的沙滩上。吸收沙子中的矿物质，有助于治愈沙子中的身体。闭上眼睛，聆听海浪的声音，让心平静下来。
- 浪漫漫步式看日落，赤脚牵手沿着海滩漫步。对心脏有益的活动，同时，可以帮助治愈身体，当脚底在沙子上行走时，会刺激神经、肌肉，同时，也会磨砂脚部的皮肤。
- 在海滨餐厅“Beach Grill and Bar”享用晚餐。地中海融合风格的美食，选用当地生产商的新鲜食材，支持可持续发展

第三天

上午

- 在酒店享用早餐。
- 退房并前往码头 (大约需要1小时 20 分钟)
- 乘船游览，欣赏攀牙群岛的美丽，拥有最神奇的天然石灰岩山脉和岛屿，尤其是詹姆斯·邦德电影中的场景之一 Khao Tapu 或 Khao Phing Kan。传说，如果情侣在这里一起拍照，将会永远在一起

中午

- 在班宜岛的一家当地餐厅享用午餐，品尝辛辣的泰国当地菜肴以及来自大海的新鲜海鲜，以传统捕鱼方式捕捉水生动物
- 体验岛上村民的生活方式。支持社区产品，如纪念品、安达曼珍珠，或食品，如著名的美味虾酱。不要错过在著名的浮动足球场拍照留念，并被评为世界上最美丽的足球场之一

晚上

- 安全返回普吉岛机场。

套餐价格和时间

套餐价格 1,300 美元/人
(最少 2 人)

时间：3 天 2 夜

其他条件：此价格不含普吉岛机场往返机票
价格随时可能有所变动

更多细节请联系：

(www.facebook.com/travelbymoicity)







体验文化之美与全面康复

创造身体、心理以及精神的平衡 在 Bang Kachao 的纯净自然中放松身心并恢复活力。北榄府充满了旅游景点、文化多样性、艺术、宗教和美丽的自然风光, 在“Cure (RAKxa)”由医生和专家组成的团队提供世界一流的治
疗, 恢复整体健康, 放松并治愈身心。



体验文化之美与全面康复

Itinerary

第一天

上午

- 抵达北榄府
- 顶礼膜拜 邦帕利艾寺的 Luang Pho To 和素可泰时期艺术“降伏魔罗圣像”，是三兄弟佛传说之一，受到泰国各地佛教徒信仰的尊重以求繁荣。
- 参观爱侣湾大象博物馆，浮雕采用铜材质，通过手工攻丝技术制成。

中午

- 前往 Bang Nam Phueng 水上市场，通过鼓励村民销售当地产品赚取收入的生态旅游。
- 在 Bang Nam Phueng 水上市场自由享用午餐，推荐当地的健康食品。
- 骑自行车穿过 Bang Kachao 社区，沉浸在周围丰富的风景中。这里可以称为“是曼谷的绿肺（Bangkok Green Lung）”。
- 参观草药香屋，手工香的来源来自当地的智慧，采用当地原料，如柠檬草、印楝叶、柠檬叶等作为原料。
- 参加制作草药香活动，采用芳香疗法（Aromatherapy），是草药芳香疗法的科学之一。
- 登记入住 Bang Kachao 的 RAKxa 健康医疗度假村。
- 身体运动测试之后，聆听专科医生的建议。根据现代科学原理，从现代和传统医学中选择适合每个人的方案和治疗方法。

晚上

- 接受水疗治疗方案 (Hydrotherapy)
- 在 Unam（健康美食）餐厅享用晚餐，由营养师平衡四要素的体验。通过健康的有机美食，有助于长期改善身体、精神和情绪的恢复，包括 RAKxa 独特的花草茶。
- 自由休息

第二天

上午

- 晨练，通过冥想解锁全部 7 个脉轮并恢复身心活力。利用阿育吠陀医学科学的 7 个瑜伽姿势刺激每个脉轮。
- 享用早餐，Unam 餐厅营养师提供的健康食品
- 接受现代医学的方案和治疗以及传统疗法，如泰式传统医学按摩疗法、医疗锻炼、氧疗（Oxygen Therapy）等。
- 自由休息

中午

- 享用午餐，由 Unam 餐厅的营养师提供的健康美食。
- 前往北榄府古城，泰国智慧的传承，将各种建筑符号与美术和工艺相结合，位于自然环境中的建筑之下，占 800 莱（大概 1920 亩）的绿地

晚上

- 返回 RAKxa 健康与医疗静修处。
- 享用晚餐，由 Unam 餐厅的营养师提供的健康食品。

第三天

上午

- 早上活动，声音浴 Sound Bath (Singing Bowl)，这是自古埃及以来就已经存在很长时间的声疗法 (Sound Therapy) 的一部分。以舒适的姿势躺下，闭上眼睛，聆听治疗师发出的声音。
- 在 Unam 餐厅享用健康早餐。
- 接受现代医学的治疗方案以及多种可选的传统疗法
- 自由休息

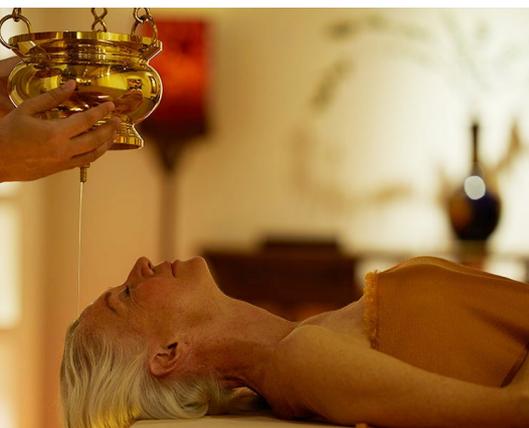


中午

- 在 Unam 餐厅享用健康午餐
- 享用 RAKxa 的招牌健康茶和零食
- 前往 Phra Samut Chedi 寺（塔之光寺），北榄府的象征之一
- 参观阿索卡拉姆寺，充满着各种植物的“宜人之地”和“阴凉处”，该寺庙名字的直译是没有悲伤的、欢乐之地的意思

晚上

- 前往邦普度假村 (Bang Pu 度假村)，看海鸥，欣赏日落的风景
- 在邦普度假村 (Bang Pu 度假村) 享用晚餐，欣赏日落，享受傍晚的氛围
- 安全返回



套餐价格和时间

套餐价格 55,000 泰铢/人
(最少 5 人)

时间：3 天 2 夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Udachi

联系电话：(+66) 8 5245 2458





恢复您的基本自我 平衡

体验宝贵的经验,从体内到体外的元素处理,
以创建适合每个用户的个性化程序的形式与资
深健康专家和营养师监督适当的饮食指南。
提供优质的护理服务,在疗养胜地,班武里府,
有助于恢复身体和精神,
设有排毒水疗和声音治疗。





恢复您的基本自我平衡

Itinerary

第一天

上午

- 抵达华欣
- 咨询健康专家，接受治疗和健康管理活动“维生素疗法”在VLCC治疗中心补充人体所需的必需维生素和营养。健康和美容护理，您可以根据需要选择添加多达5种维生素配方，包括肝脏排毒配方、体重管理配方、免疫与能量增强配方、皮肤净化配方、清除和保护皮肤免受紫外线侵害（美白和防紫外线）和护发公式（Hair Care），可搭配多种按摩手法，包括香薰按摩、巴厘式按摩，深层肌肉按摩从阿育吠陀（Abhyangam）到泰式按摩。

- 通过Doctor Talk 活动与体重和骨量专业医生进行研讨会并获得分析结果，为了您回去了也可以照顾自己的身心

中午

- 在STAA's Comfort Lunch享用午餐，由营养师给您准备

- 感染COVID-19 后寻求医疗保健。华欣阿华尼度假村的“Supreme Long Covid Recovery Program”将现代技术与高压氧疗法和臭氧疗法相结合，让您的身体从内而外恢复活力

晚上

- 在Chivasom 餐厅享用健康的晚餐
- 入住华欣阿华尼度假村



Photo Credit: www.facebook.com/aleentahuahtin



第二天

上午

- 在海边接收早晨的能量，提供私人瑜伽课程，由专家教学
- 退房，前往皮沙菜园 (Plisa Farm) 体验Wellness Agro，并坐木制车观看有机蔬菜园
- 学习如何在“从农场到餐桌”概念下烹饪

中午

- 在前往皮沙菜园享用午餐
- 入住华欣-攀武里艾琳塔度假村
- 通过艾琳塔最好的水疗治疗方案进行排毒测和声音治疗水疗
- 皮肤治疗和排毒，缓解身体疲劳，提供情侣水疗项目

晚上

- 骑自行车游览攀武里市
- 攀武里海滩进行私人晚宴



第三天

上午

- 早上锻炼身体。与子板活动
- 吃早餐。并准备退房

中午

- 在“鸡和蜜蜂”有机餐厅享用午餐，这家餐厅采用农场种植的有机原料制成的
- 安全返回



套餐价格和时间

套餐价格 870 美元/人
(最少 5 人)

时间：3 天 2 夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Destination Asia Thailand

联系电话：(+66) 2 127 5888 转 5901







苏梅岛之健康项目

在白色的沙滩和纯净的海风中度过难忘的假期,并通过提供泰国优质产品的豪华水疗项目来补充能量。通过当地食材、食物的故事和苏梅岛的其他必做活动,探索苏梅岛的传统,苏梅岛被誉为泰国湾的“珍珠之地”。



苏梅岛之健康项目

Itinerary

第一天

上午

- 抵达苏梅岛
- 参观苏梅岛的景点——大佛雕像，从飞机上就能看到，从大佛寺欣赏湄南海滩的高处。

中午

- 午餐：在 Sabienglae 餐厅品尝当地南方美食，搭配当地新鲜海鲜，如 Wai Kua（章鱼菜肴）和素叻他尼的生蚝。

下午

- 在 Kimpton Kitalay's 现代化的泰式水疗和健身中心享受情侣放松按摩。使用 HARNN 的各种 Pimaanda 牌产品享受优质水疗。体验将南方诺拉舞蹈动作融入在其中的按摩技巧。

晚上

- 入住 Celes Samui 酒店





第二天

上午

- 参加瑜伽课程并观看美妙的日出。
- 按摩球DIY工作坊。在蜂蜜玫瑰草药园（Honey Rose herbal garden）了解泰国草药和泰国文化。
- 向苏梅岛 Celes 酒店 BDMS Wellness Clinic Retreat 的健康专家咨询。

中午

- 在Baan Suan Lang Sard 享用午餐，这是一家只接受预订的餐厅，专门提供新鲜的每日食材和时令菜肴，由苏梅岛当地人经营。

下午

- 椰子油工作坊、参观椰子博物馆、在椰子屋购买有机椰子产品。

晚上

- 返回酒店就餐。



第三天

上午

- 观赏令人惊叹的日出并享用健康的早餐
- 参观苏梅岛大象王国，了解大象（泰国的国兽）的生活。还有制作饼干的活动，为大象准备喂食、给大象洗澡。，探索大象在大自然中的生活方式。

中午

- 在Vigasa 餐厅一边欣赏美景，一边享用健康的午餐。
- 前往苏梅岛机场并安全返回。



套餐价格和时间

套餐价格 745 美元/人

时间：3 天 2 夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Felix Travel

联系电话：(+66) 8 2154 1456

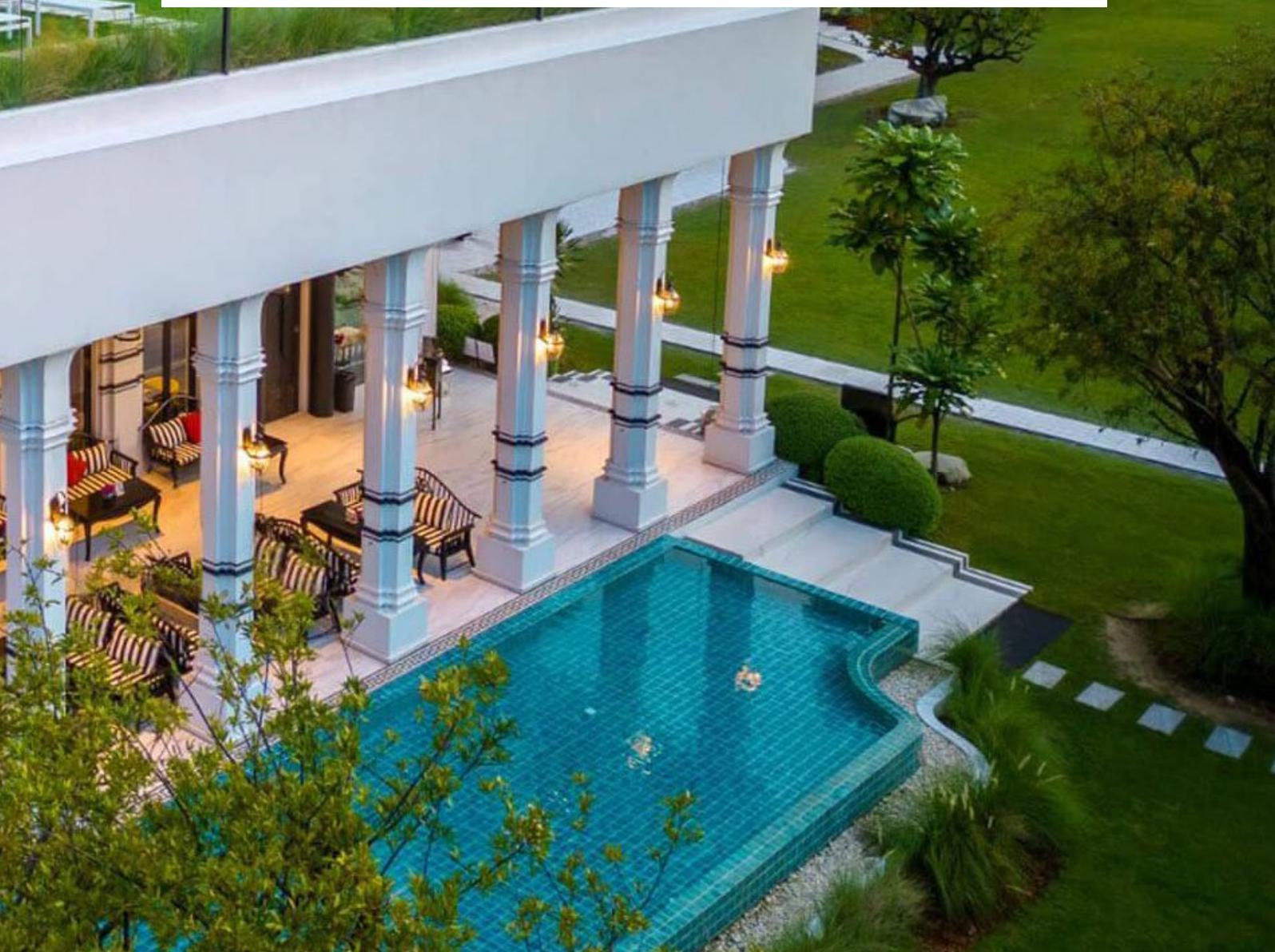






平衡手势

释放、放松、恢复、充实身心按照平衡的方式，
在北标府扩大的田野中和大自然的气氛包围。
享受The Soul Resort的独家氛围，
放松的目的地，提供全面的身心保健，
为了真正平衡生活。





平衡手势 *Itinerary*

第一天

上午

- 乘坐面包车前往北标府。使用声波疗法在旅途中放松Music Alpha Waves放松的科学，促进积极情绪，减少疲劳。

中午

- 午餐在“妈妈手工Sukayothin”当地泰国菜，按照健康食品科学配方正确烹饪，创建北标府的最佳菜单来品尝。即，泰国香水泡饭，正宗的米线，辣椒酱和草药蔬菜。

下午

- 入住首尔度假村，整体医疗保健的目的地，加上正念训练。在群山和原始自然的怀抱中，同时配备了舒适的设施
- 喝下午茶，为生活充电而提神醒脑，沉浸在和谐茶室以色彩疗法的概念装饰 (Color Therapy)
- 自由休息，如放松游泳、在天空游泳池观看壮丽景色或在 Pimtheva Spa的水疗护理

晚上

- 在Pimpiman餐厅吃晚餐，通过自然疗法平衡生活，日落时欣赏美丽的山脉。
- 参加聆听鼓舞人心的故事和创造性活动，以促进和鼓励生活，为生活充电。



第二天

上午

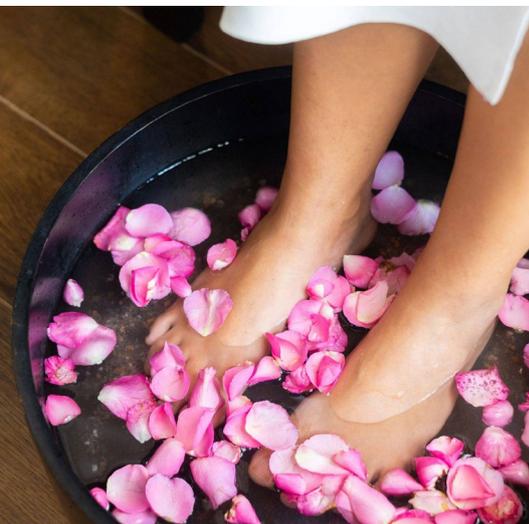
- 在大自然中的木屋里恢复精神在没有任何设施的 Hermit's Hut，只有一个户外健身场、一个冥想场或者选择沿着自然路线锻炼，享受早晨的美景和喝泰国草药饮料。
- 吃健康的早餐，用5种颜色的蔬菜和各种健康菜单来平衡和补充您的健康。

中午

- 前往芭蕉蕾市场，享受当地午餐，试做各种传统泰国甜点，享受当地市场的氛围
- 停下买北标府的纪念品，如咖喱角、时令水果等。

下午

- 安全返回



套餐价格和时间

套餐价格 285 美元/人 (最少 8 人)

时间：2 天 1 夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Udachi

联系电话：(+66) 8 5245 2458

其他条件：费用不包括水疗中心和酒店内的付费活动







艺术生活与健康圣地

在联合国教科文组织世界遗产之地——大城府 (Phra Nakhon Si Ayutthaya) 尽情享受艺术和健康, 在 THANN 健康目的地 (Bangsai Ayutthaya) 享受专属住宿, 舒缓身心, 在大自然中恢复生活平衡, 通过一系列水疗护理和健康相关活动的全包服务。



艺术生活与健康圣地

Itinerary

第一天

上午

- 抵达大城府
- 参观邦芭茵夏宫，大城王国时代君主避暑之地。
- 参观与敬拜宗教景点。
- 玛哈泰寺：泰国早期的高棉式建筑群，以独特的上世纪佛头雕塑为特色，周围环绕着菩提树的根部。
- 参观与敬拜宗教景点——帕司山碧寺，大城府时代古宫殿遗址上的一座皇家寺庙，与素可泰时代的玛哈泰寺或曼谷时代的玉佛寺 (Wat Phra Si Rattana Satsadaram) 类似的寺庙。
- 入住 THANN 健康目的地 (Bangsai Ayutthaya)，一个综合性健康中心，提供住宿和水疗护理等一系列健康活动，如体育锻炼和娱乐项目。

下午

- 在 Busaba Ayutthaya 餐馆享用午餐，此餐厅为一家以休闲餐饮为理念的泰式餐厅，使用泰国和外国食材提供正宗的泰国风味。
- 通过水疗护理恢复平衡：具有三种不同温度（热、温、冷）的热水浴程序，而每一种都注入精油（芳香疗法），有助于提神和恢复活力。
- 在 Riverfront 餐厅享用晚餐，享受采用度假村内种植的无添加剂制成的新鲜精选菜单。享受营养丰富的餐点，体验身心健康。
- 自由休息

第二天

上午

- 晨练：通过无限的放松项目和各种运动课程，结合有氧运动、重量训练和灵活性运动恢复身心平衡。
- 通过农业旅游活动给心灵和精神充电，无论是在农场收集听古典音乐以保持情感健康的母鸡和母鸭的蛋，还是参加花园之旅，采摘时令蔬菜来准备健康的早餐。
- 参加面部工作坊：学习如何护理面部肌肤、选择合适的滋养产品，以及面部按摩技巧恢复活力。

中午

- 在Riverfront 餐厅享用晚餐，品尝无添加剂精心烹制的营养餐。
- 享受采用度假村内种植的无添加剂制成的新鲜精选菜单。享受营养丰富的餐点，体验身心健康。
- 享受个性化定制的全包水疗护理套餐，例如面部护理或缓解办公室综合症。
- 参观博物馆：欣赏大城府时代的装饰和家居饰品，如：绘画、雕塑、宫廷工匠的建筑等美丽艺术品，以及村民的民间手工艺品。

晚上

- 散步活动，欣赏拉差布拉那寺 (Wat Ratchaburana) 的美景。
- 享用晚餐于Hormglin Thai Dessert餐厅：正宗的泰国美食和甜点。
- 自由休息

第三天

上午

- 晨练：正念疗法，恢复身心平衡，通过瑜伽和调息法增强肌肉、缓解紧张（以不同节奏控制呼吸，刺激体内氧气的摄入，将脑电波调整为慢波睡眠的练习，让身心感觉到最放松的阶段。
- 在Riverfront Restaurant餐厅用早餐
- 通过芳香疗法放松身心：沐浴、蒸汽、桑拿或盐疗法。
- 自由休息

中午

- 午餐于Riverfront Restaurant：体验“从农场到餐桌”的天然食材风味。
- 下午茶：享受THANN Wellness Destination (Bangsai Ayutthaya) 招牌茶和健康甜点套餐。
- 离开酒店
- 前往大城府最大的水上市场——大城府水上市场，拥有249家商店，是一个文化旅游目的地，保留了其独特的民俗传统、表演、日用品和简单的生活方式。

晚上

- 在 Baan Pomphet 餐厅享用晚餐：此餐厅为一家“2023年泰国米其林指南”餐厅，采用现代砖结构结构，供应采用当地食材烹制的泰式美食，如炭烤河虾配甜鱼酱、橙咖喱配泥鱼和蔬菜、西印度豌豆虾糊，和炸鲶鱼蒜。
- 安全返回

套餐价格和时间

套餐价格1,591 美元/人
(最少 2 人)

时间：3 天 2 夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Penguin to Fly

联系电话：(+66) 9 9119 9966, (+66) 6 5446 7414



Krabi Ultimate Wellness Getaway

在甲米体验极其放松的旅途。乘坐现代风格的KRABIRA, 品尝优质的新鲜海鲜, 并在Amataya Wellness接受结合西方喝东方护理科学的医疗保健服务, 还可以体验世界上唯一的咸温泉。





Krabi Ultimate Wellness Getaway

Itinerary

第一天

上午

- Krabira游轮，Amazing daylight计划，欣赏 Khao Khanap Nam 和郁郁葱葱的红树林的美丽。红树林像树木隧道一样延伸距离超过半公里，是甲米镇的重要地标之一。
- 在甲米拉水上小屋，Krabira Floating Cottage，享用私人午餐，并具有红树林当用餐背景。

中午

- 前往Amataya Wellness入住，喝健康的草药饮料。

- 参加健康课程。用Plai油进行泰式按摩，通过热咸水浸泡放松身心，刺激血液循环，减少身体的肿胀，增强皮肤，用佛手柑的特性提神。

晚上

- 见泰国传统医生。用泰国传统医生检查元素身体健康，保持健康平衡。
- 在“Arb-Aoon”富含矿物质的咸水中浸泡，由专家密切监督。在温泉和冷水中切换浸泡，刺激血液循环，使疲惫的身体恢复活力。

- 晚餐，提供健康的泰国传统菜肴，使用当地优质食材来做。
- 自由休息或选择在私人浴室的盐水温泉放松身心。



第二天

早上

- 使用30分钟浸泡泉咸热水切换私人冷水游泳池，提神醒脑。
- 享用早餐，健康食品。
- 通过“Ruesi Dutton动作”学习泰国健康体育活动智慧。学习定义进出呼气、练习冥想，而根据泰国传统拉伸。帮助身体保持灵活性、消除痛苦喝压力、改善血液循环。

中午

- 午餐，冬阴面条或清汤魔芋，降低血管中的胆固醇和甘油三酯水平。
- 足部按摩，平衡身体系统，增加肌肉、关节和肌腱的有效功能
- 享用吃泰国下午茶套餐、喝茶或草药汁。品尝富含银杏等谷物的健康泰国甜点，滋养心脏、大脑和眼睛。

晚上

- 晚餐，提供健康的泰国传统菜肴
- 自由休息或选择在私人浴室的盐水温泉放松身心。

第三天

上午

- 使用30分钟浸泡泉咸热水切换私人冷水游泳池，提神醒脑。享用早餐，健康食品
- “水疗”活动：在水上运动，增强心脏系统或从温水中泵血，并在理疗师的密切监督

中午

- 享用早餐，健康食品列如：鱼排（三文鱼、鲑鱼）
- 退房前从Amataya Wellness领取泰国智慧纪念品，前往海洋港。
- 乘坐Hua Tong船前往Koh Jum，体验沿途郁郁葱葱的红树林的自然美景。
- 入住Koh Jum Ocean Beach Resort Hotel,自由休息

晚上

- 享用晚餐，新鲜海鲜，浪漫的氛围，海浪拍打沙滩，欣赏日落的最后一缕阳光。
- 自由休息

第四天

上午

- 早晨呼吸新鲜空气，观看日出反射大海。干净的白色沙滩
- 享用早餐，健康食品
- 享受海上皮划艇或自由休息

中午

- 退房，乘船返回海岸，在Laem Krot Nua码头下船，面包车将带您前往甲米国际机场，安全返回

套餐价格和时间

套餐价格：人最少 2 人
大家庭套房：1,869美元/人
家庭套房：1,549美元/人
豪华：1,229 美元/人
时间：4 天 3 夜
价格随时可能有所变动
更多细节请联系：Krabira
联系电话：(+66) 8 1292 8888





东北部南区启发的身心 平衡自然科学

—

石城下町的魅力,令人惊叹的火山地,
古代高棉帝国的中心到东北部南区文明
的传奇,体会到长期传承的泰国土地上草
药智慧的价值,通过自然过程身心护理并
结合泰国和中国传统医学结合在一起。



东北部南区启发的身心平衡自然科学

Itinerary

第一天

上午

- 抵达武里南机场
- 参观美丽的帕依龙岩城堡 (Prasat Hin Phanom Rung) 是粉红色砂岩城堡，建于 15 至 18 世纪佛教世纪，根据古代高棉艺术，位于一座死火山顶部
- 前往文化旅游社区“Ban Khok Mueang 社区”乘坐社区“宜谈车”在村里观光
- 参观 Prasat Hin Muang Tam 岩城堡，武里南古遗址，已有 400 多年的历史

- 参观“巴莱”水库，这是一座根据古代高棉信仰建造的方形水库，就像须弥山周围的大海一样
- 在 Prasat Hin Mueang Tam 岩城堡参观 Ban Khok Mueang 社区隐士的住所，为朝圣者打造治愈而建，塔和图书馆是用红土建造的，对于墙壁按照印度教风格而造的。

中午

- 在田边的小屋享用当地的“厨师餐桌”午餐，品尝社区厨师制作的当地健康泰式菜肴，著名的菜品是凉拌“Yum Traei Prai”

下午

- 进行设计具有千年历史的巴莱泥布，使用已有一千多年历史的巴莱肚皮下的泥土，用天然染料染色的活动
- 学习社区生活方式以及如何将芦苇转化为社区产品，例如以 Prasat Mueang Tam 图案编织芦苇垫，芦苇垫手提包等

晚上

- 打卡游玩东北首个冬季花卉公园“佩拉蓬”
- 用草药足浴缓解旅行疲劳
- 享用晚餐



第二天

上午

- 前往 Ban Ta Klang 村的“大象之地”，了解象夫之家的生活方式，并为晨练做好身体准备。带大象去池河沐浴活，促进血液循环
- 学习如何用大象粪便制作桑皮纸

中午

- 在 Thaworn 农场瓜苏林享用午餐

下午

- Arokaya Wellness Sala 泰中传统医学专业医疗团队，通过 4 个自然科学维度调整身心平衡
- 草药采集项目、药物配方，以缓解鼻塞，吸入大城市的灰尘和污染
- 烧草药调整胃肠道和胃，其次是中医刮痧，刺激血液和淋巴功能，贴芥末籽，有助于刺激身体，平衡各器官的功能

晚上

- 在 Play La Ploen 花卉公园放松身心，享受冒险活动的基地
- 在 Ruen Saen Suk 餐厅品尝东北当地美食的味道



第三天

上午

- 维生素滴剂（免疫增强剂滴剂维生素）可增强免疫系统。回去之前先美白一下皮肤

中午

- 在 Mana Cafe Buriram 品尝咖啡并用餐
- 安全回家



套餐价格和时间

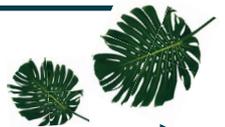
套餐价格 576 美元/人
(最少 4 人)

时间：3 天 2 夜

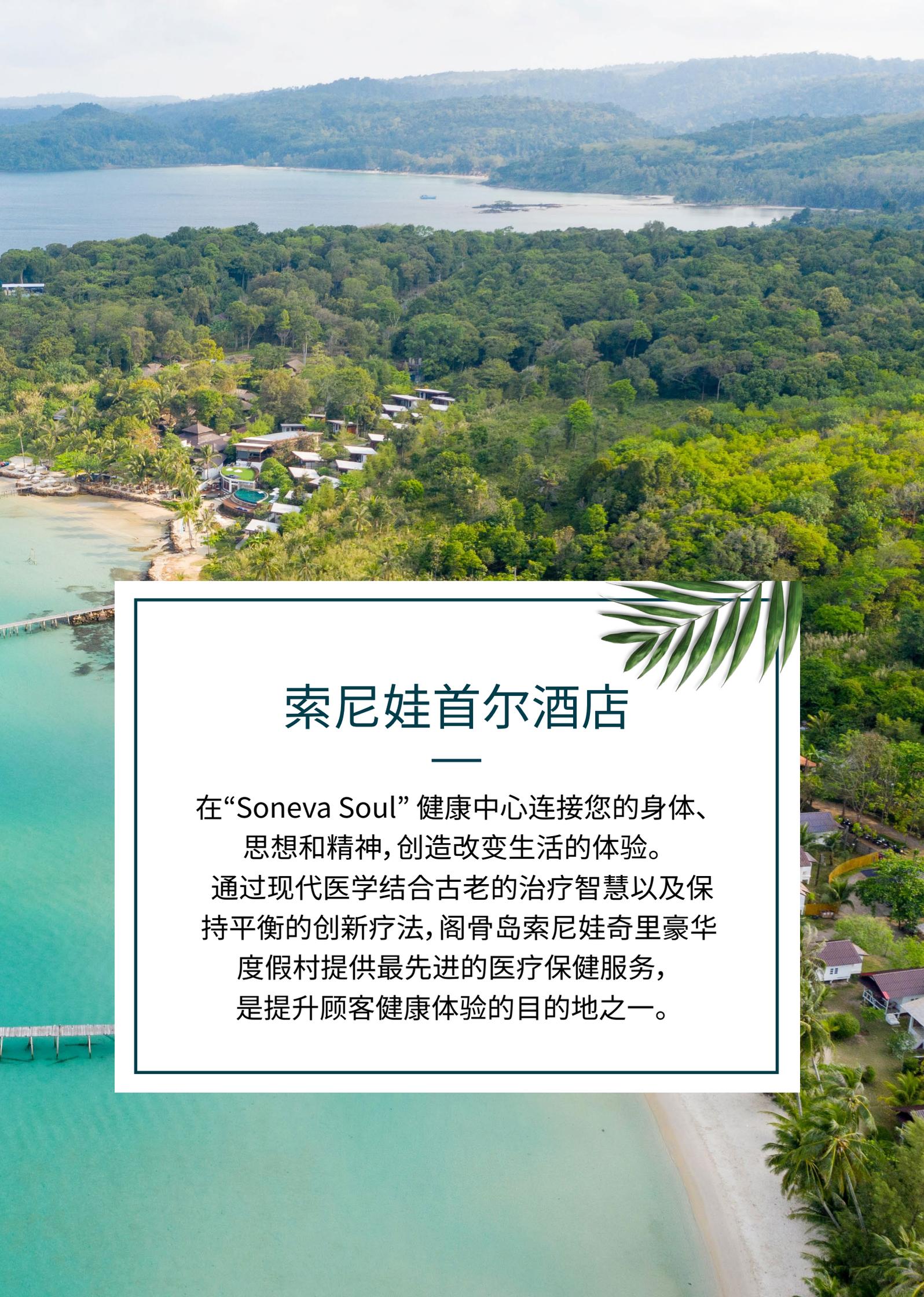
价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Friday Trip

联系电话：(+66) 2 373 8008, (+66) 8 8008 2906-7







索尼娃首尔酒店

在“Soneva Soul”健康中心连接您的身体、思想和精神, 创造改变生活的体验。

通过现代医学结合古老的治疗智慧以及保持平衡的创新疗法, 阁骨岛索尼娃奇里豪华度假村提供最先进的医疗保健服务, 是提升顾客健康体验的目的地之一。



索尼娃首尔酒店

Itinerary

第一天

上午

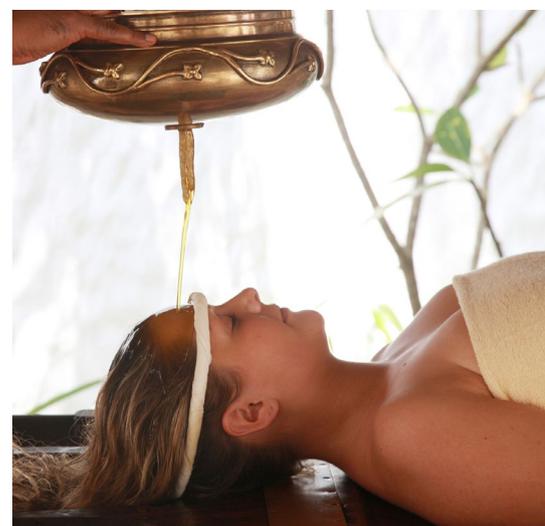
- 乘坐私人飞机前往阁骨岛索尼娃克丽度假村，大约需要1小时才能在麦西岛（度假村附近的小岛）的私人机场降落。
- 以“无新闻，无鞋子”的概念欢迎大家亲近大自然。赤脚管家专属服务，尊享豪华别墅住宿
- 在开始活动之前，深层治疗科学缓解旅途疲劳，与自然疗法医学专家一起进行古印度精油按摩“Abhyangam”
- 在有机菜园中心体验由主厨 Samantha Haeberli 烹制的泰国、墨西哥美食，使用花园里的植物和最好的食材烹制菜肴。

下午

- 植物性烹饪课程(Plant Based)，在 Color of the Garden 餐厅的花园里新鲜采摘。

晚上

- 晚间锻炼活动，如皮划艇、私人海滩的分板冲浪。
- 在“兔妈的厨房”（Krua Mae Took）泰国餐厅，以无菜单用餐为概念享用晚餐





第二天

上午

- 当太阳升起时，在海浪拍打海岸的声音中，您会精神焕发，欧陆式早餐在海岸上新鲜烹制。
- 乘船游览阁骨岛。在渔村吃午餐。

下午

- 去朗岛浮潜观赏珊瑚礁并学习如何正确保护海洋
- 恢复美丽肌肤的活力，恢复情绪平衡，在进行“24K 黄金抗衰老面部护理 24K”护理计划的海上探险之后，用 24K 金箔刺激皮肤细胞更新

晚上

- 私人烧烤晚餐并在天堂电影院观看电影

第三天

上午

- 在专家的密切监督下参加瑜伽课程，从大海中汲取早晨的正能量
- 在豪华别墅的私人泳池中锻炼身体

中午

- 在树菜餐厅（鸟巢餐厅）体验最好的用餐体验，周围环绕着森林自然和360 度海景

下午

- 在索尼娃克丽进行的“击中线”活动，可以刺激全身的能量点
- 日落巡游，在豪华船上享用专属晚餐

第四天

上午

- 享用早餐
- 建立身心联系的意识，由专家治疗师进行直觉疗法

中午

- 在The View 餐厅享用日式秘鲁融合风格午餐

下午

- 安全返回

套餐价格和时间

套餐价格 5,245 美元/人
(最少 2 人)

时间：4 天 3 夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Image Holiday Thailand

联系电话：(+66) 8 6688 8018, (+66) 2 661 8018

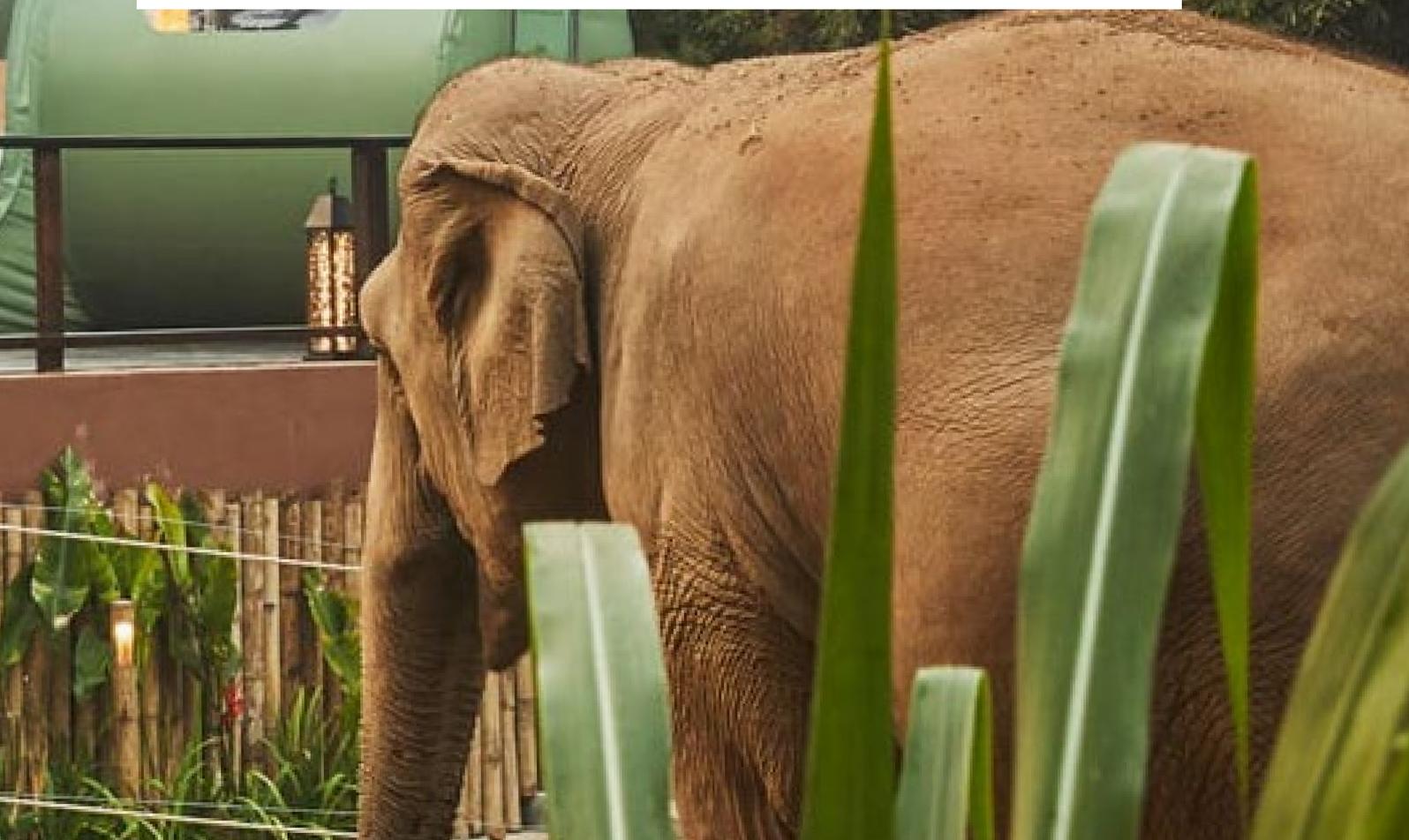






从自然科学中揭开兰 纳人的秘密,从内到外 的平衡身心

丛林探险,让自己度过一个特殊在山顶上的
豪华酒店被森林、河流和山谷环绕的假期。
缓解疲劳,在宁静自然中使用Lanna的简单
植物“Pai或Pu Loei”体验民间智慧。





从自然科学中揭开兰纳人的秘密, 从内到外的平衡身心 *Itinerary*

第一天

上午

- 抵达清莱皇太后机场。
- 在“Chui feng”茶园喝杯茶和咖啡，学习如何种植茶。

中午

- 在“Ma long te”品尝北方融合美食

下午

- 在金三角发源地两条河流的交汇处乘船游览湄公河。
- 在“Chiang Rai Resort Experiences-Anantara Golden Triangle”入住。

晚上

- 在“O-Pure Terrace”日落浪漫吃晚餐与在“Elephant Bar”欣赏风景。
- 在“Jungle Bubble”透明的圆顶内体验大自然的包围，沉浸在金三角夜空和星星的美丽中。



第二天

上午

- 享用早餐。
- 在森林里散步，与天然大象一起进行晨练，而在象夫的密切监督下。
- 通过大象沐浴活动充满假期体验。

中午

- 在野餐盒中享用美味的食物与大象一起在绿色环境中享用午餐。

下午

- 通过“Lanna Experience”计划缓解疲劳，从足部水疗开始并用puloei擦洗身体，舒缓和减轻炎症的Lanna草药。
- 净化身体，然后用puloei按摩治疗。

晚上

- 体验创意北方美食的独特之处，给人留下深刻印象。在Locus Native Food Lab吃Chef's Table晚餐。



第三天

上午

- 享用早餐。
- 退房后前往Loryo社区，理解阿卡人的游戏活动和生活方式。
- 享受学习如何在森林中生活，和寻找草药在森林中烹饪阿卡并在当地专家的密切监督下。

中午

- 在大森林中享用阿卡式午餐。

下午

- 了解茶文化，参观茶园，体验中国过去的的生活方式。
- 安全返回。



套餐价格和时间

套餐价格 1,719 美元/人
(最少 4 人)

时间：3 天 2 夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Elite Holiday and Agency
联系电话：(+66) 8 6971 7388, (+66) 2 661 9399



健身和娱乐, 我们奇吧

黎府的低碳娱乐, 玩得开心, 热情友好。
保护环境的旅游, 在大自然环绕骑自行车
减少碳。创意活动和在老木屋里休息。





健身和娱乐, 我们奇吧

Itinerary



第一天

上午

- 抵达乌隆府机场。
- 在“Madam Pa Tay”（第1分店）吃早餐。
- 前往黎府（150公里）。
- 入住“赤素馨花木屋”，在舒适的保持东北（黎府）风格旧木屋住宿中放松身心，还有一个游泳池可以缓解疲劳。

第二天

上午

- 七8公里的自行车在Phu Phut tho 观看日出，并从停车场步行到佛像，选择早晨的基本瑜伽来放松肌肉。
- 在泳池边的阳台上享用早餐。
- 骑5公里的自行车游览Wat Sri Chan 与班纳奥。
- 参观老木屋博物馆，通过棉花种植路线聆听黎府人的生活故事，并参观编织集团。

中午

- 在Chombua餐厅吃午餐





下午

- 骑20公里的自行车去“Nham Mhan Thon Bon”乘木筏。在天空、山脉和微风中躺在竹筏上放松，放松眼睛。
- 返回的路上，观看橡胶农的生活方式，在有机橡胶种植园找竹笋、参叶藤。
- 在市场购买原材料，学习烹饪当地食物（竹笋咖喱）。

晚上

- 享受晚餐
- 在赤素馨花的房子里愉快地休息

第三天

上午

- 骑自行车和步行到Phu Bo Bid山顶（15公里），360度欣赏黎府的景色。感受山顶上的新鲜空气。根据天气的情况，您可能会看到雾海
- 返回的路上，在越南风格的餐厅Khao Piak Lan Chai吃早餐。
- 在Chamcha Cafe（4公里）的户外咖啡馆喝咖啡
- 黎府标准水疗中心（1.5公里）的泰式按摩放松肌肉

中午

- 在Himphu牛排餐厅吃午餐（2公里）
- 返回酒店（6公里）

下午

- 在游泳池锻炼放松肌肉，自由休息。

晚上

- 在Farewell party中享受特别晚餐，配上Chato de Loei的葡萄酒。

第四天

上午

- 在酒店周围散步
- 享受早餐
- 退房
- 前往黎府机场，安全返回

套餐价格和时间

套餐价格 700 美元/人
(最少 6 人，不超过 8 人)

时间：4 天 3 夜

其他条件：游客可以选择自带自行车（自行支付交通费），或选择由我们提供。租金包括在旅游套餐中。游客准备适合自己骑自行车的衣服，我们只提供自行车和帽子。

价格不包括：

酒精饮料费用

所有小费和服务团队

往返机票

更多细节请联系：

Essence of the East Thailand Travel

联系电话：(+66) 8 1587 4066





体验社区旅游, 春武里唯一的椰子种植园

沿着“椰子”之路, 参观春武里府塔基安蒂社区 (Ban Takhian Tia), 学会过平静、简单的生活, 拥有自己独特的身份, 体验新的经验, 通过文化旅游为生活充电。享受用椰子壳进行扎染活动的乐趣。享受社区提供的优质椰子油按摩, 放松身心。在椰子奇观中品尝令人惊叹的当地美食。





体验社区旅游, 春武里唯一的椰子种植园

Itinerary

第一天

上午

- 前往春武里府Ban Ta khian Tia的椰子爱好者社区, 参观Sa ro cha ka waew 森林公园文化景点, 了解冷榨椰子油的故事
- 品尝椰子咖啡和当地椰子甜点

中午

- 享用午餐

下午

- 椰子油舒缓足部按摩
- DIY活动: 椰子壳色扎染面料
- 享受骑自行车游览椰子种植园和Ta khian Tia农民的生活方式。

晚上

- 前往达拉角酒店
- 享用晚餐





第二天

上午

- 享用早餐
- 在Samaesarn岛通过浮潜活动体验大海的美景、观看珊瑚。或选择乘坐玻璃底船观看珊瑚、皮划艇或骑自行车欣赏自然路线。

中午

- 享用午餐
- 安全返回

套餐价格和时间

套餐价格 315 美元/人
(最少 4 人)

时间：2 天 1 夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Bualuang Tour & Trading

联系电话：(+66) 8 1565 5271







在北柳充满功德、快乐

北柳Bang Pakong河流域的魅力。在大自然的阴凉、河流和各种树木，体验宗教和文化多样性。通过泰国传统医学网络和综合医学通过健康旅游活动来照顾泰国智慧的健康护理。在一个提供全面护理的健康度假村整体身心护理。





在北柳充满功德、快乐

Itinerary

第一天

上午

- 前往前往Wat Saman Rattanaram，欣赏泰国最大的粉红色甘尼萨。
- 前往Wat Sothorn Wararam Worawiharn，向北柳府省的佛像致敬，该佛像是根据兰昌艺术建造的。

中午

- 享用午餐，在北柳府老社区的河畔市场“Talad Ban Mai”享受购物。
- Khao Hin Son皇家发展研究中心，职业发展和自然资源恢复研究与测试中心。

晚上

- 入住“Saanpudart Clubhouse and Treatment”领先的综合医疗保健提供商。
- 咨询健康的问题，由健康专家和替代医学提供个性化治疗。
- 通过手工疗法缓解疲劳、按摩治疗症状，无论舒缓放松按摩、脚底指压、精油按摩或者面部护理。
- 在餐厅享用营养学家制作的健康晚餐与自由休息。





第二天

上午

- 通过Bang Pakong河沿岸的早晨冥想疗法，平衡生活，缓解压力。由Saenpooda Health&Wellness Club与Sukato森林寺庙。
- 享用健康早餐。
- 前往甘尼萨公园，向世界上最大的青铜甘尼萨致敬。
- 乘船游览Bang Pakong河的美景。体验河流的自然和来历。欣赏两岸的地标，如：Krom Muen Marupong Siripat的柚木建筑、古城墙、历史寺庙、木筏屋和水上市场。

中午

- 在格林维尔享用午餐，配上沙拉农场提供新鲜蔬菜。
- 返回Saenpooda健康俱乐部和治疗。

晚上

- 通过水疗放松和增强肌肉灵活性，或选择健康的泰国草药蒸汽，进入粉色喜马拉雅盐房。
- 在餐厅享用营养学家制作的健康晚餐，自由休息。

第三天

上午

- 参加早晨的活动，在Tha Rue Si Dutton进行泰国早晨的活动，由熟练的工匠密切监督。
- 享用早餐。
- 学习泰国传统医学的基本知识，以照顾自己和香膏制作工作坊、草药按摩油和枕头喷雾(Pillow Mist)。

中午

- 享用早餐，健康食品。
- 前往参观Minimurah农场，并参加示范农场，了解饲养Murah水牛的过程。
- 在Minimurah农场吃零食。

晚上

- 安全返回。



套餐价格和时间

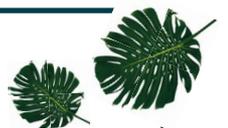
套餐价格 55,000 泰铢/人
(最少 5 人)

时间：3 天 2 夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Udachi

联系电话：(+66) 8 5245 2458





安达曼天堂， 增加生命能量

来自海洋的力量，进行一次医疗保健之旅，通过各种活动与大自然亲密接触，例如，在海滩度过一段时光，让内心平静。沿着海岸划船练习 看看美丽的夕阳或者在海边做瑜伽，呼吸新鲜空气，获取良好能量。

也可以选择赤脚行走，触摸细沙，参观果园、药草园，选择该地区最好的食材来制作健康的美食。





安达曼天堂，增加生命能量

Itinerary

第一天

上午

- 抵达普吉岛，入住普吉岛红树林酒店，被大自然包围，在海边的氛围中放松身心。

中午

- 享受烹饪课的乐趣，学习普吉岛当地的烹饪过程以及传统的泰国烹饪文化，从花园和海洋中选择当地原材料的过程，有2人份饮料（可以自己选择）

晚上

- 在度假村的海边露营享用晚餐和烧烤，聆听海浪声和微风，在白色沙滩的落日美景中享用海鲜、猪肉、鸡肉、羊肉、和牛等各种优质肉类。
- 自由休息





第二天

上午

- 海边自然氛围中的黎明参加瑜伽课，为了刺激血液的功能净化身体（私人课程2人）
- 抗衰老健康2人早餐套餐，富含维生素，增加能量代谢，构建肌肉细胞并有助于延缓衰老

中午

- 在度假村享受户外活动，
- 如桨板、皮划艇、沙滩排球，或者在考拉温德姆华美达度假村（Ramada Resort by Wyndham Khao Lak）享受水疗护理、传统泰式按摩和轻松的精油按摩，这是一家豪华海滨度假村，为您提供靠近大海的轻松体验，在海浪声和风中，可以看到一望无际的大海
- 喝一杯健康的冰沙（续杯）或一份泰式茶套餐，以南方风格为主题
- 足底按摩，平衡身体，刺激体内器官和系统的功能（60分钟）

晚上

- 享用健康的晚餐，传统南方地道美食，具有增强人体免疫力的特性
- 空闲时间

第三天

上午

- 享用国际自助餐，菜单推荐具有泰式咖喱鱼丸米线、鱼肚中的硬肉咖喱以及当地蔬菜。

中午

- 通过放松的健康按摩让您的身心恢复活力，有助于排毒，平衡免疫系统，促进血液循环（90分钟）
- 享受海上活动、桨板、泳池酒吧皮划艇的乐趣，或者选择在海边的私人海滩上进行一些轻松的活动，将您的身心从压力和忙碌的日常生活中解放出来。

晚上

- 在Sassi's Beach Bar 享用健康的国际菜肴，推荐菜肴有酸辣凉拌金枪鱼、烤三文鱼牛油果和烤山羊奶酪涂杏仁。

第四天

上午

- 国际和当地自助餐，提供受欢迎的早餐，菜单推荐具有泰式咖喱鱼丸米线、鱼肚中的硬肉咖喱以及当地蔬菜
- 接受泰式按摩的科学治疗和泰式草药敷布按摩，敷布产生的热量将有助于更好地刺激血液循环
- 返回机场

套餐价格和时间

套餐价格（最少 10 人）

淡季 398 美元/人

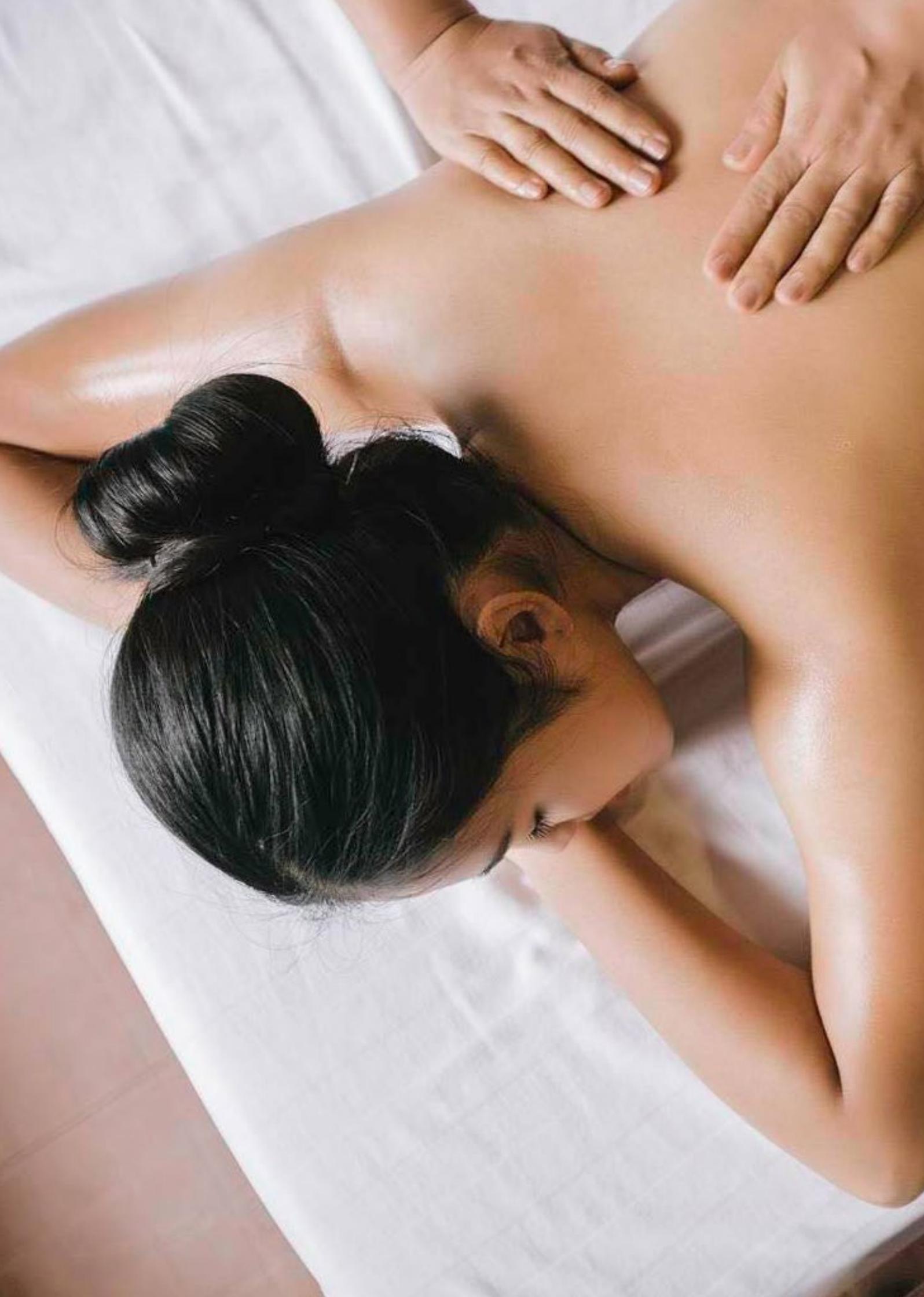
旺季 527 美元/人

时间：4 天 3 夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Travelkanuman
(www.facebook.com/Travelkanuman)

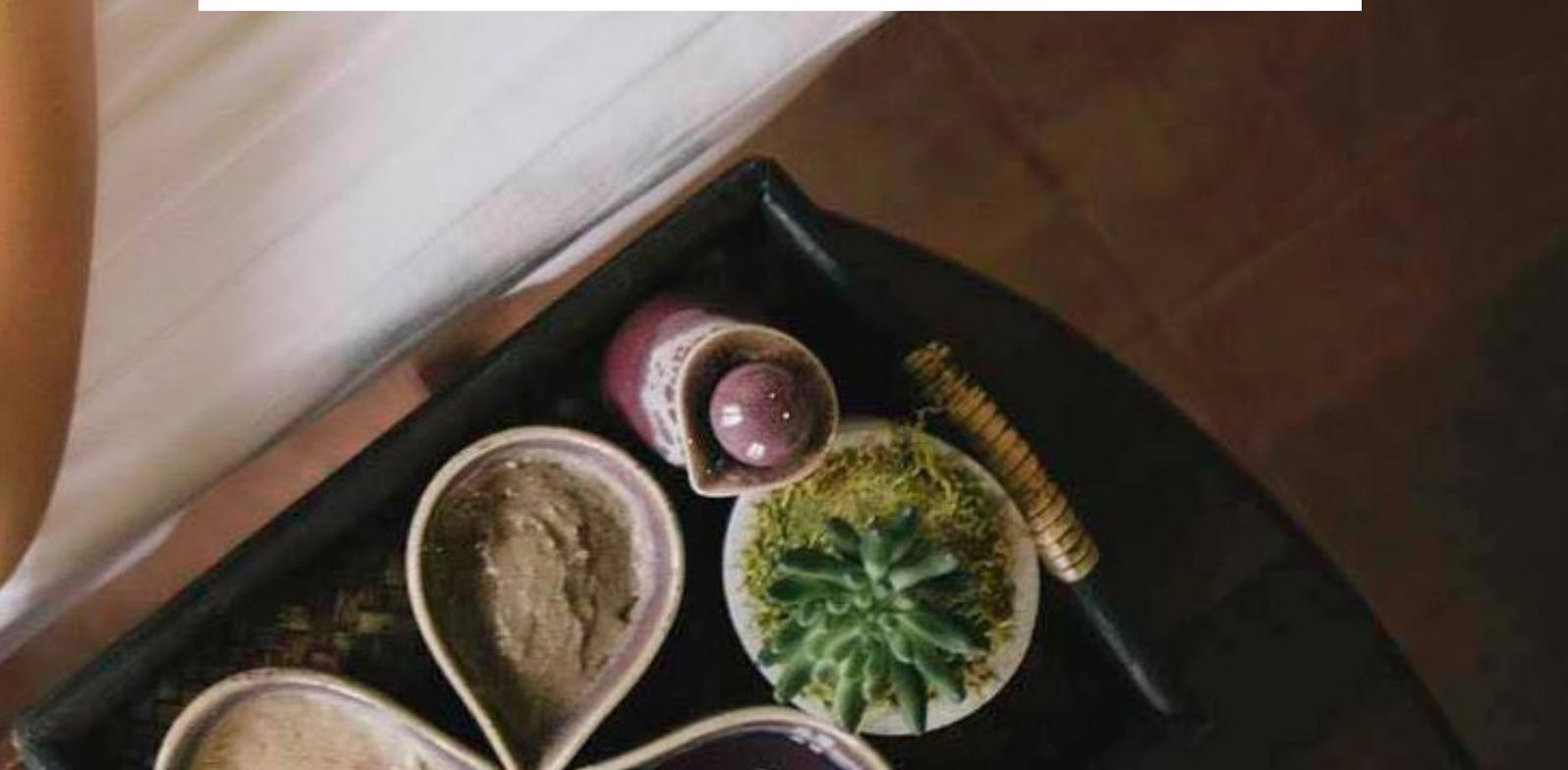






拉廊雷农静修中心

“拉廊”，四天八雨之城，以雨水、矿泉水、海水闻名的天府之国，是一座等待大家体验经典的养生之城。乘坐木制小巴旅行，下雨天泡矿泉水，在大自然中享受放松按摩，也不要错过参拜佛像、祈求身体健康的机会。





拉廊雷农静修中心 *Itinerary*

第一天

上午

- 前往拉廊府，乘坐木制小巴旅行体验拉廊的特色。前往 Saphan Yung 早市，在这里您可以品尝到当地美食、传统甜点以及充满着当地蔬菜和新鲜海鲜的氛围的美食市场
- 到素湾克丽寺或称纳曼寺参拜佛像并祈求加持以增添吉祥，拥有百余年历史的皇家寺庙 寺内建有大都佛塔，缅甸艺术宝塔，是拉廊府的重要历史遗址之一
- 前往桔子海滩，山谷中的村庄，沿着桔子滩运河接触大自然与拉廊大峡谷，山上的老矿谷和翠绿色的水池，轻松的气氛

- 返回途中，参观桔子海滩市场，欣赏保存完好的古民居并品尝社区的美味佳肴桔子海滩式的椰奶糖浆凉粉

中午

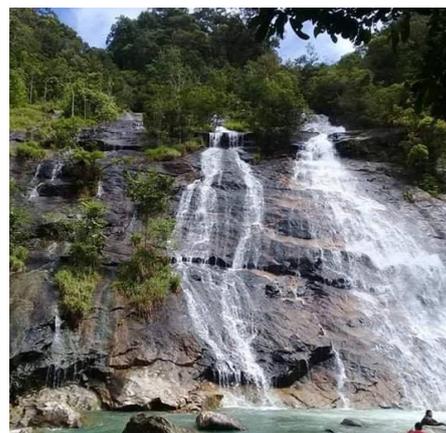
- 在坤林餐厅享用午餐
- 学会炒马林乔叶，是当地著名美食并品尝店内特制的健康饮品

下午

- 在 Namnong 温泉的 Raksa Warin 池塘的天然矿泉水中浸泡，享受温泉氛围。有温泉和冷泉，还有传统的拉廊按摩。

晚上

- 到草山看日落
- 享用当地的晚餐，木制小巴上提供健康饮品，如果在雨季出行将能够看到美丽的 Ngao瀑布景色
- 入住拉廊暹罗密斯汀公园 ST 度假村 (ST Siamese Tin Park Ranong)





第二天

上午

- 在Ngao享用当地早餐，如烤肉、鸡肉印度饭、米粉和当地甜点
- 前往坡朗（Ban Phon Rang）社区，印度教寺庙之旅，拉廊府唯一一家通过敲钟活动，向神明致敬，这是坡壤印第安人社区代代相传的传统
- 了解草药热敷活动
- 一个DIY用彩色蜡染包裹的压缩球，采用 Peat Lum Phi 的天然矿泉水蒸制。在班蓬朗 或者自己学习用矿泉水擦盐的活动。在 Phru Lum Phi 矿物温泉，Ban Porn Rang

中午

- 在暹罗米斯汀享用传统的当地美食

下午

- 了解您周围的自然，通过生态印花织物活动，用我们自己收集的花叶之美的技术编织而成，成为在世界上一件独一无二的创意面料

晚上

- 享用晚餐，享受美味新鲜的海鲜
- 在拉廊暹罗米斯汀公园度假村自由休息

第三天

上午

- 在敖（Ngao）早市骑自行车或散步，体验村民的生活方式，沿敖（Ngao）岸多元文化城市的魅力，从山脉和瀑布的大自然中汲取良好的能量
- 在酒店享用早餐
- 前往敖（Ngao）瀑布国家公园，坡朗矿泉，让您的身心沉浸在坡朗矿泉美丽的自然氛围中的矿泉水中。
- 顺便到农场直销店购买纪念品
- 安全回家



套餐价格和时间

套餐价格 260 美元/人
(最少 20 人)

时间：3 天 2 夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Jazzyontour

联系电话：(+66) 9 4915 3641





通过照顾身体和心灵， 寻找世界遗产之美

—
沉浸在美丽的氛围中和世界遗产城市的
安静，体验美妙的放松时刻以及治疗、
恢复活力和整体保健，为了可持续发展恢
复生活平衡。





通过照顾身体和心灵, 寻找世界遗产之美

Itinerary



第一天

下午

- 前往大城府。
- 入住Thann Wellness Destination, 赠送迎宾下午茶或有机无糖玉米汁, 提供自动手巾服务, 这也是 Than Wellness 的标志
- 在THANN 的温泉中放松身心, 温泉使用的是提取精油过程中的水, 刺激血液循环 减少疲劳 使肌肉放松 和关节

晚上

- 在泰式融合美食Riverfront 餐厅享用“从农场到餐桌”理念下的健康晚餐。使用来自该地区农场和农民的原材料
- 夜床服务 (Turn Down) , 调整房间以适应放松。自由休息



第二天

上午

- 享受早晨的活动以保持整体健康。有助于刺激血液循环，如瑜伽、泰拳、普拉提，或者选择水上自行车和桨板活动体验亲近大自然的宁静（闲暇时可选择健康的活动）。

中午

- 参观河边果园之家（Ban Suan Rim Nam）、Ruen Bunnak屋子，参观手工丝绸编织活动，并体验学习编织“Nathip Kasem”芦苇席。参观无化学稻田，有机农业，学习如何根据 Thao Thong Kip Ma 女士的食谱制作泰式甜点。
- 在阿犹地亚隆餐厅，享用健康的泰国当地午餐。

晚上

- 在拉差布拉那寺散步并欣赏傍晚的美景
- 在香味餐厅（Hom Klin）里可欣赏拉差布拉那寺（Wat Ratchaburana）景观，并享用晚餐，品尝泰国菜和泰国甜点。

第三天

上午

- 接受THANN Sanctuary 特色按摩治疗计划，缓解办公室综合症患者的疲劳。使用经过质量检测的护肤品 皮肤病学测试、刺激测试和功效测试以及芳香疗法(Aromatherapy)，提供真正放松的体验。

中午

- 在Riverfront 餐厅享用泰国美食

下午

- 安全回家



套餐价格和时间

套餐价格 830 美元/人
(最少 2 人)

时间：3 天 2 夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系： เพนกวิน ทุ พลาย (Penguin to Fly)

联系电话：(+66) 9 9119 9966, (+66) 6 5446 7414







发现幸福, 体验大海 的记忆

积累难以忘记的美好回忆, 前往参观这片被赋予绰号的土地“安达曼之珠”, 被联合国教科文组织认定为美食之城的目的地, 以水疗、餐饮和休闲时间平衡生活。根据泰式治疗科学(精神健康), 恢复身体和精神的力量。



发现幸福, 体验大海的记忆

Itinerary

第一天

下午

- 抵达普吉岛
- 登记入住 Sukho Wellness & Spa 度假村, 享用迎宾饮料、泰国草药, 为了恢活力。正宗普吉岛菠萝汁, 甜甜香浓, 激发身体的新鲜感。
- 自由休息或花时间放松, 在 Suuko Gallery 咖啡听喝冷热饮品或品尝健康咖啡, 草本美式咖啡 (Triphala Plus Coffee)

晚上

- 呵护美丽肌肤, 面部按摩, 通过整体黄金面部护理 (Holistic Gold Facial Therapy) 为紧致丰润的肌肤补充水分, 刺激面部肌肉。让暗沉的肌肤变得明亮。
- 在 Sukho Wellness & Spa 度假村的餐厅享用健康晚餐





第二天

上午

- 通过传统生命力再平衡 (Traditional Life Force Rebalancing) 整体平衡身体，通过泰式医疗法平衡能量为您的身心灵充电

中午

- 学习泰式烹饪 (Thai Cooking Class)，选择使用泰国草药，以DIY的方式设计和制作健康的泰式菜肴。

晚上

- 通过整体黄金面部护理项目 (Holistic Gold Facial Therapy) 享受放松的面部按摩，刺激血液腺体和淋巴废物。刺激面部肌肉
- 在素可泰鸟巢度假村享用健康晚餐



第三天

上午

- 恢复身心健康，为了肌肤恢复清新。通过“四元素排毒”程序调整所有 4 种元素的力量，打造容光焕发、充满活力的肌肤

中午

- 在普吉岛的篮大象 (Baan Pitak Chinpracha) 餐厅享用泰国美食
- 参观普吉岛老城区社区，在中葡建筑的风景中体验人民的多样性，包括民族背景、传统和生活方式，同时，品尝小吃和普吉岛当地甜点

晚上

- 返回

套餐价格和时间

套餐价格 660 美元/人
(最少 4 人)

时间：3 天 2 夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Thailand Journeys

联系电话：(+66) 8 1809 6768







解锁通往南部的大门 借助大海的自然力量

跨入南部的大门，体验春蓬旅游业各种自然资源的氛围。享受海洋之美、岛屿、山脉和沿海渔民的简单社区生活方式。品尝当地新鲜海鲜。让海洋之美疗法恢复精神 (Ocean Therapy)。



Pari Spa





解锁通往南部的大门借助大海的自然力量

Itinerary

第一天

上午

- 抵达春蓬府参观 Khao Matsee山，山上有360度的全景，可以看到大岛小岛还能看到春蓬河的风景，同时向观音和观音菩萨——马哈拉吉致敬。
- 参观春蓬府国家博物馆，了解春蓬府从过去到现在的历史。展览分为8个主要介绍内容：1、今天的春蓬。2、春蓬史前时期。3、历史的早期发展。4、春蓬的历史。5、春蓬与第二次世界大战和青年军人的英雄主义。6、春蓬与台风通道的城市。7、春蓬的自然科学与杰出遗产。8、海军上将 Krom Luang Chumphon Khet Udomsak.

白天

- 在New Healthy Cafe 享受用健康午餐
- 敬拜当地很灵的春蓬府 Chao Fa Sala Loi寺庙、Krom Luang Chumphon、Phra Borommathat Sawi以及 Thung Siet寺庙。

下午

- 到 Tusita Wellness Resort 酒店。在酒店享受各种活动如：皮划艇和骑自行车。
- 在 Murraya 餐厅享用晚餐，提供健康美食。
- 自由活动。





第三天

上午

- 早上的活动：与专业厨师一起参观市场和渔村，学习如何选择新鲜的当地食材。
- 在 Yak Ka Jon 饭店享受早餐。
- 浮潜之旅，欣赏美丽的海洋资源，如：Koh Ngam Yai岛、Koh Nga Noi岛、Ngam岛等。

中午

- 在Yak Ka Jon 餐厅享用特殊的盒饭套餐。
- Chumphon Cabana 度假村带您去参观Kasikorn Thammachat Plearn中心，这是一所可带您体验可持续自给自足方式的自然学校。
- 参观螃蟹银行，参加将螃蟹放回大海的活动。
- 享用美食小吃。

晚上

- 平安返回

第二天

上午

- 泰国智慧清晨运动 Thai Hermit Dutton Exercise 泰式隐士达顿运动配合身体锻炼，瑞斯达顿姿势，身心锻炼全方位呵护您的健康。创造生命的力量，帮助治愈疾病。复原并促进健康。
- 在 Murraya 餐厅享受早餐。
- 乘船浮潜，体验春蓬海的美丽。有许多岛屿，如Koh Rong Kai、Koh Rog Duck 和Koh Khai。等等。

中午

- 在Koh Yor享用午餐、新鲜海鲜和健康美食。
- 在Koh Wiang浮潜海洋景点是潜水员天堂。
- 在Wat Khao Chedi 向海洋佛像致敬。

晚上

- 到 Champion Cabana 度假村入住。
- 在Yak Ka Joan餐厅享用晚餐。享受我们自己种植的天然食品，不含化学物质。来自农业团队的水果和蔬菜。以及来自当地渔业的海鱼，新鲜、干净，采用优质天然原料。
- 自由活动。



套餐价格和时间

本次旅游活动是：900 美元/位
(最少10位)

时间：3天2夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Udachi

电话：(+66) 8 5245 2458







楠府西拉佩奇社区 旅游企业

在雾气和依然纯净、绿色的自然环境中，人们过着慢节奏的生活。参观有机蔬菜农场，美味健康的当地美食，从农场到餐桌 (From Farm to Table)。了解文明和当地的健康智慧。尽情享受地道的当地美食，重点菜肴控制热量、减少面粉和糖分。从 Sila Phet 社区了解楠族生活方式，学习使用当地草药原料的当地食品来烹饪。



楠府西拉佩奇社区旅游企业

Itinerary

第一天

上午

- 在机场集合
- 从曼谷出发
- 前往楠府，文明和当地的健康智慧之地。在南塔湾农场享用健康早餐，以农场新鲜采集的有机食材为早餐概念，通过减少淀粉和糖分来控制营养和热量，对于那些想要燃烧同样脂肪的人，建议喝黑咖啡或仅不加糖的茶，但禁食时间不应超过16小时

中午

- 在 Kin（吃）餐厅享用健康的当地午餐，地道美食，该餐厅使用当地的草药调味品

下午

- 缓解疲劳，楠兰纳传统疗法按摩

晚上

- 在 Ban Hua Nam 蘑菇农场享用健康的晚餐，晚餐的概念是重点吃蛋白质和水果蔬菜。减少淀粉和糖，下午 6 点后不要进食，开始间歇性禁食，让身体燃烧当天的脂肪。燃烧同样积累的脂肪需要 12-16 小时，因人而异
- 入住可可谷度假村（Cocoa valley Resort）

第二天

上午

- 享用早餐并退房
- 果园采摘水果活动，如火龙果、可可、龙眼、番石榴、红毛丹等
- 学习西拉佩奇社区的泰北烹饪，采用“花椒”食材

中午

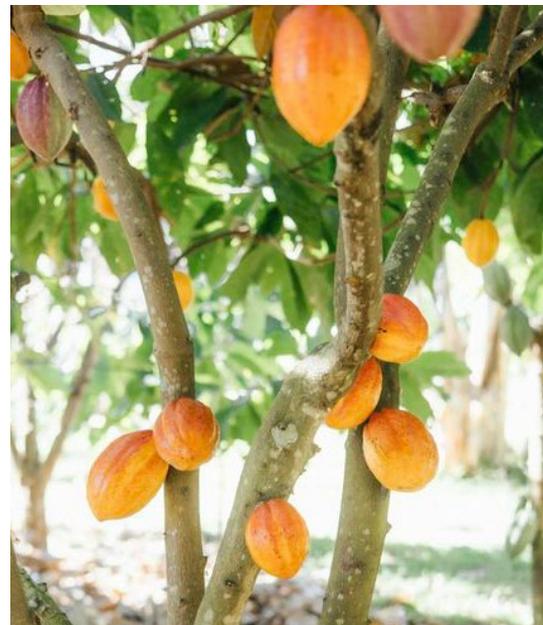
- 在西拉佩奇社区按照楠人享用当地美食

下午

- 从楠府出发

晚上

- 抵达曼谷



套餐价格和时间

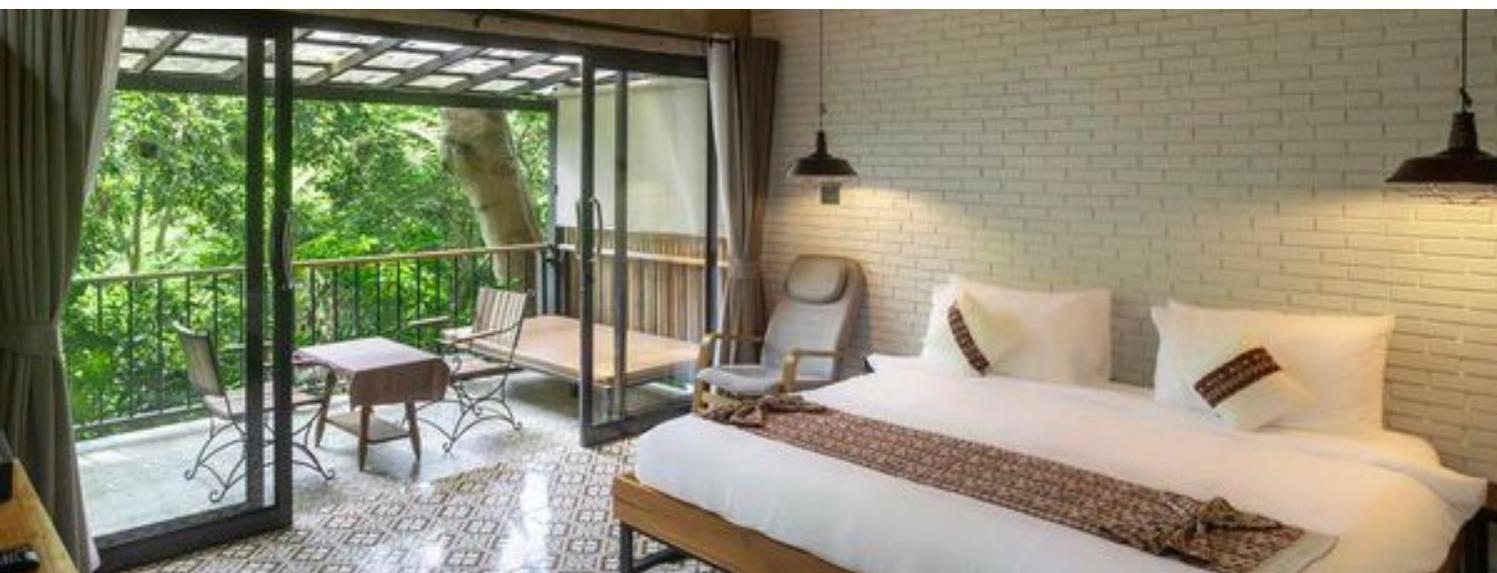
套餐价格 400 美元/人
(最少 6 人以上)

时间：2 天 1 夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系： เพนกวิน ทุ พลาย (Penguin to Fly)

联系电话：(+66) 9 9119 9966, (+66) 6 5446 7414

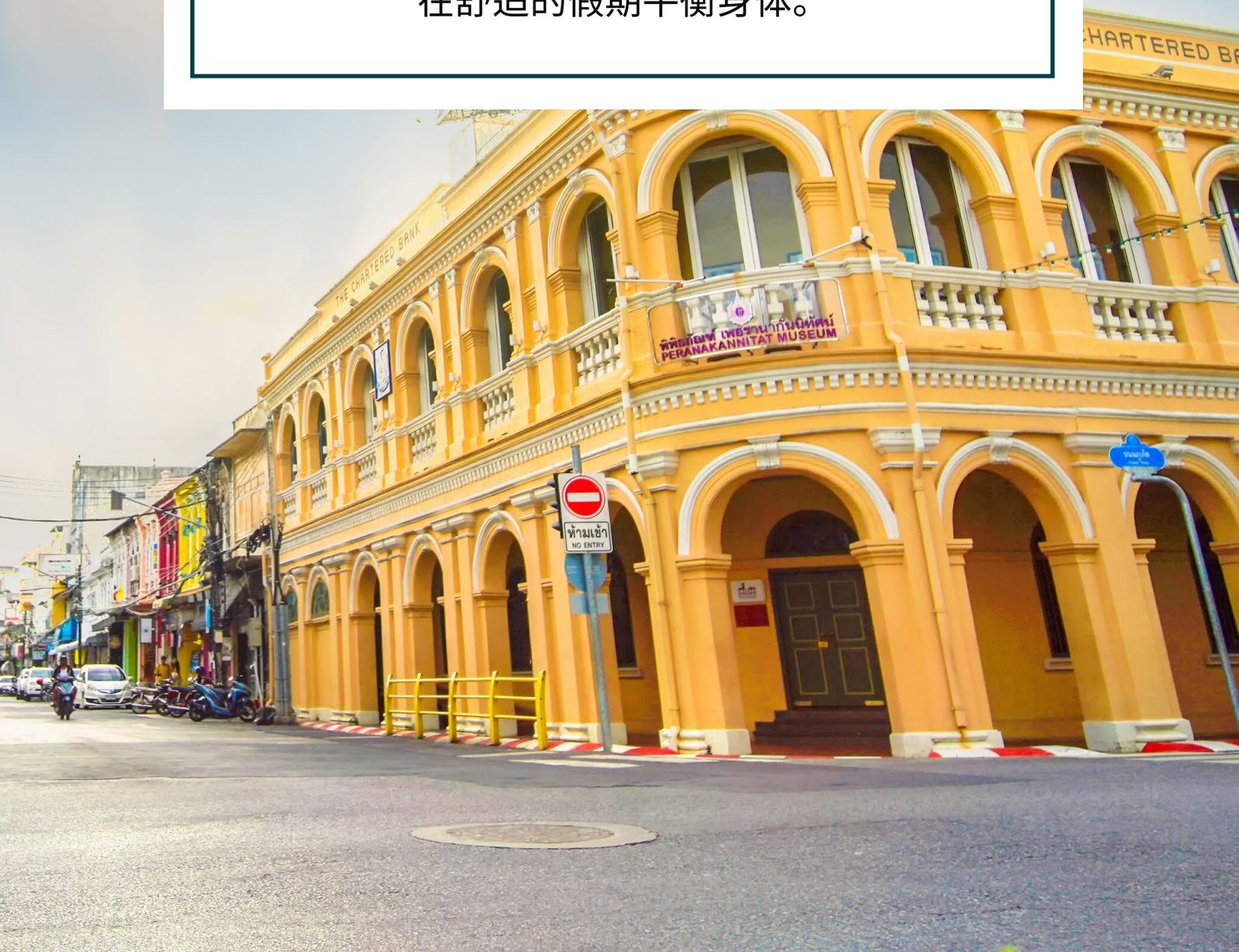






普吉岛的治疗时间

了解老城区的文化, 散步、购物、品尝、放松、品尝健康的当地食物也不要错过新鲜海鲜。穿Baba Yaya美丽的传统服装或跟来自Blue Elephant著名厨师, 学习如何烹饪营养药物 (Nutraceutical) 各种健康和抗COVID-19 食品。准备好参加排毒水疗课程, 在舒适的假期平衡身体。





普吉岛的治疗时间

Itinerary

第一天

上午

- 在机场或普吉府的集合点接机。
- A：Thanyapura健康与体育度假村的检查计划。
- B: The LieCo排毒健康中心的检查计划。

中午

- A：在Thanyapura 健康与体育度假村的Divine餐厅享用健康午餐。
- B：在LifeCo享用健康午餐。

下午

- 入住度假村。
- 自由休息或在度假村进行健康活动。

晚上

- 自由休息。





第二天

上午

- 享用早餐。
- 自由休息，在度假村进行健康计划、水疗、享用午餐或选一日游的活动。
- A：游艇，海上活动，并在船上享用健康午餐。
- B：快艇，海上活动与享受午餐，根据岛上选择的每个程序。
- 研究红树林自然、生态系统、原材料和海鲜等活动，在木筏旁享用午餐。
- D：哈努曼世界陆地活动和在树猴餐厅吃午餐。

晚上

- 在度假村享用健康晚餐。



第三天

上午

- 享用早餐。
- 在蓝象烹饪班学习泰国美食的泰式味觉疗法。

中午

- 在蓝象餐厅享用午餐。

晚上

- 穿着Baba Yaya服装，喝咖啡，参观老城，聆听故事，品尝普吉老城的当地美食，在Hat Yai拍照。
- 返回普吉岛机场或普吉府当地酒店。



套餐价格和时间

套餐价格 600 美元/人
(最少15人)

时间：3天2夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Felix Travel

联系电话：(+66) 8 2154 1456







素叻他尼府的Leelet 社区保护之旅

对泰国湾的大海之美留下了深刻的印象。观看Leelet社区和Bang Bai社区。了解当地渔民的生活方式,乘船游览丰富被称为“泰国亚马逊”的红树林。通过泥泞的践踏活动参与环境保护,加入种植红树林。跟数百万只萤火虫在夜间闪闪发光兴奋。



素叻他尼府的Leelet社区保护之旅

Itinerary

第一天

上午

- 抵达Leelet社区保护之旅。

中午

- 吃Leelet南方美食菜单的午餐。

下午

- 了解当地渔民的生活方式，探索“泰国亚马逊森林”。
- 购买畅销的当地产品，如 Leelet 虾酱。
- 参观房子和椰子园。
- 乘船游览被称为“森林入侵海洋”的大型红树林。
- 参与保护和恢复泰国亚马逊森林，踏入大海，联手种植一两棵红树林。





第二天

上午

- 早上喝咖啡和饮料，入住各种风格的别致咖啡馆，如Vanilla Cafe&Bistro、Cafeteria、日夜咖啡馆酒吧和 餐厅、Cher等。
- 参观邦拜社区、乘船游览隧道、体验当地人的生活方式、从当地来源购买当地产品。

中午

- 享用午餐，有很多商店可供选择，如Bang Bai Mai当地餐厅、幸运餐厅、日夜咖啡馆酒吧和餐。厅、天空山餐厅、Yok Keng 餐厅、老欧餐厅等。
- 带着印象告别BangBaMai社区。

下午

- 游览素叻他尼的周围。
- 参观由佛教徒比丘建立的Wat Suan Mokkhlaram。
- 购物布姆良丝绸。

晚上

- 返回曼谷。

傍晚

- 享用当地厨师的美味菜肴，如姜黄炸鲷鱼、虾酱配上新鲜蔬菜。
- 享受夜晚的气氛，观看日落，观看数十万只鸟飞回红树林。
- 入住Navakitel Design Hotel 或同等酒店。

晚上

- 乘船观看数百万只萤火虫闪闪发光，令人眼花缭乱。
- 告别Leelet社区保护之旅。

套餐价格和时间

套餐价格：235 美元/人
(最少 6人)

时间：2 天 1 夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Bualuang Tour & Trading

联系电话：(+66) 8 1565 5271

其他条件（如有）：

- 此价格包括住宿 + 社区活动 + 计划中的所有膳食
- 价格不包括机票和增值税







甲米府的童义平生态旅 游社区企业

印象长久地铭刻在记忆里与美丽的海景，甲米府被称为“安达曼翡翠”参观童义平社区，沿着隐藏在大片红树林中咸水运河乘陶坦 (Tao Than) 船游览。了解生态系统，在小船上聆听大自然的小夜曲，享用美味的早餐，最后，探索兰达岛一百多年的历史小镇。





甲米府的童义平生生态旅游社区企业

Itinerary

第一天

上午

- 抵达甲米府

白天

- 享用午餐

下午

- 安达曼海游轮，目的地是兰达岛
- 在兰达岛的酒店休闲

晚上

- 享用当地美食
- 欣赏日落美景，全景海景





第二天

上午

- 前往“童义平社区”（Ban Thung Yipeng），在童义平晨浴
- “陶坦”（Tao Than）游轮，这是过去村民用来运载木炭的贡多拉，如今，已被装饰精美，为游客服务
- 早晨沉浸在海景的多彩氛围中，享用微早餐，如鱼粥、当地甜点、南彭茶或热咖啡
- 沿着咸水运河穿越 隐藏在大片茂密的红树林中 聆听大自然的声音 看到这些生物出来开始新的一天。
- 参观港口市场，体验海岛生活，购买当地产品作为纪念品



中午

- 享用午餐，享用装在当地的柳条容器中的童义平当地美食

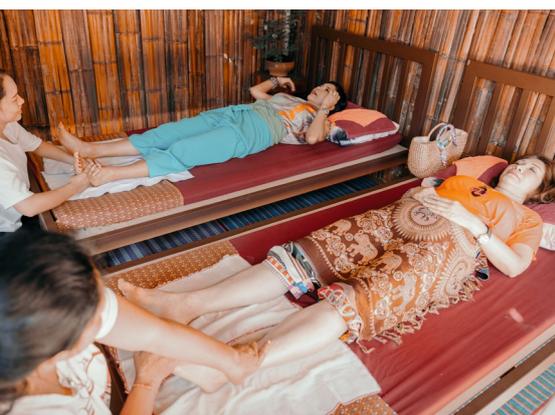
下午

- 告别童义平社区
- 体验兰达老城区的氛围，该社区已有一百多年的历史。参观兰达岛社区博物馆，完全由木头建造的古代建筑，展示过去人们的物品和用具，反映兰达岛人民的生活方式、智慧和传统文化。



晚上

- 返回曼谷



套餐价格和时间

套餐价格 210 美元/人
(最少 6 人)

时间：2 天 1 夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Friday Trip

联系电话：(+66) 2 373 8008, (+66) 8 8008 2906-7







以医疗保健恢复健康

在天堂岛上探索医疗健康之旅和恢复活力，放松身心并补充能量。了解椰子农社区的当地生活，这是苏梅岛的文化遗产，充满活力的氛围、疗养胜地以及富含泰国草药和有机农产品的健康美食。参加排毒课程，在潮汐声中放松身心，陶醉于海洋的宁静，享受远离日常生活烦恼的迷人假期。



以医疗保健恢复健康

Itinerary

第一天

上午

- 抵达苏梅岛
- 在苏梅岛著名的健康餐厅Cafe de Pier吃早餐（少面粉、少糖、低热量）。
- 乘坐私人船只前往马德苏姆岛（大约行驶时间20分钟）
- 在海滩上野餐、喝茶和喝咖啡
- 与小猪合影 岛屿标志

中午

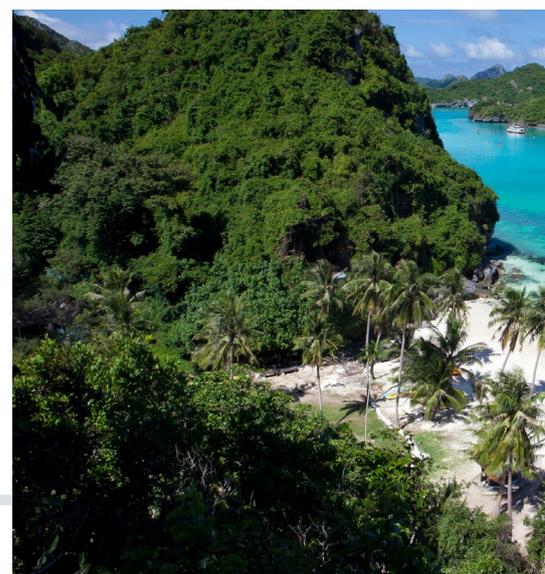
- 在私人海滩享用午餐：健康午餐包含5 大类营养素和泰国草药，可以提供能量。

下午

- 返回苏梅岛

晚上

- 在 Sabiang Talay 餐厅享用草药制成的晚餐。
（采用当地食材烹制的精致当地美食）
- 入住酒店，经过一整天的旅行后，享受水疗和水中运动以放松身心。





第二天

上午

- 通过打坐和瑜伽进行情绪治疗
- 对于那些想要燃烧脂肪的人来说，在酒店享用早餐（低面粉、低糖、低热量）建议喝不加糖的咖啡或茶，并且禁食时间不应超过16小时
- 排毒疗法：采用泰国传统医学科学的排毒按摩。

中午

- 在 The Nature Samui 餐厅享用午餐（来自苏梅岛有机农场的食材）

下午

- 了解苏梅岛椰子种植园社区的生活方式、椰子制成的保健品（例如椰子油）和苏梅岛当地人的生活文化

第三天

上午

- 在酒店享用健康的早餐并离开酒店

中午

- 安全返回



套餐价格和时间

套餐价格 455美元/人
(最少6人)

时间：3天2夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Felix Travel

联系电话：(+66) 8 2154 1456







体验赫马拉特 (Khemarat) 旅游 社区企业, 乌汶府

游览乌汶府, 泰国最东部的土地, 体验并了解伊桑 (东北部) 和越南文化。通过追踪手工编织路线的活动, 穿裙子吃饭, 享受社区的生活方式的表演, 观看唐外舞和巴斯洛普舞蹈。在印支餐厅品尝越南美食, 观看发光寺庙的美丽以及欣赏湄公河沿岸的风景。





体验赫马拉特 (Khemarat) 旅游社区 企业, 乌汶府 *Itinerary*

第一天

上午

- 从乌汶市出发。乘坐空调面包车前往湄公河流域的体验赫马拉特 (Khemarat) 旅游社区
- 带着漂亮的披肩，用槟榔汁来提神身体欢迎来到幸福之地

中午

- 享用当地午餐。

下午

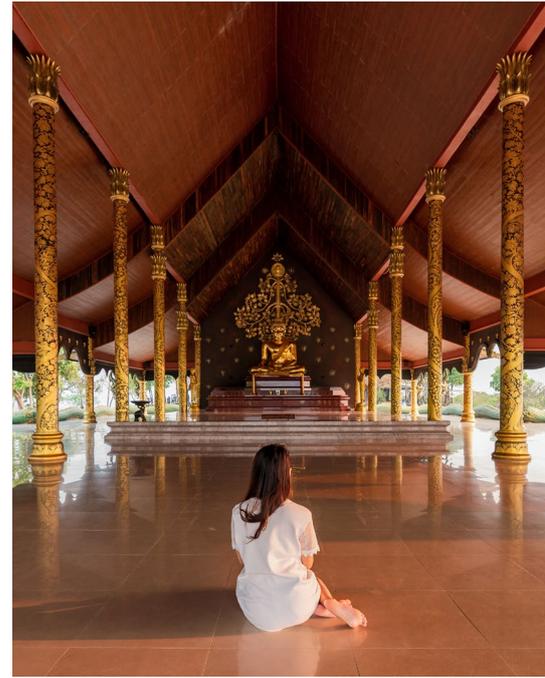
- “有含义的手织布”活动从种植棉花开始。将棉花加工成纱线、泥米、靛蓝染料或其他天然染料，直至织成漂亮的织物。
- 欣赏展示的各种Mudmee 织物的美丽。体验赫马拉特 (Khemarat) 独特图案“Lai Nak Noi (小龙图案)”的美丽
- 通过艺术疗法治疗您的心灵，缓解累积的压力。增加精神集中力
- 用身边的草药滋养肌肤，“制作麦华南 (槟郎) 皂”活动，水润肌肤、提亮身体的好帮手。

- 带您回到古代时期，Khemarat 的第一家酒店，有一栋古老的两层木结构建筑，正面标签刻有名字“Suksa-nguan Hotel” (Suksa-nguan酒店) 观看讲述酒店过去故事的小型展览。
- 参观Ban Khun Phuree Prasat 房子的风格是古老的木质凸起地下室。通过传统器皿的展示
- 体验赫马拉特人的传统生活方式。
- 沿着Khem Rat Thani 步行街行驶。两边都是古老的房子，建筑很原始，很漂亮。



晚上

- 通过“Khao Lang, Hug Phaeng Kan”（互相爱护地用晚餐：东北话）活动体验湄公河畔晚餐的氛围，品尝以伊桑（东北区）高原为基础的当地菜肴，并为老年人提供全新设计的健康美食。减少辛辣和咸味的量 添加驱风草药，但还是正宗好吃
- 观看社区民间文艺表演，穿着藤编舞裙，并以集体舞的方式，根据老挝人典型的“巴斯洛普舞”
- 当最后的表演
- 入住Tohsang Khongjiam 水疗中心和度假村，这是湄公河畔的舒适住宿，可根据个人需求选择水疗服务。充满泰国、高棉和巴厘岛氛围
- 通过在诗琳通瓦拉拉姆富普劳寺 (Sirindhorn Wararam Phu Prao Temple) 美丽的发光寺庙，由当地冥想老师进行晚间冥想课程保持平衡，按照佛教的方式放松身心



第二天

上午

- 享用包含多种健康美食的早餐。在沿着湄公河享受骑行活动之前，专家最大限度地保障老年人的安全
- 享受色彩疗法 (Color Therapy) 活动，感受棉花村扎染面料的色彩，练习冥想，通过舒缓压力的活动放松身心。同时，制作令人印象深刻的 DIY 纪念品
- 参观Wat Bung Khi Lek寺，以圣弥勒佛塔为特色，造型高大、秀丽、奇特。寺内供奉着56尊白色降魔佛像，排列整齐。所有这些都是由Bung Khi Lek村民和继承老挝王国阿占长老智慧的方丈Luang Pu Chan Hom Suphataro的信徒合作创造的。

中午

- 在印度支那餐厅享用午餐。是乌汶市的一家著名的越南餐厅，这表明饮食文化受到越南人的影响，他们印度支那战争期间移民到泰国，有许多类型的蔬菜有助于对抗自由基和延缓衰老。

套餐价格和时间

套餐价格 290 美元/人
(最少 6 人)

时间：2 天 1 夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Friday Trip

联系电话：(+66) 2 373 8008, (+66) 8 8008 2906-7

其他条件：

此价格包括住宿+社区活动+项目规定的所有餐食

此价格不包含机票和增值税





清莱丛林之旅

暹罗的边界体验、学习、了解从过去到现在的泰国智慧生活方式, 享受种田活动, 阿卡社区徒步旅行, “FARMSTAY” 过夜, 在40米高的树冠上冒险, 在Kok河沿岸的大自然水疗。





清莱丛林之旅 *Itinerary*

第一天

上午

- 抵达清莱

中午

- 在AHSA FARMSTAY享用午餐

下午

- 了解社区的生活方式，在当地建筑的氛围中体验过去的生活方式。
- 了解泰国过去的生活方式，包括烹饪、农业和建造传统泰国建筑房屋的智慧。

- 享受种田活动
- 在罩式鸡笼烤草药与用草药面膜

晚上

- 享受 Cooking Class 当地美食
- 在酒店吃晚餐



第二天

上午

- 在Farmstay酒店吃早餐
- 阿卡村Ban Suan Pa社区徒步旅行，周围环绕着森林和山脉，自然资源丰富，村里有3个瀑布。

中午

- 从森林里采摘食材和吃午餐

下午

- 沉浸在纯净的氛围中与在森林中野餐享受当地茶和小吃
- 参观农民的农业和草药园
- 停下与沿途欣赏瀑布的景色拍照

晚上

- 吃晚餐，而前往清莱艾美酒店度假村



第三天

上午

- 在Farmstay酒店吃早餐，而退房
- 前往Parvati Spa，在Kok河沿岸的大自然中轻松。由专业治疗师帮助您保持身体平衡，恢复活力和内心平静，采用天然水疗产品和东西方混合按摩技术。
- 参观Sawanbondin Farm&Tea House，聆听“茶”的故事，这是一门充满饮料魅力的艺术和科学。

中午

- 在 Chivit Thamma Da Coffee House吃午餐，返回



套餐价格和时间

套餐价格 800 美元/人
(最少 4 人)

时间：3 天 2 夜

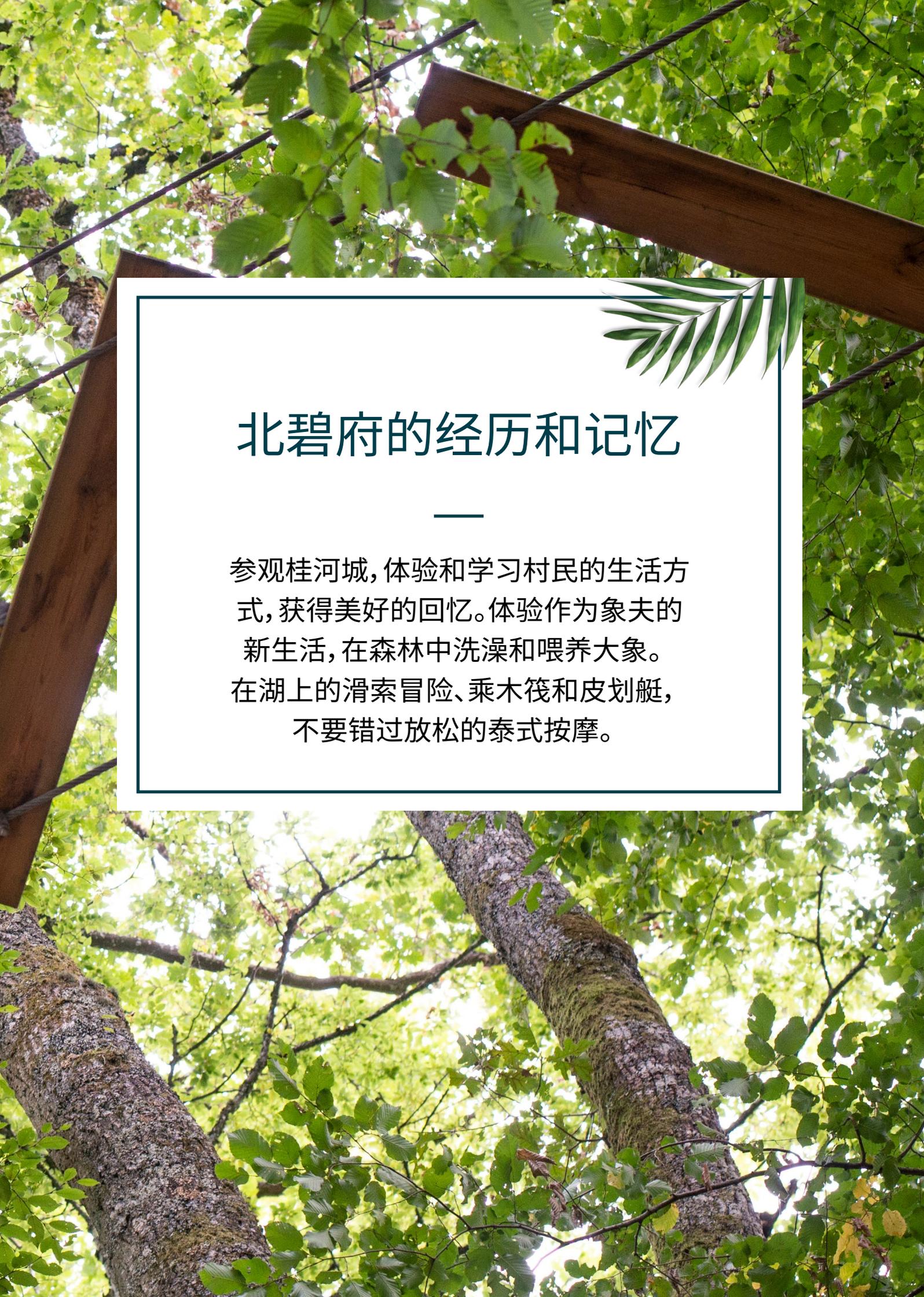
价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Friday Trip

联系电话：(+66) 2 373 8008, (+66) 8 8008 2906-7







北碧府的经历和记忆

参观桂河城, 体验和学习村民的生活方式, 获得美好的回忆。体验作为象夫的新生活, 在森林中洗澡和喂养大象。在湖上的滑索冒险、乘木筏和皮划艇, 不要错过放松的泰式按摩。



北碧府的经历和记忆

Itinerary

第一天

中午

- 抵达北碧府，前往“Nong Khao”社区，“Yoei”舞蹈欢迎游客，供应北碧府的特色清凉的甜瓜汁。
- 吃当地厨师制作的午餐

下午

- 登上E-TAN，了解当地人的生活方式。
- 在“Nong Khao寺庙”拜佛祈福，为自己的吉祥如意。
- 参观当地生活方式，学习如何制作传统的糖棕蒸糕甜点。
- 学习如何制作彩色的浴巾。

晚上

- 在Kirimantra餐厅吃晚餐
- 入住桂河Resotel度假村





第二天

上午

- 在大自然环绕的气氛中早起斋僧
- 享用早餐
- 出发前往赛约克大象营地，体验“象夫必要”的生活方式。向大象喂食、饲养、洗澡，并在社区森林的怀抱中欣赏丰富的自然风光。

中午

- 在Balloon Delicious Paradise 吃午餐

下午

- 返回酒店，准备享受下午的活动。
- 乘木筏或皮划艇
- 在酒店中水疗放松泰式按摩

晚上

- 在度假村享用美味的丛林晚餐，配上优质葡萄酒 (OTOP)

第三天

上午

- 享用早餐，退房
- 在Tree Top Adventure Park享受冒险活动，飞过高空跨湖泊滑索森林

中午

- 在The Village Farm to Café 吃午餐
- 向老虎洞寺美丽的宝塔致敬，并停下买纪念品。

下午

- 安全返回



套餐价格和时间

套餐价格 290 美元/人
(最少 20 人)

时间：3 天 2 夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Friday Trip

联系电话：(+66) 2 373 8008, (+66) 8 8008 2906-7







慢生活与自然相处

在泰缅边境山谷中部的一个宁静的小社区里过着缓慢的生活。放松身心,享用一杯当地的罗布斯塔咖啡。在河流中玩水,享用当地美食,在篝火旁享受露营、烧烤、睡在星空和月间的氛围中的活动。





慢生活与自然相处 *Itinerary*

第一天

中午

- 在盐仓餐厅享用午餐，品尝新鲜的海鲜。
- 将以前储存盐的旧盐仓改建为餐厅，在餐厅的气氛中欣赏盐田的景色。保持周边盐田原有的气息

下午

- 在华欣的 THE BARAI Spa and Residential Suites Hua Hin办理入住手续。
- 休闲时间，可以选择水疗和健康治疗项目来放松身心。

晚上

- 在海边的凉爽氛围中享用晚餐。





第二天

上午

- 享用早餐
- 参观班武里府的槟榔村，是一个隐藏在泰缅边境山谷中部的宁静小社区。有一条小溪从村子中间流过以及洁净的空气，适合社交排毒
- 在星星大象森林罗布斯塔咖啡厅品尝罗布斯塔咖啡、时令甜点，如，巴拉乌榴莲蛋糕 (GI) 和椰子蛋糕等甜点
- 探索 Rai Thanthip 的果园

中午

- 享用当地风味午餐。

下午

- 戏水解热，在槟榔社区流淌的河流处进行水上活动，管环漂流。

晚上

- 在凉爽的气氛中，享用烧烤晚餐。
- 篝火活动，在槟榔社区露营地看星星。

第三天

上午

- 早练，使用腺、槟榔等局部器械进行伸展和弯曲运动，呼吸早晨的空气放松身心
- 享用早餐，收拾行李，带着美好的印象告别社区。

中午

- 在Chicken and Bee享用午餐：美味的食物和有机农场。
- 安全回家。



套餐价格和时间

套餐价格 499 美元/人
(最少 8 人)

时间：3 天 2 夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：เพนกวิน ทุ พลาย (Penguin to Fly)

联系电话：(+66) 9 9119 9966, (+66) 6 5446 7414







清迈兰纳之路放松身心

恢复医疗保健, 洗个热水矿泉浴, 身体按摩
疗法放松肌肉, 同时, 享用有机食品。在古老
的兰纳小镇的氛围中沉浸在反映不同于
其他地区的身份和文化的艺术之美中。





清迈兰纳之路放松身心

Itinerary



第一天

上午

- 抵达清迈国际机场，前往萨蒙区（Samoeng 区）Ban Pong Kwao 社，大约1小时30分钟的路程
- 前往 Wat Ton Ton 寺，参拜佛像，该寺庙拥有数百年历史的修道院，参加由乡村圣人举办的白斯里苏关礼仪（欢迎客人的礼仪）
- 浸泡天然温泉，欣赏森林环绕的自然景观，在大自然的风光中放松肌肉。同时，喝温热的花草茶可以缓解疲劳

中午

- 享用当地午餐，品尝社区的美味佳肴，搭配一套后院的有机蔬菜。

下午

- 在邦维曼（Panviman）的水疗氛围中放松您的肌肉，体验兰纳智慧的按摩疗法。按摩后享用清大蔬菜茶 (OTOP) 和当地甜点的下午茶套餐。

晚上

- 登记并入住邦维曼清迈温泉度假村
- 在度假村的 PANORAMA 餐厅享用晚餐



第二天

上午

- 在度假村享用早餐
- 在萨蒙中心 (Samoeng-Center) 泡傣侗民族风格的温泉，在学习泰国的艺术、文化和手工艺之前先放松一下身体。卡姆村 (Kalm Village) 是一个既古老又新颖的地方，讲述了泰国智慧的故事，这些故事可以以现代而不乏味的方式应用于当今的生活方式

中午

- 在 Moreganic 餐厅享用午餐，该餐厅是一家素食餐厅，采用高品质食材制作菜品，获得真正健康的美食

下午

- 在清迈领先的水疗中心 Fah Lanna 水疗中心享受 Fah Lanna Traveler's Retreat、泰式足部反射疗法和芳香精油按摩，让您焕发活力并彻底放松，以兰纳的身份为特征
- 参观 Intangible.bar，清迈唯一一家不含酒精的鸡尾酒吧，精选原料替代天然酒，如茶叶、大米和水果等，提供每种饮料的含义和起源
- 享用晚餐并入住清迈安娜塔拉度假酒店



第三天

上午

- 享用早餐并从酒店退房
- 购物，前往清迈 OTOP 中心购买纪念品。

中午

- 返回之前享用午餐



套餐价格和时间

套餐价格 680 美元/人
(最少 15 人)

时间：3 天 2 夜

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：เพจหาเรื่องเที่ยว
(www.facebook.com/travelbymojoicity)







PEACE @ PHUKET, PHANG NGA, KRABI

挑战并增强您的身体和思想。通过“和平”活动,与人、文化和自然联系、转化、完善并做出积极贡献。

- 目的:为旅程的每一天设定明确的目标。
- 参与:从故事中学习并通过 3R 行动来学习 - 食物 (R-Haan)、建筑 (R-Karn) 和服装 (R-Ponn)。
- 成就:浮潜,陶醉于美丽的海洋生物和海底世界,划皮划艇,欣赏迷人的红树林。
- 改变:生态旅游,种植红树林,将小蓝蟹放归大海,促进海洋生物多样性。
- 平衡:Wellness Resort度假村的特色日间水疗中心,创造身心平衡。



PEACE @ PHUKET, PHANG NGA, KRABI *Itinerary*

第一天

上午

- 在酒店或普吉国际机场接旅客，参观普吉老城区，了解当地社区生活。
- 沉浸在当地传统中，了解普吉岛纺织、服装的传统，穿上峇峇娘惹服装。
- 参观普吉岛泰华博物馆、吴家画廊或普吉岛泰-华博物馆。
- 在历史建筑 Kunithetjeenarak House (i46 老城区店屋) 体验普吉岛独特的当地小吃传统
- 在Ayi Po Teng老人家体验普吉岛人的传统生活方式。
- 在定光堂祈祷，这是老城区一座拥有 120 年历史的神社。
- 悠闲地游览中葡店屋、Lard Yai 步行街（他朗路）历史悠久的商业中心和老商店。
- 沿着Romanees巷漫步，这里曾是锡矿时期的娱乐区，欣赏当代街头艺术。
- 观看打铁演示并支持保护铁匠职业的努力，铁匠职业曾经在迪布克路地区繁荣。

中午

- 体验巴巴厨房，品尝最有名菜肴的正宗配方；92号楼的福建面。
- 午餐：福建面、印度香鸡、Khanomjeen、O-aew（刨冰甜点）
- 自由活动时间在 Lard Yai 步行街购物，或在 Torry's 冰淇淋享受现代普吉岛风味
- 返回度假村

晚上

- 度假村的的活动：水疗与按摩、晚餐（需要提前预定）



第二天

上午

- 普吉岛的度假村选择以及相应的水疗和按摩项目
 1. 五星级酒店：Sala Phuket Mai Khao Beach Resort度假村
护理使用含有 100% 植物提取物和精油的 Pevonia Botanica 产品。排毒、补充肌肤水分，焕发活力，让肌肤更加丰润。
度假村内的休闲活动包括：泰拳、私人包车、烹饪课、海滩瑜伽

推荐水疗项目：

- 萨拉Signature
- 按摩球的精华

2. 四星级酒店：Suuko Wellness & Spa Resort

正宗的泰式自然健康护理和项目采用 Suuko 的特殊按摩技术，可释放气力，并结合独特的香薰按摩。

- 健康和水疗项目示例
 - 身体平衡套餐
 - 芳香疗法焕活抗衰老
 - 传统肌肉恢复计划
 - 泰国五要素排毒计划
 - Noble Gold 传统美容与活力计划
- 其他活动
 - 由专业治疗师提供的按摩工作坊
 - Hermit Dutton（柔术）练习
 - 泰式烹饪工作坊

- 前往攀牙府
- （精神健康）参观美丽而独特的海滨柚木寺庙，泰国南部唯一的塔赛寺
- （可持续健康）抵达Ban Tha Din Daeng 社区的学习中心，这是一个提供生态活动的生态旅游目的地。
- （健康农业旅游）参观水培菜地、品尝沙拉。了解水管理和农业的秘密。
- （文化健康）参观采矿纪念馆，该行业曾经繁荣并为攀牙人民带来繁荣，因此被称为“十亿泰铢矿山”。观看筛选矿物的传统生活演示，并与村民一起亲身体会筛选矿物。
- （生态探险健康）划着皮划艇，沿着绵延 5 公里的迷人路线观赏红树林和渔民的生活方式。



中午

- (健康农业旅游) 了解当地食材和社区特色菜肴。享用 Ban Tha Din Daeng 社区当地人准备的午餐。
- (生态探险健康) 乘坐攀牙府传统航海船华通长尾船巡游。欣赏考纳雅克的美丽和白色沙滩与碧绿海水的对比。
- (志愿者健康静修) 享受放生小蓝蟹、小虾、小鱼的乐趣，为社区的海洋生物多样性做出贡献；或者种植红树林，帮助扩大红树林面积，防止水土流失，保护生态系统。
- 回顾Ban Tha Din Daeng 社区的学习经历和故事。
- 返回度假村前购买当地手工艺品和纪念品。

晚上

- 在米其林获奖餐厅或度假村享用晚餐。
- 推荐餐厅
- Ta Tuay 餐厅：食物美味，当地食材新鲜干净，菜单选择多样，时令珍稀菜肴，荣获米其林必比登推介。
- 普吉岛的度假村选择以及相应的水疗和按摩项目
 1. 五星级酒店：萨拉普吉岛迈考海滩度假村
 2. 四星级酒店：Suuko Wellness & Spa Resort

第三天

上午

- 在度假村欢迎游客
- 在集合地点集合，提供饮料、水果和小吃，同时聆听当天节目的简介。
- 前往瓜隆岛。放松身心，享受香蕉船、滑翔伞和水肺潜水等海滩活动（需额外付费）。
- 乘船游览迈通岛浮潜地点，观赏珊瑚礁。
- 继续乘船前往绿岛，这里是浮潜、观赏珊瑚礁和海洋生物的最佳地点（取决于天气状况和海平面）。

中午

- 在皮皮岛放松身心，散步、享用午餐、游泳和日光浴，欣赏通赛湾和罗达鲁姆湾的壮丽景色，或在皮皮岛购物街购物。
- 游览皮皮岛，欣赏 Ao Loh Dalum、Ao Pi Leh 和维京洞穴的迷人风景。
- 从皮皮岛 (Koh Phi Phi Leh) 出发，观赏南岛 (Koh Naan) 的自然奇观。

晚上

- 返回码头并送往普吉国际机场或返回度假村，用晚餐，并在度假村自由休息。
- 推荐餐厅
- Kan Eang 码头
- 普吉岛的度假村选择以及相应的水疗和按摩项目
 1. 五星级酒店：萨拉普吉岛迈考海滩度假村
 2. 四星级酒店：Suuko Wellness & Spa Resort

套餐价格和ación



价格基于所选选项（至少 2 人）

套餐 A：690 美元/人 – 含 2 晚酒店住宿，不包含水疗套餐。

套餐 B：280 美元/人 – 含旅游活动、交通，不包含 2 晚酒店住宿和水疗套餐。

时间：3天2夜

第一天：普吉岛老城区

47 美元/人

2人或以上25 美元/人

从酒店到目的地的往返私人交通，1-3 人 45 美元，4-10 人 60 美元

第 2 天：Ban Tha Din Daeng

30 美元/人，不含英文导游

从酒店到目的地的往返交通，包括 1-3 人的英语导游 115 美元，4-6 人 145 美元

第 3 天美丽的 5 个岛屿（皮皮岛 • Koh Lon 岛 • Koh Mai Thon 岛 • Koh Green 岛 • Koh Nan 岛）

85 美元/人，包括旅游套餐和导游。

价格随时可能有所变动

更多细节请联系：Friday Trip

联系电话：(+66) 2373 8008, (+66) 8 8008 2906-7



免责声明：

本健康旅游指南中提供的信息仅供一般参考。虽然已尽一切努力确保所提供信息的准确性和完整性，但泰国旅游局 (TAT) 不保证或保证本指南中提及的任何服务或治疗的可靠性、适用性或可用性。

本指南中列出的健康和保健提供者是独立实体，独立于 TAT 运营。TAT 对这些提供商提供的服务的质量、安全性或有效性不承担任何责任。在参与任何活动之前，每位旅行者都有责任彻底研究和评估提供者提供的服务和治疗。

此外，TAT 不认可或推荐本指南中提到的任何特定健康和保健提供者。提供者信息的包含并不意味着 TAT 有任何从属关系、认可或赞助。建议旅客在选择和使用这些提供商的服务时行使自己的判断力和自由裁量权。

对于因使用或依赖本指南中提供的任何信息而导致的任何损失、伤害、损害或费用，TAT 概不负责。这包括但不限于因使用此处提及的信息或服务而产生的任何直接、间接、附带或后果性损害。

重要的是要注意健康和保健服务可能会有很大差异，个人体验可能会有所不同。鼓励旅客在接受本指南中提到的任何治疗或程序之前咨询合格的医疗保健专业人员。TAT 强烈建议购买适当的旅行保险，以涵盖旅行期间可能出现的任何不可预见的情况或医疗紧急情况。

使用本健康旅游指南，即表示您承认您已阅读、理解并同意本免责声明中所述的条款和条件。TAT 保留随时更新或修改本指南中信息的权利，恕不另行通知。

请注意，不应将本指南视为专业医疗建议、诊断或治疗的替代品。如果您有特定的健康问题，建议咨询合格的医疗保健专业人员。



Thailand
Meaningful Wellness
new chapter of wellness journey

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

