



TRAVEL
IS MY
THERAPY

| Nepal (The Himalayas)

飛向世界兩大高峰觀景 x 一圓極點朝聖之夢

世界第三極點：尼泊爾聖母峰與安娜普納峰群

山脈朝聖 8 日

極致安排，深度探索

行
程
表



晴天旅遊 SUNDAY TOURS

| 台北 |
02-2711-3355

| 台中 |
04-2323-0068

| 高雄 |
07-5377-577

★ 挑戰與地表最高聖母峰最近的距離
朝聖世界第三極點

雙段直升機助攻，不用健行就能飽覽聖母峰與安娜普納峰。全程觀景窗座位飛向世界第三極點，親臨其雄偉震撼。全程入住尼泊爾豪華特色五星飯店，湖景



海拔8,849公尺地表最高峰

眾神之山聖母峰

珠穆朗瑪峰，通常被稱為「聖母峰」，是世界上最高的山峰，位於尼泊爾和中國邊界的喜馬拉雅山脈。是地球上最具挑戰性和極端氣候條件的地區之一。山體終年覆蓋著冰川和冰雪，周圍是喜馬拉雅山脈的壯麗景色。在尼泊爾，它被視為聖山，被尊崇為女神「母親之母」。

與世界第一高峰最靠近的距離

聖母峰觀景飛機

特別安排聖母峰觀景飛機，以全程靠窗的觀景座位式小客機，在最佳能見度與清晰度的早晨飛往聖母峰，在距離地表最高峰20-50公里的空中平視距離，親眼見證世界第三極點的壯麗景色，令人永誌難忘。並頒發搭機證書，留下美好回憶。



位於海拔3,800公尺的美味

飛向聖母峰觀景享早餐

安排直升機飛往香坡崎，它是世界最著名的EBC聖母峰基地營健行路線的其中一站，在位於海拔3800公尺的聖母峰觀景飯店用餐，將包含聖母峰在內的巨峰一覽無遺。這間1971年開業的飯店，曾被《健力士世界紀錄》列為世界上海拔最高的飯店。

★ 挑戰與地表最高聖母峰最近的距離 朝聖世界第三極點

雙段直升機助攻，不用健行就能飽覽聖母峰與安娜普納峰。全程觀景窗座位飛向世界第三極點，親臨其雄偉震撼。全程入住尼泊爾豪華特色五星飯店，湖景



迷人閃耀的安娜普納群峰

海拔4,130m世界第十高峰基地營

世界十大最美健行路線ABC健行的目的地。四面環山可以360度欣賞安娜普納群峰的景色，感受被周圍壯麗的喜馬拉雅山峰和冰川所包圍的感動。包括海拔8091公尺的安娜普納I號峰、安娜普納南峰、安娜普爾那III、IV號峰、希安初里峰，以及聖山魚尾峰。

享用世界第七與第十高峰

安納普納峰觀景早餐

特別安排入住薩朗科特山區五星飯店，在擁有絕佳安娜普納群峰視野的餐廳，享用飯店精緻早餐，從高處欣賞波卡拉的城市風光，並觀賞世界頂峰群的壯麗全景，包括世界第七高峰的道拉吉里峰、安娜普納山脈、以及馬納斯魯山脈。



身心靈內在力量的重整與歸位

尼泊爾瑜珈淨化

健行數日之後，透過瑜珈導師引導進行瑜珈體位法和呼吸練習，幫助伸展全身的肌肉，並養成柔軟的身體和平靜的心靈。認識瑜珈哲學的深層意義。學習真言唱誦，進一步體驗瑜珈的靈性層面，將身心靈帶入和諧、平衡的境界。

唱歌的頌鉢讓靈魂共鳴振顫

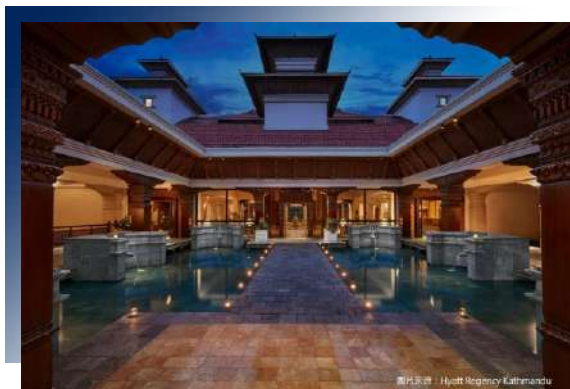
音療治癒洗禮

音療的效果有如大自然的漣漪，從表面的放鬆擴散至更深層的內在平靜，使身體進入一種深度的冥想狀態。聲音療癒的體驗有助於解放被壓抑的情緒，增強自我意識，並提高靈感和創造力。不僅是一個放鬆的療癒體驗，更是一次身心靈的洗禮。



奢華與文化相遇 X 極致高峰山景 精選住宿 絕美享宿

入住位置絕佳特色住宿，盡情探索日夜風華
舒適的房間，天堂般的美景，欣喜入夢

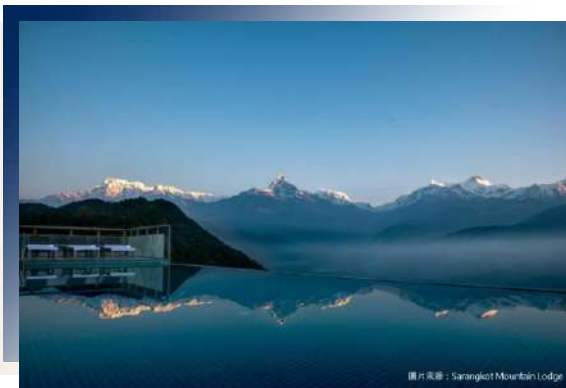


Hyatt Regency Kathmandu 5★ 或同級 加德滿都豪華五星級飯店連泊

坐擁佔地 37 英畝的風景優美的園區，從飛機空中就能顯而易見的地標型大飯店。飯店在設計融合了尼泊爾傳統王朝與現代歐式風格，佔地廣大的腹地提供寬敞舒適的空間，並能夠遠眺著名的大佛塔。

Sarangkot Mountain Lodge 5★ 或同級 薩朗科特山區五星飯店

入住位於海拔1600公尺，坐擁安娜普納群峰美景的山區五星飯店，每一間豪華客房都能欣賞壯麗的安娜普納群峰山景，沐浴在喜馬拉雅山脈的壯麗美景中，置身於森林的自然風光和日出時壯觀的景色，清新而乾爽的山間空氣，感受寧靜和和平。



Baber Mahal Vilas 5★ 或同級 加德滿都歷史精品酒店

入住由尼泊爾前統治者所建立和管理的五星級奢華飯店，以王室般的款待服務結合原始建築遺產之美。飯店的設計融匯了尼泊爾的獨特建築特色，呈現出四種不同的風格。主要風格是新古典主義的Rana Durbar風格，此外還有紐瓦爾、蒙古和特拉伊風格的設計元素。

Fish Tail Lodge by Annapurna 5★ 或同級 費娃湖畔五星渡假飯店

飯店的位置位於費娃湖畔的一座半島，分別坐擁湖泊與森林兩側的美景，並能夠欣賞到魚尾峰與安娜普納山脈的景致，及湖面上的山峰倒影。其地理位置獨特，進出飯店由工作人員以人力拉船的方式為接駁，環境清靜讓人遠離煩囂。



● 實際安排飯店以行前說明會資料為主

DAY 01

台北→轉機點→加德滿都



啟程，飛向世界第三極點的國度

Meet Himalaya

今日集合於桃園機場，經香港轉機，飛往尼泊爾首都加德滿都，於晚上抵達。抵達專車接送到飯店休息，為這趟朝聖之旅養足精神。



早餐 敬請自理
午餐 機上用餐
晚餐 機上用餐



Baber Mahal Vilas
或同級

晴天推薦

貼心安排入住距離機場車程較近的加德滿都五星飯店，舒適的房間讓您舒適休息，預備隔天搭乘國內航班前往渡假勝地波卡拉。

DAY 02

加德滿都→波卡拉
禮】、【世界和平塔】

Pokhara【費娃湖遊船】、【神廟巡



尼泊爾國內班機

Domestic Flight

搭乘尼泊爾國內班機，由首都加德滿都飛往波卡拉，節省5小時左右的拉車時間。

波卡拉

Pokhara

波卡拉是尼泊爾享負盛名的風景地，有著「東方瑞士」的美稱。位於尼泊爾中部喜馬拉雅山南坡山麓波卡拉河谷上的城市。波卡拉蒼翠繁茂的植被、該國第二大的湖泊，和壯麗的雪山風光形成鮮明對比，成為尼泊爾最受歡迎的渡假勝地。



★★費娃湖遊船

Phewa Lake Boating

特別安排船艇遊湖，聆聽湖水的漣漪聲，眺望青蔥的山丘與雄偉的喜馬拉雅山脈的倒映。造訪湖中小島供奉女神塔拉巴拉希的寺廟，感受到平靜神秘的氛圍。

★★世界和平塔

The World Peace Pagoda

建在佛陀誕生地的世界和平佛塔，由日本高僧藤井日達所建造，因其見證了日本廣島和長崎在第二次世界大戰中的毀滅，有感於需向世界傳達和平的理念。塔的四面各有四座來自四方國家捐贈的佛陀像，包含日本、斯里蘭卡、泰國、尼泊爾。



早餐 飯店早餐

午餐 在地料理

晚餐 在地料理



Fish Tail Lodge Pokhara

或同級

晴天推薦

特別安排入住波卡拉湖區五星渡假飯店連泊兩晚，飯店的位置就位於費娃湖畔的一座半島，由飯店的工作人員透過人工拉船的方式進出。

DAY 03

波卡拉 Pokhara—【直升機】—【ABC安娜普納峰基地營】—波卡拉【音療洗禮】



★ 直升機接送

Helicopter Ride

特別安排直升機飛向著名的安娜普納峰基地營（簡稱ABC），它是世界十大最美健行路線ABC健行的目的地，來自世界各地的登山者攀登高峰前的下榻處。捨棄長達十天的健行路，我們安排以直升機抵達的方式親訪這處登山者的聖地。

★ 安娜普納峰基地營 ABC 【4130m】

Annapurna Base Camp

基地營四面環山，就像是在一個被巨大且永無止境的山脈環繞的島嶼上，可以在此360度全方位欣賞安娜普納群峰的景色，優遊雪地之中，與群山一起呼吸。要想一覽山谷美景，您還可以爬上山間小屋後面的南坡，看著白雲在這些山峰上飄揚，體驗圈谷中的巨峰。



雪峰環繞

Surrounded by Towering Peaks

感受被周圍壯麗的喜馬拉雅山峰和冰川所包圍的感動，飽覽八千尺巨峰的雄偉浩瀚。包括海拔8091公尺的安娜普納I號峰、安娜普納南峰、安娜普爾那III、IV號峰，以及希安初里峰，並遠眺聖山魚尾峰。

★ 音療洗禮

Sound Healing Bath

聲音治療已有數個世紀的歷史，頌鉢等樂器創造出能量，修復身體、心靈和靈魂的受損頻率，使人類大腦的左右兩側同步。在這個療程中只需躺下並閉上眼睛，讓聲波的共鳴穿過身體，從表面的放鬆擴散至更深層的內在平靜，幫助您釋放壓力，平衡能量。



早餐 飯店早餐

午餐 在地料理

晚餐 在地料理



Fish Tail Lodge Pokhara
或同級

符號標示說明

⊙ 世界文化遺產

★ 入內參觀（需門票）

▲ 下車拍照或入內參觀（不需門票）

⊙ 行車參觀

DAY 04

波卡拉 Pokhara【尼泊爾瑜珈體驗】— 薩朗科特 Sarangkot【2550m】



★ 尼泊爾瑜珈淨化體驗

Nepal Yoga Retreat

從繁忙的日常中解脫，透過導師引導進行瑜珈體位法和呼吸練習，幫助伸展全身的肌肉，並養成柔軟的身體和平靜的心靈。認識瑜珈哲學的深層意義。學習真言唱誦，進一步體驗瑜珈的靈性層面，將身心靈帶入和諧、平衡的境界，創造一段充滿能量、啟發靈感的瑜珈旅程。



早餐 飯店早餐
午餐 在地料理
晚餐 在地料理



Sarangkot Mountain Lodge
或同級

晴天推薦

特別安排入住一晚薩朗科特的山區五星飯店，其地理位置是隔天觀賞世界頂峰群的絕佳地點。

DAY 05

薩朗科特Sarangkot—波卡拉 Pokhara →加德滿都 Kathmandu【塔美爾區】



★ 喜馬拉雅觀景早餐 Breakfast with the View of Himalaya

在位置絕佳的薩朗科特山區五星飯店的戶外座位，一邊享用精緻早餐，一邊飽覽世界頂峰群的壯麗全景，包括世界第七高峰的道拉吉里峰、安娜普納山脈、以及馬納斯魯山脈，將會是難以忘懷的用餐景致。

尼泊爾國內班機 Domestic Flight

搭乘尼泊爾國內班機，由波卡拉飛往首都加德滿都，於抵達後前往用餐，並到加德滿都最熱鬧的舊城塔美爾區自由活動。



古董酒店晚餐 The Dwarika's Hotel Restaurant

在尼泊爾最美麗絕倫的古董酒店用餐，感受尼泊爾式的極致豪華生活態度，它被譽為繁忙城市中的綠洲。該酒店由手工製作的磚砌建造而成，融合了百年歷史的原始精雕木製品，每一件工藝品都是獨一無二，是這間號稱尼泊爾最難訂到的酒店的靈魂。

塔美爾區 Thamel

從40年前開始，這裡是嬉皮與藝術家造訪尼泊爾時經常逗留的地方，也是很多低預算旅遊和尼泊爾登山的大本營。是加德滿都最熱鬧的區域，街道兩邊旅館、餐廳、手工藝品店、登山用品店、書店林立，因為這裡消費低廉、交通便捷，街上擠滿來自世界各地的觀光客。



- 早餐 喜馬拉雅觀景早餐
- 午餐 在地料理
- 晚餐 古董酒店晚餐



Hyatt Regency Kathmandu
或同級

晴天推薦

特別安排入住加德滿都的豪華五星飯店連泊兩晚，飯店在設計融合了尼泊爾傳統王朝與現代歐式風格，佔地廣大的腹地提供寬敞舒適的空間，並能夠遠眺著名的大佛塔。

DAY 06

加德滿都Kathmandu—【直升機】—【聖母峰觀景飯店】—加德滿都【夢幻花園】、【占德拉吉山纜車】



★ 直升機接送

Helicopter Ride

特別安排直升機飛向香坡崎，它是世界最著名的EBC聖母峰基地營健行路線的其中一站，位於南崎巴札附近的山坡上。捨棄數天的健行路程，我們安排以直升機抵達的方式親訪這座薩加瑪薩國家公園總部的所在地。

★ 聖母峰觀景飯店用餐

Breakfast with the View of Mt. Everest

特別安排在位於海拔3800公尺的聖母峰觀景飯店用餐。這間1971年開業的飯店，曾被《健力士世界紀錄》列為世界上海拔最高的飯店。是前往EBC聖母峰基地營健行的路途上的其中一站，在飯店的位置有非常好的視野展望，能將包含聖母峰在內的巨峰一覽無遺。



★ 夢幻花園

Garden of Dreams

位於加德滿都市中心的一座英式花園，種植各種綠意盎然的花卉植物，老式噴泉及英式風格的建築，散步其中感受寧靜閒適，是一座在熱鬧的城市裡一處鬧中取靜的綠洲。

★ 占德拉吉山纜車

Chandragiri Hills

搭乘纜車前往被譽為加德滿都谷地的避暑勝地的占德拉吉山，欣賞到遠處雪山的壯麗和谷地的風光，並從至高點遠看加德滿都，留下難忘的記憶輪廓。



早餐 飯店早餐
午餐 在地料理
晚餐 飯店晚餐



Hyatt Regency Kathmandu
或同級

晴天推薦

特別安排慶祝晚宴，在飯店的戶外泳池畔一齊享受美好料理與歡慶氛圍。

DAY 07

加德滿都Kathmandu【聖母峰觀景飛機】、【文化觀光導覽】→轉機點→台北



★ 聖母峰觀景飛機

Everest Mountain Scenic Flight

特別安排聖母峰觀景飛機，以全程靠窗的觀景座位式小客機，在最佳能見度與清晰度的早晨飛往聖母峰，在距離地表最高峰20-50公里的空中平視距離，親眼見證世界第三極點的壯麗景色，令人永誌難忘。並頒發搭機證書，留下美好回憶。

★ 博納佛塔

Boudhanath Stupa

世界最大的佛塔，有1500年的歷史，佛塔中央彩繪的一雙眼睛被稱為智慧之眼，裡面安放著釋迦牟尼弟子—摩訶迦葉的遺骨。此處亦是電影「小活佛」的拍攝地。相傳這裡是蓮花生大士在「大佛塔傳說」中，提到的「滿願大佛塔」，因此成為蓮花生大士精神的象徵地。



★ 蘇瓦揚布拿佛塔

Swayambhunath Stupa

為最古老的佛教聖地之一，擁有2,500年以上歷史，很早以前就成為修習佛教教義重點的所在地。佛塔四面都畫有釋迦牟尼的佛眼，象徵著佛眼無邊，故又稱「四眼天神廟」。塔身巨大的佛眼，和金碧輝煌的塔身燦爛地俯瞰著加德滿都四周谷地景色，一覽無遺。



★ 巴克塔普爾

Bhaktapur

被譽為尼泊爾「中世紀櫥窗」，舊皇宮裡裝飾著▲五十五扇木雕窗門，及1753年建造的▲黃金門，集合了當時最優秀的工匠傾力完成，鍍銅大門的門框刻有不少神祇，頂端蓋著鍍金的屋頂。參觀雕刻精緻的▲孔雀窗及尼泊爾境內最高的▲尼亞塔波拉五層方塔廟。



早餐 飯店早餐

午餐 在地料理

晚餐 民俗晚餐秀



夜宿機上

知識小學堂

今日為加德滿都市區觀光。加德滿都是尼泊爾首都，為三大旅遊區中宗教氣息最為濃厚的一區，在此城市隨處可見佛堂寺廟和虔誠祭祀的人們。喜歡瞭解宗教歷史的旅客，將更能深刻感受尼泊爾居民生活與宗教的緊緊相繫。



精采回憶，滿載而歸 Full of wonderful memories

結束精彩充實的旅程，帶著滿滿的回憶和感動，返回溫暖甜蜜的家。歡迎與我們分享此趟旅程的精彩故事，也期待在您的未來旅遊計畫裡，晴天能持續陪伴著您，一起走遍各地美景。



早餐 機上用餐
午餐 敬請自理
晚餐 敬請自理



溫暖的家

符號標示說明

- ⊙ 世界文化遺產
- ★ 入內參觀（需門票）
- ▲ 下車拍照或入內參觀（不需門票）
- ⊙ 行車參觀

- 行程中★標示為需門票且入內參觀、▲標示為下車外觀拍照或不需門票之入內參觀、◎標示為行車參觀。
- 團費：由於出發日期及飯店等級不同，團費將略有差異，確實售價請洽詢晴天旅遊服務專員。或請參照晴天官網之售價。
- 本系列產品團費包含：全程機票、住宿、餐食（自理除外）、行程中安排之入內參觀景點門票、登山揹工（每人12公斤行李背負服務），並含領隊、導遊、嚮導、司機小費、刷卡和簽證費、500萬旅遊契約責任險，20萬意外傷害醫療險。特別贈送旅遊平安險，包含旅遊不便險、海外突發疾病、醫療保險等。
- 本系列產品團費不含床頭與行李等禮貌性質小費。
- 訂金每席：50,000元。報名即可進入候補名單，三日內由服務專員協助繳交訂金後，則完成報名手續，旅遊契約產生效力。
- 單人房加價：22,000 元。單人房加價係指「單人指定入住一間單人房之房價差」，而不是付房價差即入住雙人房型，單人房為一人使用空間，通常較雙人房小。
- 當您繳付訂金即表示旅遊契約產生效力，本公司將依各協力商之要求，為您預付此趟旅程的旅館、餐廳或機票等費用
- 若您因故取消，本公司將依「國外旅遊定型化契約書」之相關條款或估算已實付的費用，向您收取超支費用或退回剩餘訂金。多數外籍航空公司一經開立機票，旅客需付全額票款，且不接受調整名單。（旅客若因懷孕、生病、意外受傷等因素取消機票，航空公司皆無法退款）
- 為考量旅客自身旅遊安全並顧及其它團員旅遊權益，凡年滿70歲以上或行動不便之貴賓，必須有家人或友人同行，方可報名，不便之處，尚請見諒。
- 無護照、護照頁數不足、效期不足（需六個月以上，以入境台灣之日期為基準）、過期者或護照汙損（包含髒污、封面與內頁分離、局部破裂、蓋有非出入境之印章等）、蓋有爭議國家之入出境章以及相貌／姓名變更與護照照片不符變更等...旅客有義務自行檢查審核，上述說明如有疑問請來電洽詢。
- 飯店的團體房無法指定連通房、同行親友指定住在同樓層或鄰近房間，晴天旅遊會向飯店提出您的需求，但無法保證飯店一定會提供，敬請見諒。
- 飯店建築常遇房間規格差異，或飯店善意升等造成房間大小不一，此非本公司所能掌控，亦無差別待遇，敬請旅客諒察。
- 旅行社出團之機位為團體機位，領隊僅能依照航空公司所給予的位子進行調整，並不能保證親友一定會坐在一起或皆有走道位，敬請見諒。
- 餐食口味偏重、葷食多肉、素食選擇性低，請於報名時提供特殊餐食需求。
- 本行程視飯店及航空公司之確認及當地節慶保有調整之權利，若遇商展或節慶，將會尋找同等級替代飯店及住宿點，敬請包涵，行程／航班／飯店／餐食以「行前說明會」書冊所列資料為準。
- 最低組團人數：8(含)人。如低於8(含)人，晴天公司保有最後出團之決定權。本公司將派持有合格領隊執照之領隊全程隨團服務。
- 其它未盡事項請依照「國外旅遊定型化契約書」之相關條款規定，以及晴天官網之【其它說明】。



SUNDAY
TOURS



SUNDAY
TOURS

世界第三極點：尼泊爾聖母峰與安娜普納峰群山脈朝聖8日

