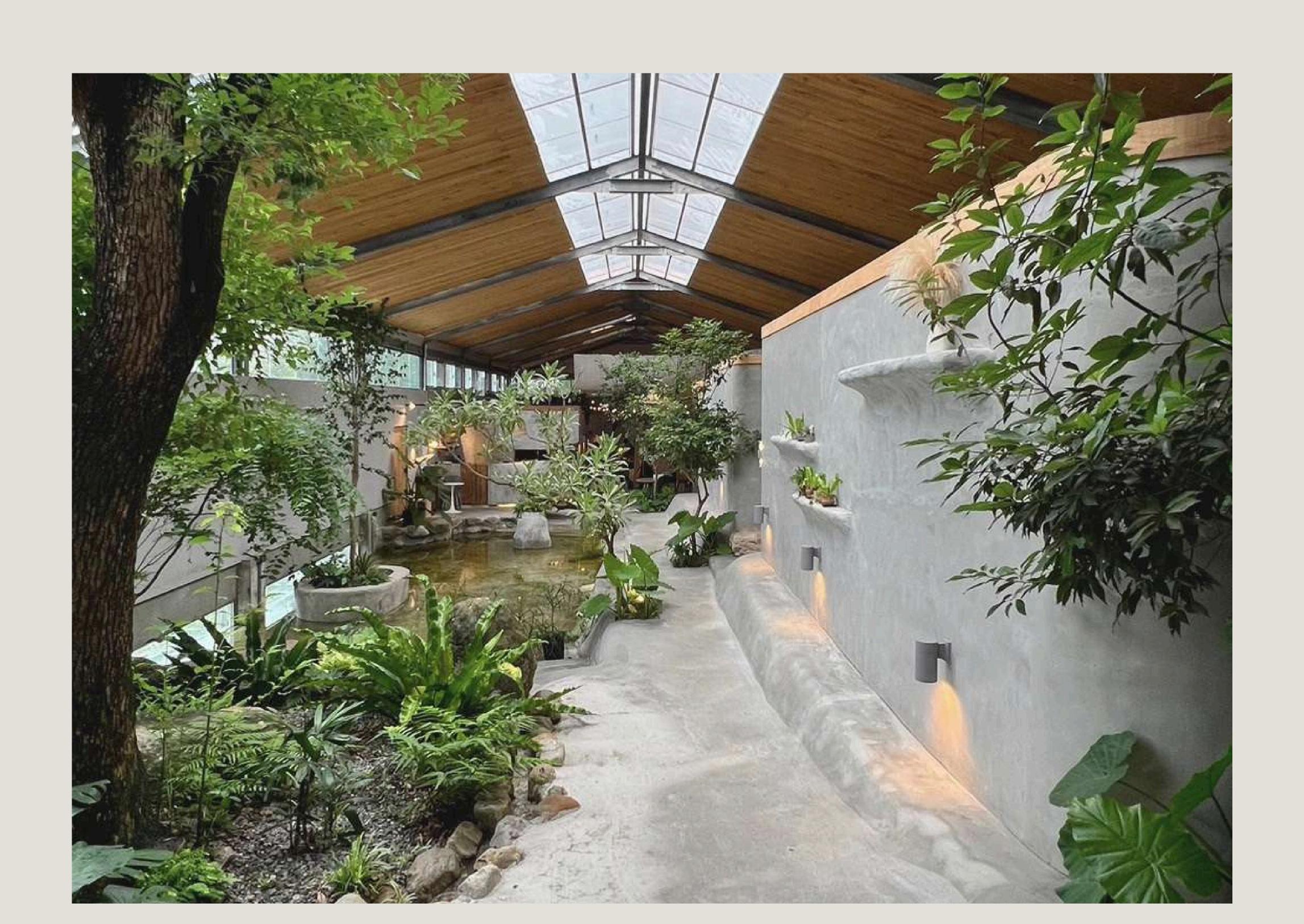


# 小雨林瑜珈頌缽2日

一百種理想生活

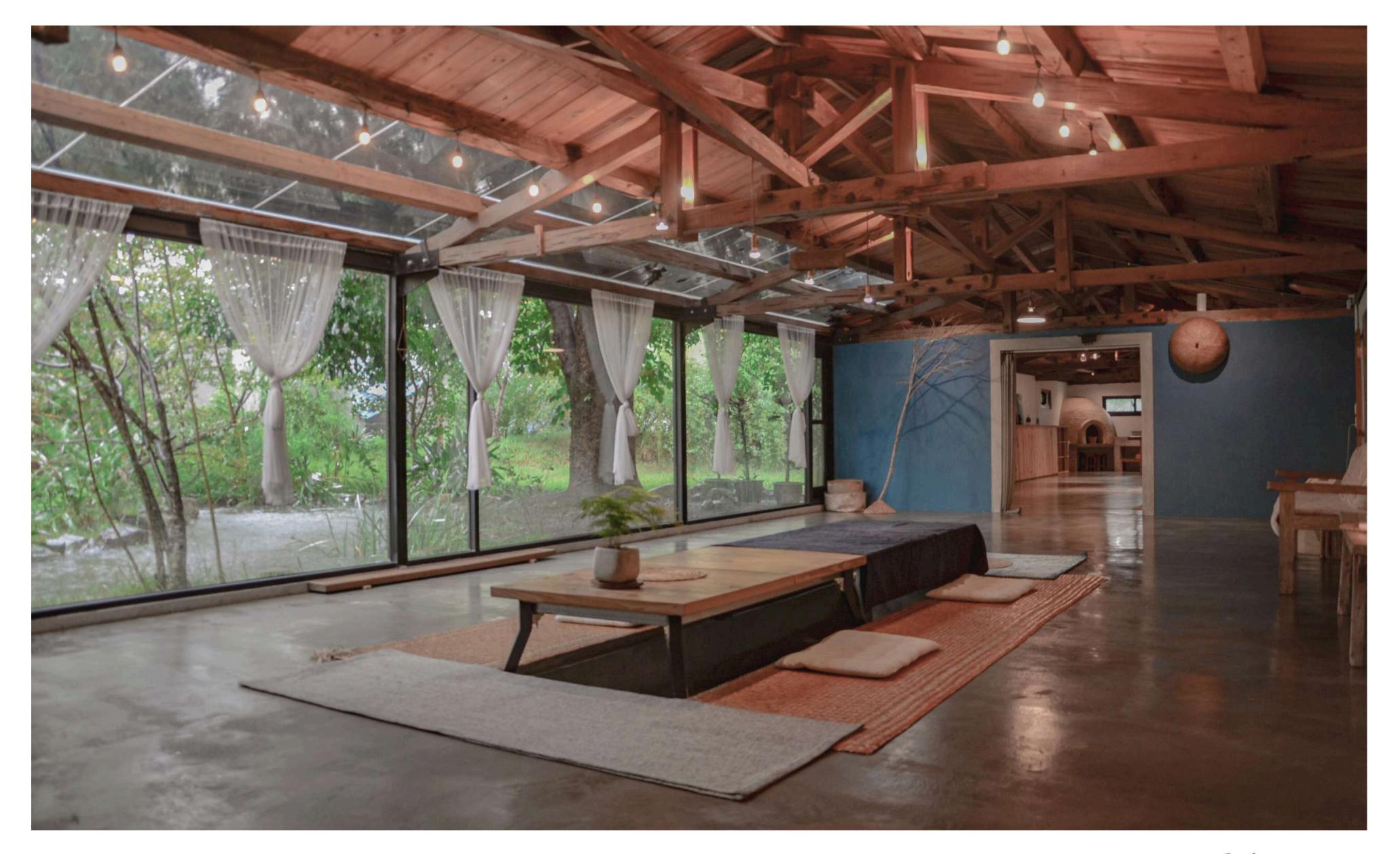


## 行程亮點

- 走進宜蘭最療癒的場域「小雨林」,重新感受與自然連結的安定力量。
- 瑜珈練習:舒適的身體練習最終能讓你我在動作與動作的變化之間,使身心如同氣息吸吐般的自然流暢。
- 項缽體驗:在老師的引導下體驗頌缽,身體療癒是自我療癒的第一道光,每個人都可以選擇一顆缽在此次旅途中隨時相伴,享受療癒時光。
- 欣賞英國作曲家古斯塔夫霍斯特的《行星組曲》,以神話的視角走進古典占星的世界,並從音樂中獲得療癒。



瑜珈 x 頌缽 x 行星組曲@小雨林



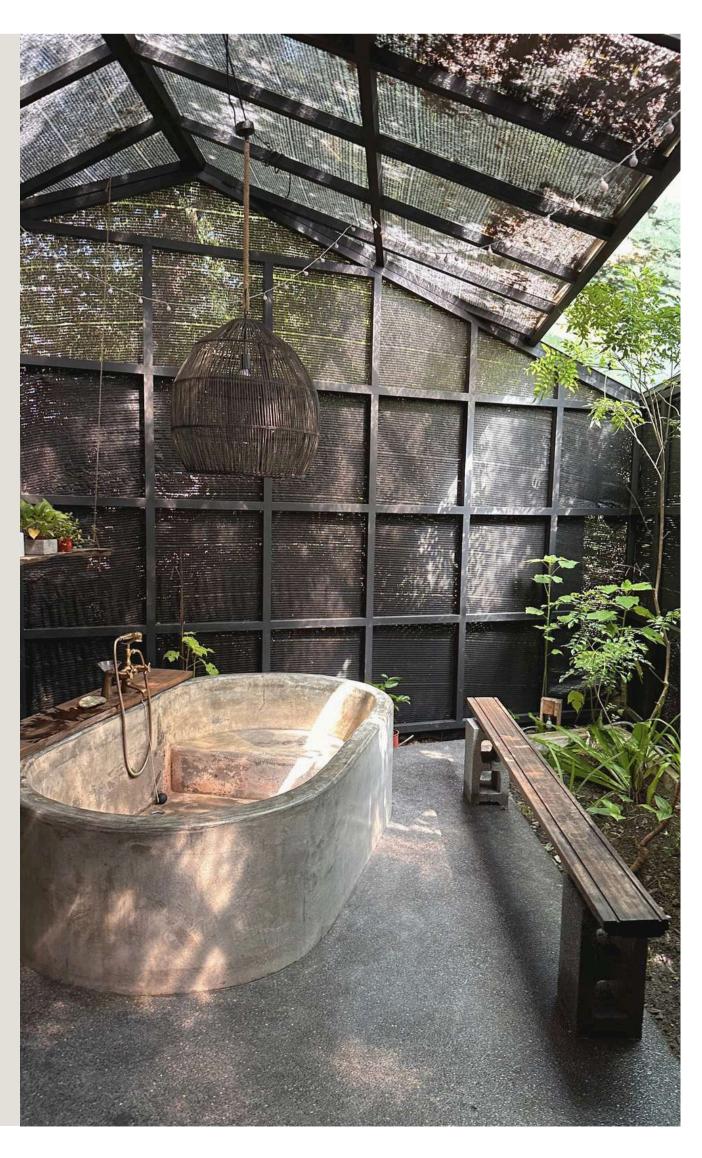
## YOGA RETREAT



我們改造了老寮子 將原始自然落實在生活中

「小雨林」位於宜蘭礁溪,是一個在 Google 上找不到地 址的神秘民宿。小雨與阿佐夫妻兩人因著想要回歸自然生 活的願望,自 2017 年春天開始,著手整理與重建阿公時 代留下來的老穀倉,以陽光、雨水、植物作為整體空間依 循的方向,重新打造一個與自然共生的療癒空間。

希望來的旅人們,都能體驗時間與空間歸零的狀態,感受原始純真自然的美好。



### ■ 瑜珈 頌缽 冥想 a The Mist Gallery

在小雨林中,迎接一場獨特的靜心體驗。

場域中心,一棵古老的樟樹傲然矗立,穿越天窗,無論晴雨,陽光與雨水自然地灑入,滋養這片神聖的空間。

綠樹和植栽環繞四周,低語著大自然的呢喃,使人彷如置身於森林的懷抱之中,陽光透 過樹枝輕輕灑落在池底,斑駁的光影隨風舞動。

此時此刻,時間仿佛靜止,只剩下心靈與自然的交流,靜心沉浸於瑜伽的每一個動作中,在頌缽的振動中感覺聲音的療癒,在冥想中感受到前所未有的平和與寧靜。







### ■ 聲音療癒工作坊&行星組曲 0 大穀倉

由阿公時代留下來的老穀倉改建而成的大穀倉,是「小雨林」的招牌之一,以陽光、雨水、植物作爲整體空間依循的方向,重新打造一個與自然共生的療癒空間。

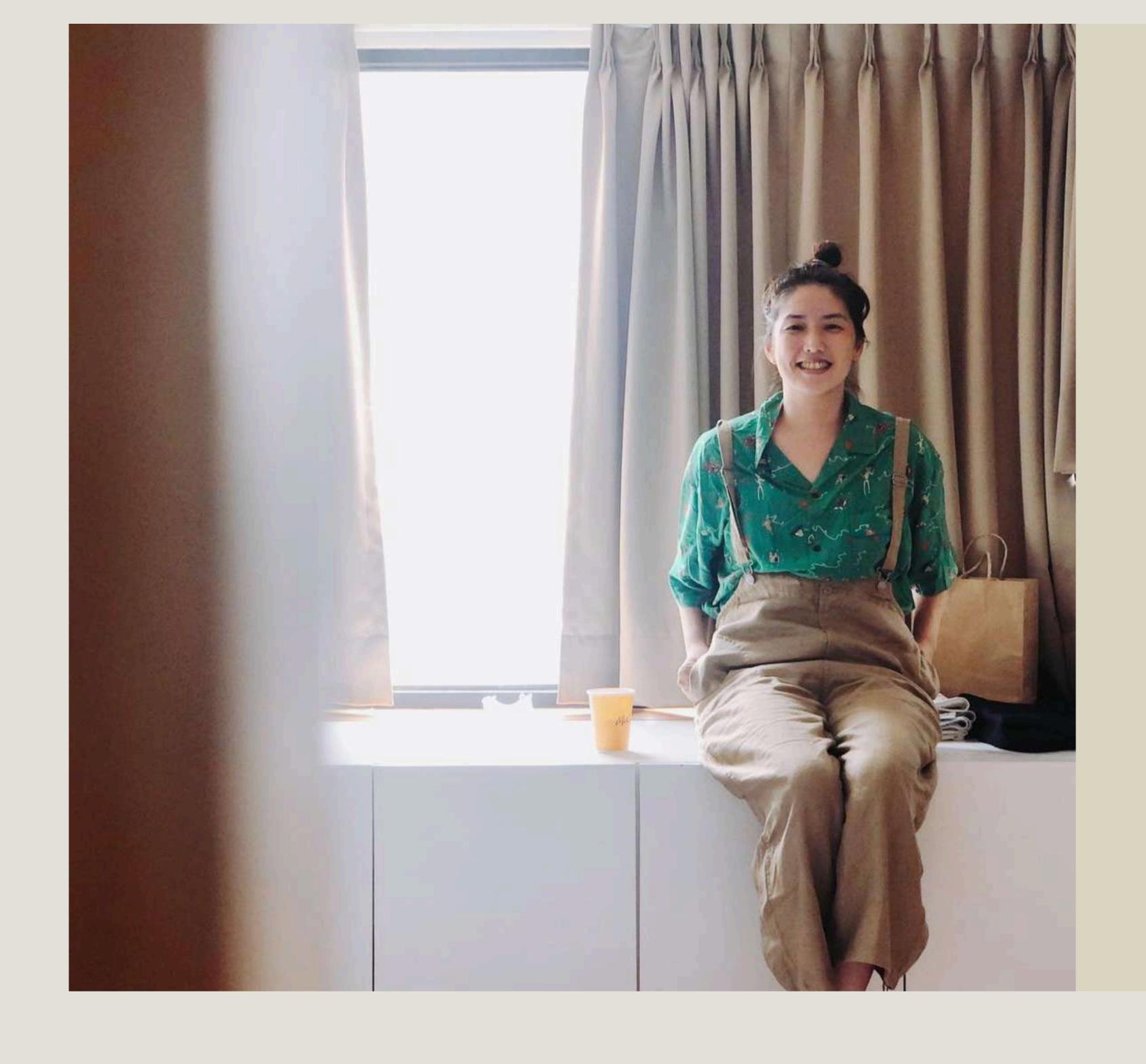
#### 「聲音療癒工作坊」

通過頌缽的振動和音波,讓身心在寧靜中得到舒緩與修復,體驗頌缽的療癒力量,學習自我覺察身體的感受,身體療癒是自我療癒的第一道光。

#### 「行星組曲」

欣賞英國作曲家古斯塔夫 • 霍斯特的《行星組曲》。

通過神話的視角帶你走進古典占星的神秘世界。每一個樂章都象徵著一個行星,透過音樂的力量,得到深層次的療癒與平靜,仿佛置身於星空之下,與宇宙的無限能量連接。



# 田 り う と い ろ

指導員:白

初次接觸頌缽是在 2008 年的巴黎,Nada Yoga 的進修研習課裡,爾後在巴黎的教堂中抱著一顆老缽帶領社區的瑜伽課,陸陸續續運用手邊大大小小的缽,開啓各種冥想教學、Nada Yoga 瑜伽體驗、敲擊樂器、狗碗,封箱抵台,然後自家的缽缽們在家中沈睡多年,忽然發現頌缽在這幾年又蔚爲小衆顯學,去年也爲了自我療癒及按摩,重新解封記憶中的聲音。

在生活中,讓所有有興趣的同學摸摸看玩玩看,當作家貓培養喝水興趣的工具,演出了幾場小型頌缽演奏會,幫幾位親友做了聲音按摩浴。當以上這些變成習慣,頌缽再次成爲了我的日常,成爲了幫助自己的工具,也無意間幫助了他人,也印證了療癒是相互的信念。

### DAY 1

18:30 - 20:00

10:30	礁溪轉運站或礁溪車站集合&出發小雨林
11:00 - 12:30	瑜珈頌缽冥想(90分鐘)
12:30 - 14:00	低碳飲食:午間套餐
14:00 - 15:00	雨林自由時光:小雨林漫步
15:00 - 15:30	辦理入住小雨林
15:30 - 18:30	聲音療癒工作坊

雨林私廚:無菜單夕食

22:00 ~ 晚安小雨林,祝好夢

### DAY 2

08:00 - 09:30

早晨的醒腦時光

09:30 - 10:30

雨林私廚朝食(房內用餐)

10:30 - 11:00

整理行李,準備退房

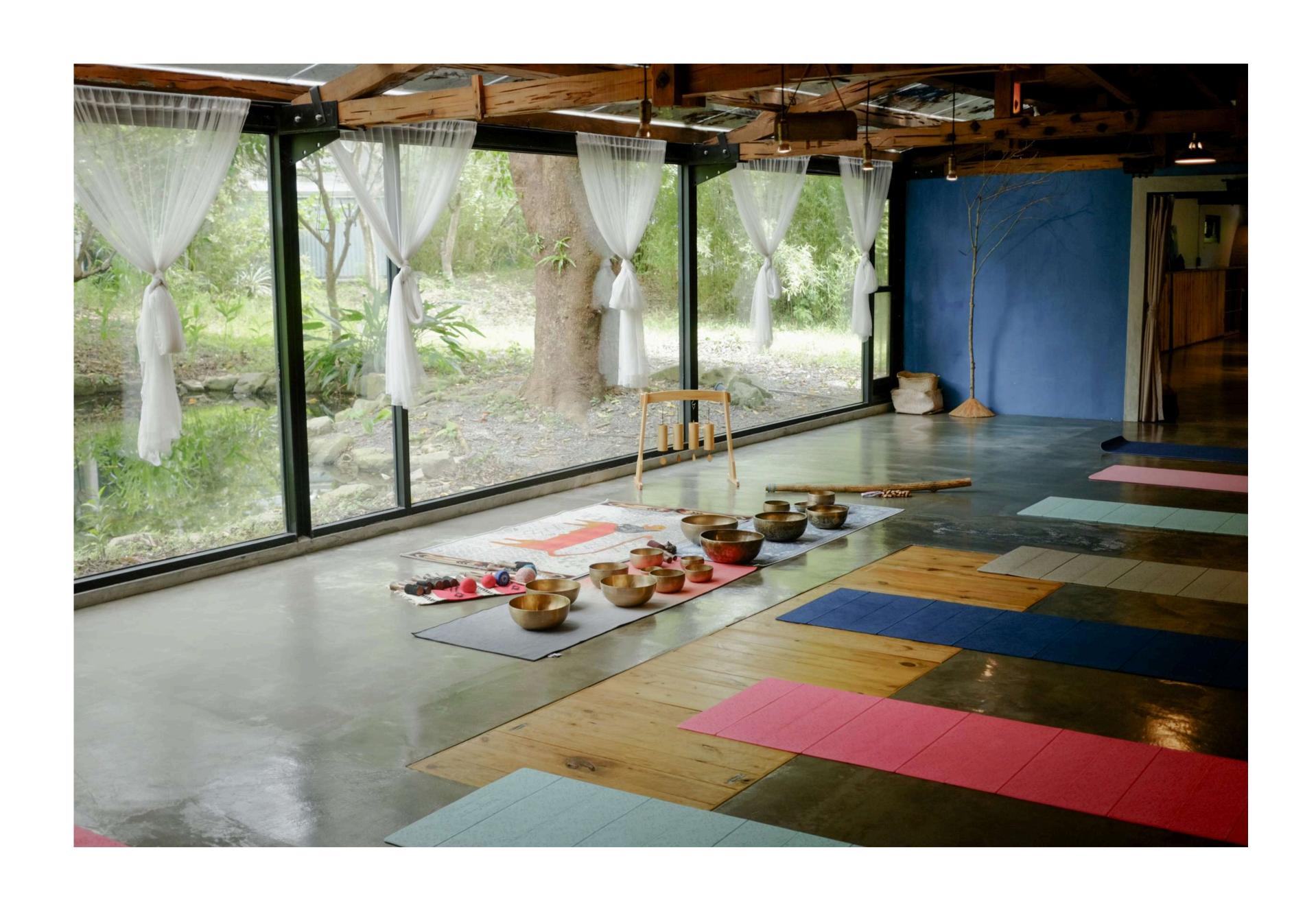
11:00

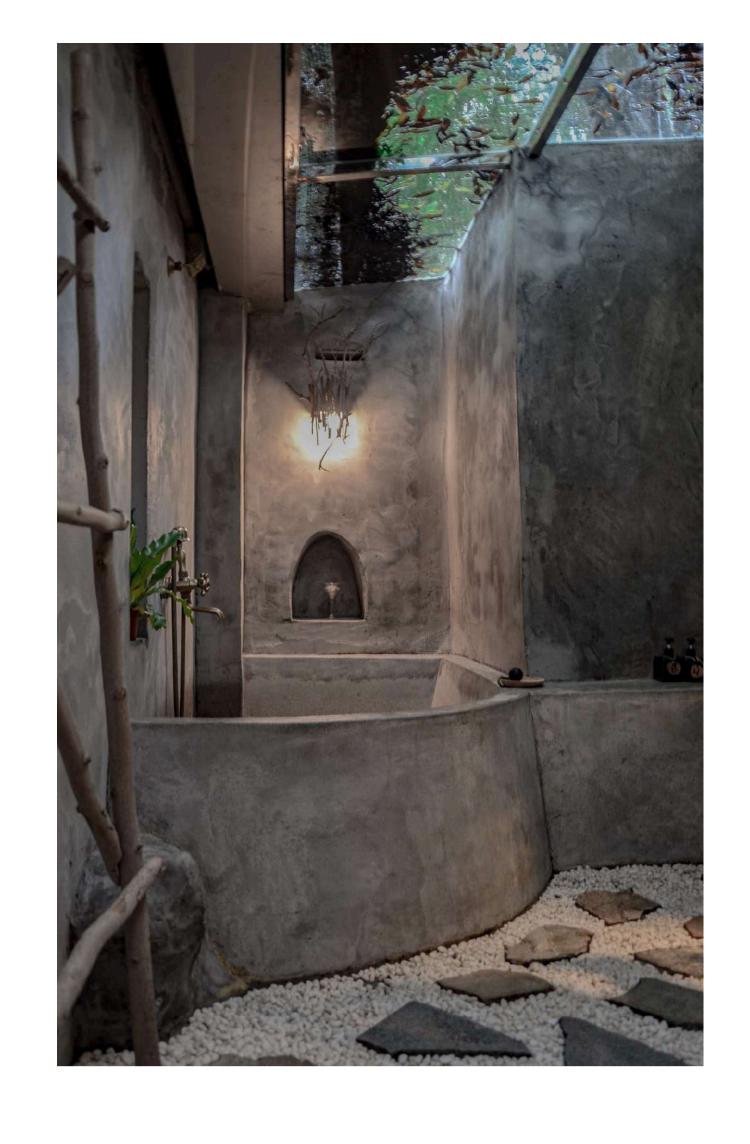
告別小雨林,抵達礁溪轉運站



## 費用包含

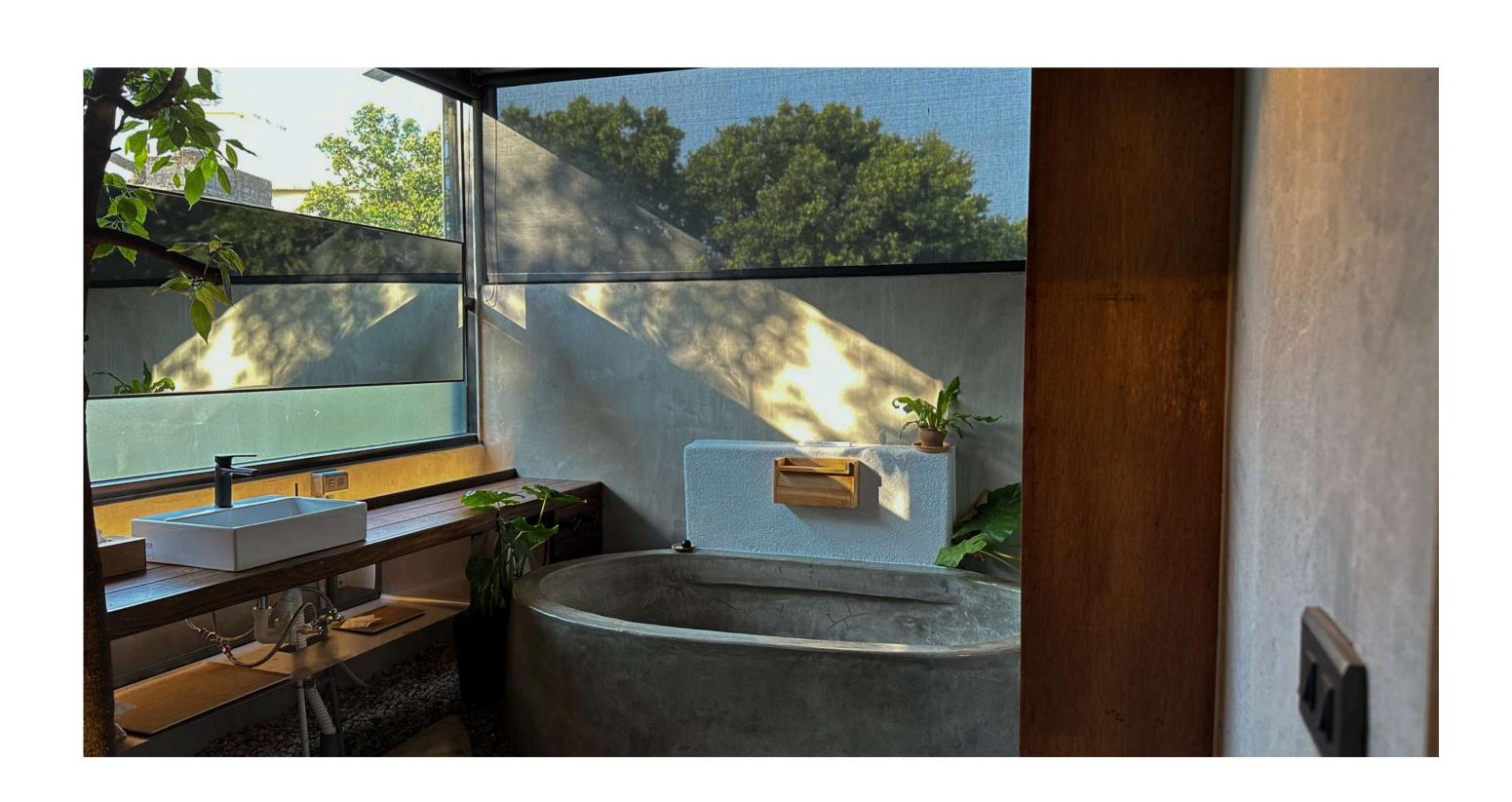
- 住宿 (2D1N) 小雨林雙人房
- 餐食(D1午餐、D1晚餐、D2早餐)
- 2 天旅程 4 堂課程體驗
- 團體行程天數中 500 萬旅遊契約責任險、20 萬意外傷害醫療險
- 免費來回接駁(礁溪火車站或礁溪轉運站—小雨林)
- 課程中使用的頌缽道具(兩日行程結束時須歸還)





## 費用不包含

- 單人房差
- 個人消費
- 其他未提及費用



樂觀漫旅旅行社股份有限公司 LE COIN DU VOYAGEUR TRAVEL SERVICE CO., LTD

## 注意事項

- 此行程報價以兩人入住雙人房(兩人一室)為 主;部分房型(如:植物工作室)為四人套 房,含一間客廳、兩間雙人房及一間共用衛 浴。歡迎您結伴或組隊參加。
- 歡迎單人報名,可加價入住雙人房,請洽樂觀 漫旅業務人員報價。
- 如有單人報名併房需求,可聯繫樂觀漫旅為您 協調室友。
- 鄉下老屋原住民壁虎與馬陸無毒無害無攻擊性,請勿驚慌。
- 傍晚時間蚊蟲出沒,開關門請注意。
- 安全考量,室內禁止明火炊煮。
- 共同維護住宿品質,夜間十點後請降低音量。
- 泡澡請注意水溫及水量,避免燙傷、滑倒。
- 衛生紙請丟至垃圾桶,勿丟馬桶。
- 進入園區的鐵門會保持關閉,若要進出可自行開啟並關閉。
- 人為造成小雨林物品污損,將酌收淸潔費用。
- 提供免費停車,小雨林不負保管責任。

