



| Nepal (Annapurna Base Camp Trek)

安娜普納基地營健行 x 日照金山的感動

TRAVEL  
IS MY  
THERAPY

安娜普納峰基地營健行 · 瑜珈 · 音療淨化

尼泊爾ABC **16**日

專業登山領隊，安心健行

行  
程  
表



晴天旅遊 SUNDAY  
TOURS

| 台北 |  
02-2711-3355

| 台中 |  
04-2323-0068

| 高雄 |  
07-5377-577

★ 全世界十大徒步路線榜首  
ABC安娜普納基地營健行

每日健行7小時，十天循序漸進入被  
8000公尺雪山環繞的路線  
結合尼泊爾瑜珈、蔬食、聲波音療、阿育吠  
陀冥想，  
不只是健行，更是一場身心靈的提升旅程！

沿途百花齊放 爭奇鬥艷

### 全球最美健行路線之冠

被譽為世界十大最美健行路線  
之一，沿途景色變化迷人，春季  
與秋季百花盛開，春天將穿越  
萬紫千紅的廣大杜鵑花林，秋  
天將欣賞粉嫩櫻花樹與各類花  
卉滿佈。



海拔4,130m世界第十高峰的基地營

### 迷人閃耀的安娜普納群峰

ABC健行路線將健行者置身於  
宏偉的喜馬拉雅山群峰之中，  
從低地村落農舍、穿越森林到  
冰山、冰河等不同風光地貌。而  
金光燦爛的日照金山場景，冰  
川圈谷的世界級景觀，更令人  
魂牽夢縈、永生難忘。



入住MBC衛峰基地營、ABC安娜普  
納峰基地營

### 兩大名峰基地營一次蒐集

健行路線將抵達著名的魚尾峰  
MBC衛峰大本營，以及ABC安  
娜普納峰基地營。MBC衛峰大  
本營是觀賞魚尾峰、安娜普納  
南峰、安娜普納III和岡嘎普納  
的最佳觀景台之一。安娜普納  
峰基地營四面環山，可以360  
度全方位欣賞安娜普納群峰的  
景色。

## ★ 全世界十大徒步路線榜首 ABC安娜普納基地營健行



每日健行7小時，十天循序漸進走入被8000公尺雪山環繞的路線  
結合尼泊爾瑜珈、蔬食、聲波音療、阿育吠陀冥想，  
不只是健行，更是一場身心靈的提升旅程！

嫻靜慢活的山村 令人流連忘返

### 參觀熱情迷人的民族村莊

要到達安娜普納峰大本營，需要跋涉經過許多傳統村莊，欣賞Gurung族人們獨特且純樸的生活方式。美麗的村莊和農田的融合，映襯著高聳的山峰，加上山村聚落悠閒的田園生活、驢隊漫步其間叮叮噹噹聲不絕於耳。

身心靈內在力量的重整與歸位

### 尼泊爾瑜珈淨化營

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。



Jala Neti

### 水流鼻洗

源自印度的一種古老瑜珈潔鼻療法，用以清潔和保護呼吸道，以及促進整體身體的健康。將準備好的溫鹽水倒入一個鼻孔，讓水從另一個鼻孔流出。清除鼻腔內的塵埃、花粉、細菌和其他雜質，同時潤濕和舒緩鼻黏膜，鍛煉呼吸肌肉，使呼吸更加深入且更有效。



## 健行路線精選山屋 X 城市五星飯店 精選住宿 安心享宿

入住位置絕佳特色住宿，盡情探索日夜風華

親選的山屋房間，為您極盡所能挑剔出最舒適的！

Fish Tail Lodge by Annapurna  
5★ 或同級

### 波卡拉湖畔渡假飯店

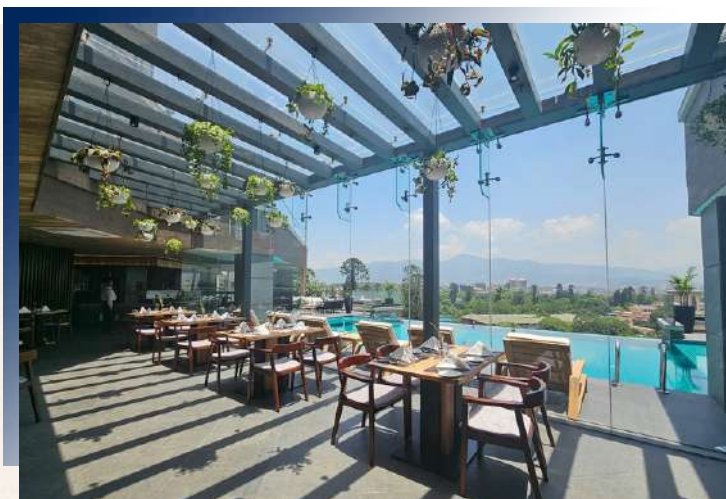
坐落在費娃湖的一個私人半島上，四周被湖水環繞，享有壯觀的湖景和山景。這個寧靜的位置讓人遠離城市的喧囂，沉浸在大自然的美麗中。客房配備現代化的便利設施，並設有私人陽台，能愜意欣賞美麗的湖景或花園景觀。



Hotel Barahi Kathmandu 5★ 或同級

### 塔美爾區絕佳位置的飯店

巴拉希酒店集團旗下最新的飯店之一，2023年5月才正式開幕，以優質的服務和最高水準的奢華舒適聞名。位於熱鬧的塔美爾區邊緣，鬧中卻取靜。飯店設計時尚，融合了後現代歐洲風格，享有城市地標的景色與無邊際泳池。



Hotel Barahi Pokhara 5★ 或同級

### 波卡拉市中心飯店

酒店位於波卡拉山谷的核心地帶，坐落在費娃湖畔的市區，交通便利並設有室外游泳池。每一間現代化客房設有私人陽台，享有充足的自然光線，以及波卡拉得天獨厚的山峰及山區風光。



# DAY 01

台灣 → 轉機點 → 加德滿都 KTM【尼泊爾】



## 啟程，走向最接近天堂的國度

Nepal - The land of Paradise

今日集合於桃園機場，經香港（或廣州或吉隆坡）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，為前往ABC安娜普納基地營健行補足體力。



早餐 敬請自理  
午餐 機上簡餐  
晚餐 機上簡餐



Ramada Encore Kathmandu  
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四星飯店，舒適的房間讓您舒適休息，預備隔天搭乘國內航班前往度假勝地波卡拉。

# DAY 02

## 加德滿都Kathmandu→波卡拉【費娃湖遊船】、【神廟巡禮】、【世界和平塔】



### 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，並安排一日觀光旅遊，放鬆遊覽這座度假勝地。安排湖畔五星渡假飯店休息一晚，預備隔天開始的ABC健行之旅。

### 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



Hotel Barahi 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 03

波卡拉 Pokhara【850m】—希萊 Hile【1948m】—提克杜加 Tikhedunga【1520m】—烏勒里 Ulleri【2800m】



## D1 健行路線

### Hiking Route

ABC健行第一日，沿著鬱鬱蔥蔥的景色步行前往提克杜加，沿途經過竹林、瀑布及山谷。一路上涼爽的空气，與恬靜的鄉村氛圍，令人心曠神怡。之後再穿過懸索吊橋越溪，鋪有石頭的階梯步道，抵達位於海拔2800公尺的馬加爾族村莊「烏勒里」。

## 烏勒里

### Ulleri

有杜鵑花之城的美名。這裡有機會第一次目睹安娜普納南峰 (Annapurna South) 的面貌。清晨微亮的天空可見孤傲的雪山展露眉頭，直到日出升起的那一刻，曙光化成金光灑落在南峰上，只見白色的雪瞬間成了紅色接著橙色，最後金色，瞬息萬變。



**早餐** 飯店早餐  
**午餐** 健行午餐含下午茶  
**晚餐** 山屋晚餐



Ulleri Tea House  
或同級

### 貼心提醒

最高海拔：2800m  
最低海拔：1520m  
行走距離：3.5km  
估計時間：3hr

# DAY 04

烏勒里  
Ghorepani【2850m】

Ulleri【2800m】—哥雷帕尼



## D2 健行路線

### Hiking Route

ABC健行第二日，繼續沿著小徑前進，途中經過石梯、森林、瀑布與小溪，前往今日的目的地位於海拔2874公尺的哥雷帕尼村。抵達哥雷帕尼村時，將親眼見證道拉吉里峰、土庫切峰、尼爾吉里峰、希安初里峰等巨山的面貌。

## 哥雷帕尼

### Ghorepani

哥雷帕尼曾經是一個休息站，古代商人在這裡為他們的馬匹（尼泊爾語為ghora）尋找水源（尼泊爾語為pani），因此得名哥雷帕尼 Ghorepani。該村莊位於安娜普納峰保護區（ACA）內，需要國家公園許可才能進入。

## 與巨峰的第一次相遇

### Meet the Himalayan peaks

從哥雷帕尼村觀覽海拔從六千到八千公尺之大山，開啟進入喜馬拉雅山脈群峰的視野。



早餐 山屋早餐  
午餐 健行午餐含下午茶  
晚餐 山屋晚餐



Ghorepani Tea House  
或同級

## 貼心提醒

最高海拔：2850m  
最低海拔：2800m  
行走距離：8km  
估計時間：6hr



# DAY 05

哥雷帕尼 Ghorepani【2850m】— 普恩山 Poon Hill【3210m】— 哥雷帕尼 Ghorepani— 丘依勒 Chule【2150m】



## D3 健行路線

### Hiking Route

ABC健行第三日，清晨前往安娜普納地區知名的觀景山丘，海拔高度3210公尺的普恩山，觀賞壯麗的安納普納山脈群的全景日出。回到哥雷帕尼村後，繼續沿著小徑健行前往海拔2150公尺的小村莊丘依勒。

## 普恩山日出

### Sunrise View from Poon Hill

金色陽光照射在安娜普爾那山脈上，閃耀著璀璨的光輝，光芒照耀著周圍的山脈和雲霧，整個天空變得燦爛而美麗。世界第七高峰的道拉吉里峰也一同甦醒，沉浸在無邊的寧靜和美麗之中，動人美景令人驚嘆。



早餐 山屋早餐  
午餐 健行午餐含下午茶  
晚餐 飯店晚餐



Chule Tea House  
或同級

## 貼心提醒

最高海拔：3210m  
最低海拔：2150m  
行走距離：13km  
估計時間：8hr

## DAY 06

丘依勒

Chhomrong[2020m]－希努瓦 Sinuwa[2340m]

Chuille[2150m]－丘摩隆



## D4 健行路線

## Hiking Route

ABC健行第四日，沿途青蔥的小草原，可以欣賞遼闊的峽谷美景，以及挺立孤傲的魚尾峰。穿越過村莊之間的吊橋，流水的聲音回盪在山谷間。行經居住著古隆族社群的丘摩隆，感受古隆族人的熱情好客。再前往海拔2340公尺的希努瓦，準備進入安娜普納的聖域。



## 丘摩隆

## Chomorong

ABC健行的著名聖地，進到村莊後將見到安娜普納南峰的壯麗景色。古樸的村莊提供來自小屋的巧克力以及可口的披薩。一些商店有出售一些健行補給品，以及兌換尼泊爾盧比的服務，可以說是進入ABC大本營之前最後整補的機會。



## 希努瓦

## Sinuwa

村位在山丘頂，被鬱鬱蔥蔥的森林覆蓋，幸運的話，或許會巧遇稀有的喜馬拉雅山長尾葉猴。在此可以遠眺呈現開叉形體的魚尾峰，遠方稜線可見到馬蹄山群Mardi Himal健行的路線。通過此據點後，驢子就禁止上路了，貨物得由揹工負責搬運。



早餐 山屋早餐  
午餐 健行午餐含下午茶  
晚餐 山屋晚餐



Sinuwa Tea House  
或同級

## 貼心提醒

最高海拔:2340m  
最低海拔:2020m  
行走距離:9.5km  
估計時間:6hr

# DAY 07

希努瓦 Sinuwa【2300m】—竹林村 Bamboo【2400m】  
—多萬 Dovan【2600m】



## D5 健行路線

### Hiking Route

ABC健行第五日，沿著樹林地帶步行到庫爾達哈爾，安娜普納保護區的檢查站。續沿著河谷陡坡下降到竹林村，穿過竹林和杜鵑林，前往海拔2600公尺的多萬。

## 竹林村

### Bamboo Village

海拔低於周圍的群山，因山景不如其他茶館站多，但會在營地周圍看到很多竹子植物。尼泊爾部分地區盛產竹子，故許多部落都會以Bamboo為命名，尼泊爾的竹子最高能在海拔2900m處生長。



早餐 山屋早餐  
午餐 健行午餐含下午茶  
晚餐 山屋晚餐



Dovan Tea House  
或同級

### 貼心提醒

最高海拔：2600m  
最低海拔：2300m  
行走距離：9.5km  
估計時間：6hr

## DAY 08

多萬 Dovan【2600m】—都瑞里 Deurali【3200m】—  
MBC魚尾峰基地營【3700m】



## D6 健行路線

## Hiking Route

ABC健行第六日，將欣賞到冰川湖的壯麗景色，觀看湖水流向山谷。途經辛古洞穴，它是攀登安娜普納I峰的登山者的紮營地點。之後沿著起伏的小徑下降到都瑞里，穿過冰川遺跡，前往今天健行的終點，海拔3700公尺的MBC魚尾峰基地營。

## 辛古洞穴

## Hinku Cave

是一個巨大平行四邊形懸垂岩石，位於通往安娜普納峰大本營的路上。在1950年代之前，該地區僅用於夏季放牧羊群，牧羊人會留在洞穴避難。附近的聚落-都瑞里原是一個高度宗教化的地區，不允許女性進入，隨著女性登山者的到來，才開始破例允許女性進入此地。



## 魚尾峰基地營MBC【3700m】

## Machhapuchhre Base Camp

魚尾峰是安納普爾納山脈中的一座神秘的山峰，在當地人心目中是一座神山，至今魚尾峰還是處女峰。魚尾峰大本營是觀賞魚尾峰、安娜普納南峰、安娜普納III和岡嘎普納(Gangapurna, 7455m)的最佳觀景台之一。西側就是安娜普納峰的ABC。

## 魚尾峰

## Machapuchhare

又名馬查普查雷峰，可說是波卡拉的地標。魚尾峰的名字(Machha = 魚, puchhure = 尾)正是它山形的反映，像一尾把頭栽進土裡的鮮魚，奮力擺著尾巴想跳出來的樣子。這座尼泊爾人心中濕婆神居住的聖山，政府禁止攀登，至今尚未有人登頂。



早餐 山屋早餐

午餐 健行午餐含下午茶

晚餐 山屋晚餐



MBC Tea House  
或同級

## 貼心提醒

最高海拔:3700m

最低海拔:2600m

行走距離:10km

估計時間:7hr

# DAY 09

## MBC魚尾峰基地營【3700m】—ABC安娜普納峰基地營【4130m】



### D7 健行路線

#### Hiking Route

ABC健行第七日，今日的路程距離較短，沿著冰磧谷地，朝ABC基地營前進，將見到被安娜普爾那山脈的巍峨山峰和冰川所包圍的山谷，景色令人驚嘆。今晚我們將在奢侈的ABC基地營賞峰過夜，在營地的庇護所裡入眠。

### 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。



**早餐** 山屋早餐  
**午餐** 健行午餐含下午茶  
**晚餐** 山屋晚餐



ABC Tea House  
或同級

#### 貼心提醒

最高海拔：4130m  
最低海拔：3700m  
行走距離：5km  
估計時間：3hr

# DAY 10

## ABC安娜普納基地營【4130m】－竹林村 Bamboo【2310m】



### 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。

### D8 健行路線

#### Hiking Route

清晨在ABC基地營欣賞美麗的日出，千萬不要錯過金黃色的安娜普納峰。看完日出和享用早餐後，通過美麗的MBC，我們準備開始下降高度，放慢腳步，天氣逐漸溫熱，邊下山邊調節衣物，美麗的魚尾峰轉換著不同角度，通過許多城鎮後，抵達竹林村Bamboo。



早餐 山屋早餐

午餐 健行午餐含下午茶

晚餐 山屋晚餐



Bamboo Tea House  
或同級

### 貼心提醒

最高海拔：4130m

最低海拔：2310m

行走距離：15km

估計時間：7hr

# DAY 11

竹林村 Bamboo [2310m] – 基努丹達 Jhinu  
Danda [1780m]



## D9 健行路線

### Hiking Route

ABC健行第九日，沿路下降高度至基努丹達。基努丹達地區因為擁有天然的溫泉，而受到健行者的青睞。到達後走向河邊，在天然溫泉中享受熱水浴，連日健行後，在溫泉中泡個熱水澡舒緩身心。

## 基努丹達溫泉

### Jhinu danda hot spring

是一個天然溫泉，位於水流湍急的莫迪科拉 (Modi Khola) 河岸上，是ABC健行路線上登山客的著名景點。經過一天跋涉可以在此泡個澡放鬆一下肌肉，讓疲憊多日的身體在溫泉水中得到最大釋放。四周環繞著亞熱帶森林，閉上眼睛感受大自然的潺潺流水聲。



早餐 山屋早餐

午餐 健行午餐含下午茶

晚餐 健行團隊慶功宴



Jhinu danda Tea House

## 貼心提醒

最高海拔:2310m

最低海拔:1780m

行走距離:15km

估計時間:6hr

# DAY 12

基努丹達 Jhinu Danda[1780m]－三隆  
Samrung[1613m]－波卡拉 Pokhara



## D10 健行路線

### Hiking Route

ABC健行第十日，僅有半小時的路程，也是此趟ABC健行的結束。經過梯田和村莊，沿途欣賞美麗的山脈景緻。隨後搭乘接駁車輛返回波卡拉。

## 費娃湖畔五星渡假飯店連泊

### Fish Tail Lodge by Annapurna

特別安排在多日健行之後，在費娃湖畔的五星渡假飯店連泊兩晚。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山脈。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。



早餐 山屋早餐

午餐 費娃湖區餐廳

晚餐 飯店晚餐



Fish Tail Lodge Pokhara  
或同級

### 貼心提醒

最高海拔：1780m

最低海拔：1613m

行走距離：2km



## DAY 13

## 波卡拉 Pokhara【尼泊爾瑜珈避靜營】



## 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。

## ★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。



## 梵語呼吸冥想

## Mantra and Breath Meditation

呼吸冥想與梵語冥想源於古代的靈性瑜珈傳統，強調專注於呼吸以實現內在平靜和心靈和諧，有助於減輕焦慮、增進專注力，並提升整體的身心健康。超越日常思緒，進入更深層次的意識。將注意力集中在呼吸，觀察每一個呼吸的進入和離開。

## 水流鼻洗

## Jala Neti

源自印度的一種古老瑜珈潔鼻療法，用以清潔和保護呼吸道，以及促進整體身體的健康。用壺將準備好的溫鹽水倒入鼻孔，讓水從另一個鼻孔流出，清除鼻腔內的塵埃、花粉、細菌和其他雜質，同時潤濕和舒緩鼻黏膜，鍛煉呼吸肌肉。



早餐 蔬食淨化料理  
午餐 蔬食淨化料理  
晚餐 蔬食淨化料理



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 14

## 波卡拉Pokhara【魚尾峰輕航機】→加德滿都 Kathmandu



### 自費行程：魚尾峰輕航機

#### Flight Close to Mount Fishtail

乘坐輕航機飛越波卡拉，欣賞喜馬拉雅山脈與魚尾峰的壯麗景色，從空中俯瞰波卡拉的美麗風光，體驗翱翔天際的樂趣，成就一次難忘的飛行體驗。



### 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，並於抵達後開始宗教之城加德滿都的觀光行程。



### 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 飯店早餐  
午餐 在地料理  
晚餐 敬請自理



Hotel Barahi Kathmandu  
或同級

### 晴天推薦

特別安排入住2023年5月全新落成的五星飯店，位於熱鬧的塔美爾區邊緣，鬧中卻取靜，絕佳的位置讓購物逛街和安靜休息一次滿足。下午將在加德滿都的熱鬧市區自由活動，盡情探索這座城市的迷人面貌。

## DAY 15

加德滿都Kathmandu【文化觀光導覽】→轉機點→台北



## 加德滿都杜爾巴廣場

Kathmandu Durbar Square

廣場附近矗立許多印度教廟宇，囊括了尼泊爾西元16-19世紀間的古蹟建築，這裡可謂「神比人多、廟宇比房屋多」。60年代中期風靡全球的嬉皮無意間闖入此地，找到了他們的人間天堂，當時此地並不管制大麻及毒品，因而又稱「杜巴嬉皮廣場」。



## 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。



## 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。



## 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一摩訶迦葉的遺骨。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。



早餐 飯店早餐

午餐 在地料理

晚餐 在地料理



夜宿機上

## 晴天推薦

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。



## 返程，體驗最深刻的感動

### The Unforgettable 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：30,000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。
- 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。
- 安排2人一室宿當地舒適山屋，行程高海拔處，因山上資源有限，有可能安排3~6人一室，敬請見諒。（另外部分山屋洗澡費用、山區上網及充電費用，皆為使用者付費，敬請知悉。）波卡拉、加德滿都安排五星飯店，紓解多日的疲勞。
- 此團型如需求單人房，僅在加德滿都、波卡拉、烏勒里、哥雷帕尼、丘依勒、希努瓦、基努丹達等七個地區能安排單人入住房型；但是在多萬、MBC、ABC、竹林村等四個地區，因山區房型稀有，不能保證一定需求得到單人房，可能仍需與其他旅客同住。單人房差加價：新台幣22,000元。
- 如為單人報名參團將協助配房，若無法配房成功則需要支付單人房差。
- 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。



SUNDAY  
TOURS



SUNDAY  
TOURS

# 尼泊爾ABC安娜普納峰基地營健行·瑜珈·音療淨化16日



ABC安娜普納峰基地營 海拔高度圖

