



TRAVEL  
IS MY  
THERAPY

| Nepal (Mardi Himal Trek)

馬蹄山群健行 x 親臨聖山魚尾峰的震撼

聖山呼喚：尼泊爾Mardi Himal魚尾峰營地

健行 · 瑜珈 · 朝聖 **10** 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

## ★ 挑戰尼泊爾健行的入門磚 魚尾峰高營地健行

每日健行平均五小時，四天內就能走完的  
高CP值親民路線



巨峰拔地而起的震撼

### 壯麗聖山—魚尾峰

魚尾峰幾乎等同於尼泊爾的標誌，當地人心中的神山，至今無人攀登過。從美麗的山腳下走到山腰觀景點的健行路線，沿途將見到魚尾峰型態的各種變化，是此健行路線的精彩之處。在最高觀景點感受巨山傲然屹立的視覺震撼。

短天數健行，走近海拔八千公尺的世界

### 望見喜馬拉雅的懷抱

馬蹄峰群健行，是安娜普納路線中知名的支線之一，也是相對較短天數、且平易近人的健行路線。因其自然生態受到保護，於2012年開放後步道健行後，備受全世界健行者的推崇嚮往，紛紛走上這條朝聖之路，飽覽廣闊無垠的雪山景觀，滿足親睹世界三大雄峰的理想。



幻化美景 深刻心底

### 自然美景和當地文化兼具

MBC健行的體驗充滿了純粹的自然美景和當地文化，從村莊到杜鵑花林，山峰到雲海，景色變化萬千。山麓的村落景色被沿途梯田裝飾，每天的日出日落像是給安娜普納山脈施展了變色魔法。

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。



## ★ 挑戰尼泊爾健行的入門磚 魚尾峰高營地健行

每日健行平均五小時，四天內就能走完的  
高CP值親民路線



唱歌的頌鉢讓靈魂共鳴振顫

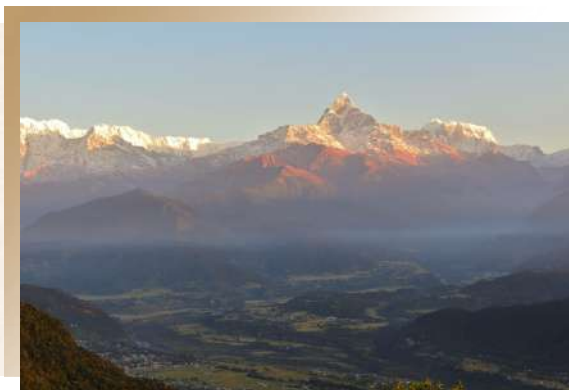
### 音療治癒洗禮

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。

超越日常思緒，進入更深層次的意識

### 梵語呼吸冥想

呼吸冥想與梵語冥想源於古代的靈性瑜伽傳統，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。將注意力集中在呼吸，觀察每一個呼吸進入和離開身體的過程。



眺望世界第七與第十高峰

### 安納普納峰觀景纜車

特別安排安納普納峰觀景纜車，抵達薩朗科特觀景台，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。

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。



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，為您極盡所能挑別出最舒適的！



Fish Tail Lodge by Annapurna  
5★ 或同級

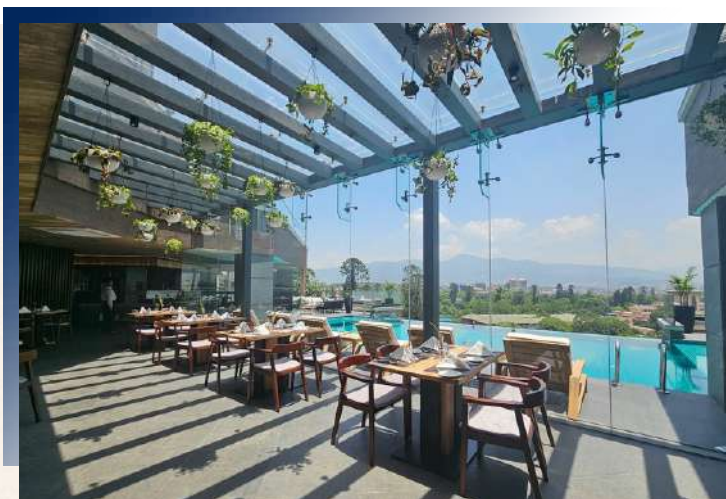
### 波卡拉湖畔渡假飯店

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 Himalaya Kathmandu 4★ 或同級

### 加德滿都渡假飯店

位於加德滿都山谷中心的喜馬拉雅酒店，坐落在10英畝精心修剪的景觀場地內，距離機場僅8公里，是飛機下榻後以及隔日早班機的最佳休憩點。飯店提供寬敞舒適的客房，從花園即可欣賞180度全景的雄偉喜馬拉雅山脈，充滿渡假村氛圍和尼泊爾式親切周到的服務。



# DAY 01

台北→轉機點→加德滿都Kathmandu



## 啟程，遇見迷人聖山魚尾峰 Meet the Charming Fish Tail Peak

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，準備明天前往魚尾峰Mardi Himal健行事宜。

## 加德滿都\* Kathmandu

是尼泊爾的首都也是尼泊爾最大城。加德滿都的海拔約1400公尺，三面環山，市區即於山間的加德滿都谷地之中，氣候宜人，有「山中天堂」之美譽。加德滿都谷地位於亞洲璀璨文明發展的交會點，位於此處的七個印度教與佛教遺跡群，堪稱為尼泊爾藝術的最高發展。



早餐 敬請自理  
午餐 機上用餐  
晚餐 機上用餐



Hotel Himalaya  
或同級

## 晴天推薦

貼心安排入住距離機場車程較近有加德滿都四星飯店，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→波卡拉  
Deurali [2140m]

Pokhara【費娃湖遊船】—都瑞里



## 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渡假勝地波卡拉。抵達後遊覽這座尼泊爾的第二大城，並好好地休息，養精蓄銳，準備迎接即將到來的魚尾峰Mardi Himal健行。



## 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。



早餐 飯店早餐  
午餐 在地料理  
晚餐 山屋晚餐



Hotel Mardi Gate & Restaurant  
或同級

## 晴天推薦

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。

# DAY 03

都瑞里 Deurali [2140m] — 柯卡森林營地 Kokar  
 Forest Camp [2550m] — 低營地 Low  
 Camp [3035m]



## D1 健行路線

### Hiking Route

魚尾峰營地健行第一日，小徑經過一整片的橡樹、楓樹、鐵杉和杜鵑樹，約莫四個小時抵達柯卡森林營地。在此用完午餐，繼續前往低營地 (Low Camp)，林相漸漸變為更多的高山植物。今日沿途較少茶屋商店，需備足充份的水量。

## 低營地

### Low Camp

低營地位於海拔3035公尺，是Mardi Himal健行的重要中繼站。抵達低營地，將見到馬蹄山群與魚尾峰在眼前威嚴聳立，陽光映照在雪峰上的美麗光景，形成壯麗的背景。清新的空氣讓人放鬆身心，與自然融為一體。



早餐 山屋早餐  
 午餐 健行午餐含下午茶  
 晚餐 山屋晚餐



Low Camp Tea house  
 或同級

### 貼心提醒

最高海拔：3035m  
 最低海拔：2140m  
 行走距離：9km  
 估計時間：5hr

# DAY 04

低營地  
Camp [3580m]

LowCamp [3035m]—高營地

High



## D2 健行路線

### Hiking Route

魚尾峰營地健行第二日，將進入高海拔地區，沿著陡峭的山徑健行，並穿越高山森林和灌木叢。健行過程中，沿途欣賞壯觀的喜馬拉雅山脈風光，周圍的景色令人流連忘返。前往今日住宿點高營地，一個在雲層之上的地方。

## 高營地

### High Camp

高營地位於海拔3580公尺，是此趟健行旅程中的高海拔營地，魚尾峰與馬蹄山群的景致愈發靠近清晰。這些雪峰的威嚴和崇高，給人無與倫比的震撼。在高山營地將置身於高山的美麗和神秘之中，享受宏偉的自然景觀，感受大自然的偉大。



早餐 山屋早餐  
午餐 健行午餐含下午茶  
晚餐 山屋晚餐



High Camp Tea house  
或同級

### 貼心提醒

最高海拔：3580m  
最低海拔：3035m  
行走距離：6.5km  
估計時間：4hr



# DAY 05

高營地 High Camp【3540m】—觀景點 Badal Viewpoint【4000m】—巴達爾丹達 Danda【3300m】



## D3 健行路線

### Hiking Route

魚尾峰營地健行第三日，朝向此趟健行的目的地：魚尾峰衛峰基地營前的上觀景點(Upper Viewpoint)前進，沿著山脊向上攀升，在稜線上有一條規畫完好的小徑，沿途浩瀚山峰盡收眼底。抵達上觀景點後，回程健行下降至巴達爾丹達。

## 上觀景點

### Upper Viewpoint

上觀景點位於海拔4200公尺，是本此健行最高的海拔終點，也是觀賞魚尾峰呈現開岔型態的最佳觀景位置。以更近距離的角度欣賞魚尾峰與馬蹄山群的傲然聳立，感受巨山拔地而起的震撼與感動。周圍安娜普納山脈群及山谷冰川，形成動人難忘的畫面。



## 魚尾峰【6993m】

### Machapuchare

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。這座尼泊爾人心目中濕婆神居住的聖山，政府禁止攀登，至今尚未有人登頂。

## 希安初里山【6441m】

### Hiunchuli

有「平坦之雪山」意思，是安娜普納峰南部的延伸，位於安娜普納南峰(Annapurna South)旁，和魚尾峰共同扼守安娜普納聖殿(Annapurna Sanctuary)唯一出口-狹窄的莫迪河谷(Modi Khola)西坡，和魚尾峰東西相對。



早餐 山屋早餐  
午餐 健行午餐含下午茶  
晚餐 山屋晚餐



Balda Danda Tea House  
或同級

## 貼心提醒

最高海拔：4000m  
最低海拔：3300m  
行走距離：8km  
估計時間：5hr

# DAY 06

Balda Danda 巴達爾丹達【3300m】—低營地 Low Camp【2970m】—西丁村 Sidhing【1700m】—波卡拉 Pokhara【850m】



## D4 健行路線

### Hiking Route

魚尾峰營地健行第四日，返程我們採用不同的路線，從而完成一個環線。從低營地另一條路徑下降到西丁村(Sidhing)，途中會穿過美麗的田野、農場，再走到田園詩般的尼泊爾鄉村。午餐後，搭乘專車前波卡拉，入住湖畔飯店，結束四天的健行之旅。



早餐 山屋早餐  
午餐 在地午餐  
晚餐 飯店晚餐



Fish Tail Lodge Pokhara  
或同級

### 貼心提醒

最高海拔：3300m  
最低海拔：1700m  
行走距離：11km  
估計時間：4.5hr



### ★ 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。

### ★ 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。



### ★ 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。

### ★ 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 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 08

## 波卡拉Pokhara【安納普納峰觀景纜車】→加德滿都Kathmandu【文化觀光導覽】



### ★ 安納普納峰群觀景纜車

#### Annapurna Cable Car

特別安排安納普納峰觀景纜車，抵達薩朗科特觀景台，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。

### 尼泊爾國內班機

#### Domestic Flight

搭乘尼泊爾國內班機，由奇特旺飛往首都加德滿，並於抵達後開始宗教之城加德滿都的行程。



### ★ 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」。



### 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 健行完成慶功宴



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 09

## 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。

### ★ 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—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。



### ★ 巴克塔普爾\*

#### Bhaktapur

又名巴特岡，在尼語中是「稻米之城」或「虔誠者之城」的意思，被譽為尼泊爾「中世紀櫥窗」，建於西元9世紀，有藝術之城的美名，和帕坦古城並列為世界遺產。此古城如同一座露天博物館，每一景、每一物都值得您細細探訪，並印證這座在傳奇中崛起的山城歷史。



早餐 飯店早餐

午餐 在地料理

晚餐 羊肉風味料理



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。



返程，帶回豐富精采的回憶

Brings back wonderful memories

經香港轉機回到台灣，結束13天感動的Mardi Himal聖山魚尾峰營地健行之旅。



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：40,000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：24,000 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。
- 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。）加德滿都和波卡拉安排五星飯店及湖畔飯店，紓解多日的疲勞。
- 此團型單人房加價為新台幣24,000元。
- 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：6（含）人。如低於5（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<sup>17</sup>





SUNDAY  
TOURS



SUNDAY  
TOURS



SUNDAY  
TOURS

# 聖山呼喚：尼泊爾Mardi Himal魚尾峰營地健行·瑜珈·朝聖10日



Mardi Himal 聖山魚尾峰 海拔高度圖

