



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

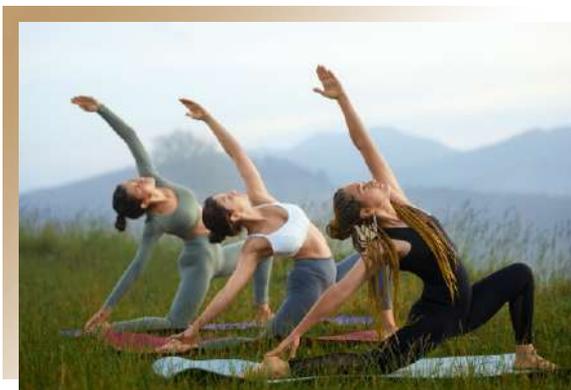
自然美景和當地文化兼具

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

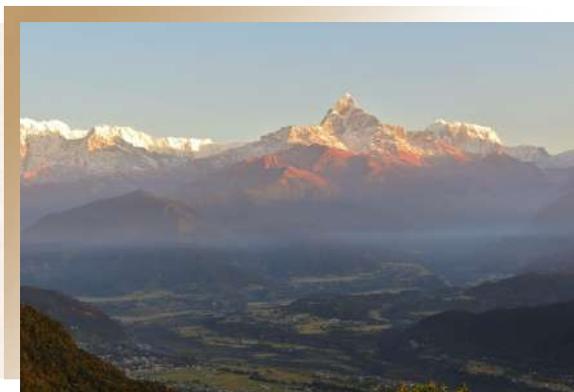
音療治癒洗禮

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

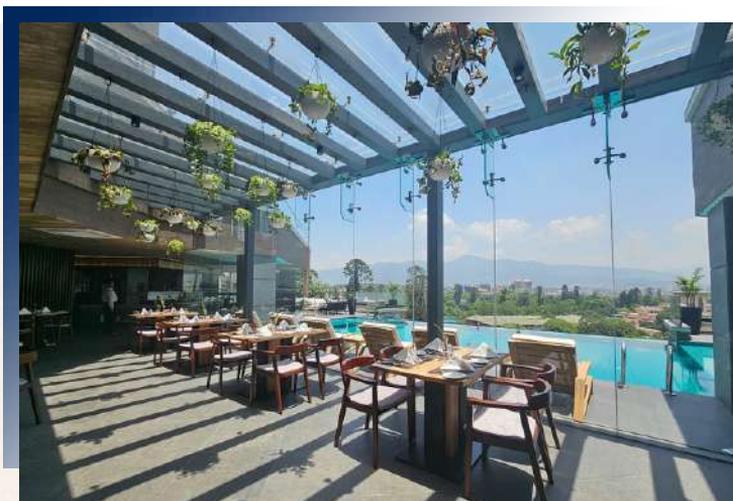
波卡拉湖畔渡假飯店

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→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 LowCamp [3035m] — 高營地 High Camp [3580m]



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。這些雪峰の威嚴和崇高，給人無與倫比的震撼。在高原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¹⁷



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



Annapurna I
(8091m)



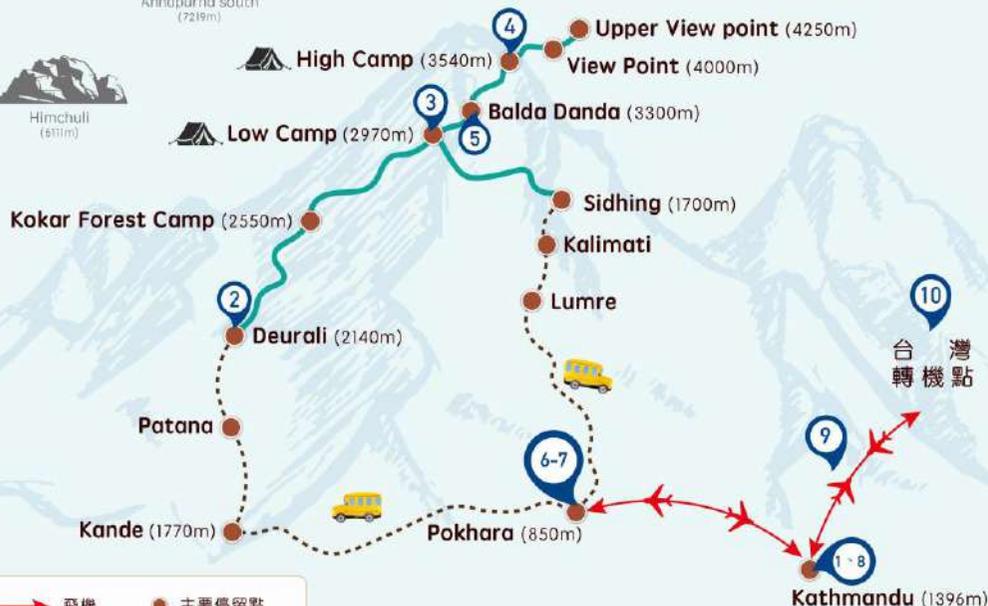
Machhapuchhre
(6933m)



Annapurna south
(7219m)



Himchuli
(6711m)



- 飛機
- 主要停留點
- 行車
- 基地營
- 健行路線
- 住宿點(天數)

Mardi Himal 聖山魚尾峰 海拔高度圖

