



2024年
6月27至7月2日

6日5夜 日本新潟探索靜心 瑜伽豐盛之旅



清津峽



彌彦大鳥居



簡介

於新潟縣大自然清新的環境下學習
瑜伽靜修、冥想，探索能量景點，
參觀神社及了解日本傳統文化，品嚐
各種美食和時令水果，親近大自然，
享受購物和乘遊覽船的樂趣，融合
活力與寧靜。

行程亮點

- 由專業導師 Amy Leung 親自帶領瑜伽/室內及戶外靜修活動
- 走訪新潟的大自然美景，進行靜心活動或練習
- 品嚐時令特色日式料理
- 享受地道日式住宿體驗
- 入住設備齊全、整潔舒適的民宿
- 民宿鄰近超市及車站
- 團費包括6天旅遊保險

體驗價

\$8,300 起
(原價\$9,200)

早鳥優惠

凡於30/4/2024前報名之客人，可享有
9折優惠

報名及查詢熱線：

☎ 9757 7414 (凌小姐) or 6530 9382 (郭先生)

📍 2/F, Lucky Fty Bldg, 63-65 Hung To Rd, Kwun Tong, Kln

✉ niigatago2@gmail.com

P.1



6日5夜 日本新潟探索靜心 瑜伽豐盛之旅

DAY 1-淨化氣場

- 19:30 - 於新潟新幹線站集合
- 20:00 - 輕便晚餐
- 21:15 - 到達民宿、分配房間及介紹設施
- 21:30 - Welcome circle、互相認識、淨化空間
- 22:30 - 各自回房間休息

DAY 2-回歸內在

- 08:45 - 早上瑜伽伸展
- 09:15 - 享用早餐
- 11:00 - 參觀能量點-彌彥神社
- 13:00 - 午餐
- 14:10 - 參觀著名彌彥大鳥居
- 15:30 - 白根果園採摘當造水果
- 18:15 - 晚餐(螃蟹料理)
- 21:00 - 五感靜觀及零極限練習
- 21:45 - 各自回房間休息



鼠尾草和聖木淨化

在室內點燃鼠尾草並在每個房間或角落薰一薰，能夠有效提升並淨化空間裡的能量。之後再用鼠尾草棒在身體上下位置全身薰一次，藉以淨化個人氣場，提升靈性的能量頻率。聖木不但有效消除負能量，更能吸引正能量。



五感靜觀練習

透過全神貫注在每一種感官上，可令你提起精神，頭腦亦變得清晰。

零極限練習

零極限練習能有效幫助我們清除潛意識裡的障礙，釋放負面思想能量，讓我們回到歸零狀態。





6日5夜 日本新潟探索靜心 瑜伽豐盛之旅



脈輪

脈輪是身體的能量中心，人體主要有7個脈輪，不同的脈輪分別掌管不同的身體部位，同時身體也會依照脈輪的狀況反映出不同的感受，是相輔相成的狀態，平衡的脈輪將有助於人回歸身心健康與平靜。

能量卡療癒

透過牌卡，了解自己，我們會透過了解靈魂與信息的運作原理，學習如何與自己的靈性團隊相處，並找到適合自己的牌卡及信息解讀方法。



DAY 3-平衡身心靈

- 08:30 - 早上舒緩瑜伽練習
- 09:00 - 享用早餐
- 10:15 - 於瓢湖進行靜心練習
- 12:00 - 午餐
- 14:30 - 乘搭遊覽船欣賞笹川流的美景
- 16:30 - AEON MALL自由活動
- 18:45 - 晚餐(懷石料理)
- 21:00 - 頌鉢瑜伽大休息
- 21:45 - 各自回房間休息

DAY 4-轉化能量

- 08:00 - 享用早餐
- 11:00 - 參觀清津峽(日本三大峽谷之一)
- 12:45 - 午餐
- 14:10 - 於美人林進行森林療愈
- 18:00 - 晚餐(居酒屋美食)
- 20:15 - 脈輪及能量卡療癒
- 21:00 - 各自回房間休息



6日5夜 日本新潟探索靜心 瑜伽豐盛之旅

DAY 5-感恩喜悅

- 08:45 - 早上瑜伽練習
- 09:15 - 享用早餐
- 10:30 - 於能量點慈光寺進行靜心活動
- 12:30 - 午餐
- 14:00 - 新潟故鄉村購買當地特產
- 15:30 - 萬代城購物及自由活動
- 17:45 - 晚餐(鐵板燒)
- 20:30 - 感恩練習、分享時間及大合照
- 21:30 - 各自回房間休息

DAY 6-圓滿喜樂

- 08:30 - 早上瑜伽唱誦練習
- 09:00 - 享用早餐及整理行李
- 11:00 - 於新潟新幹線站解散



慈光寺

感恩練習

感恩可以是引領我們走向幸福圓滿人生的鑰匙，亦可以讓我們放鬆，增加我們對世界的信任，減少焦慮，提高我們的睡眠質量，令我們整體的快樂提升。



瑜伽唱誦

唱誦的震動頻率及有節奏的發音，可幫助我們連結大自然，和諧的聲音振動可以減慢神經系統及平穩心靈。





Amy Leung

Yoga Instructor, Meditation & Energy Coach

Amy於英國倫敦大學畢業，回港後因工作壓力開始接觸瑜伽，經過不同的專門訓練後成為瑜伽導師，10多年來帶領不同年齡組別的學員認識瑜伽，藉此達致放鬆和舒緩壓力，整合身心靈平衡。

Amy 近年積極協助香港理工大學康復治療科學系的靜觀瑜伽研究，幫助不同年齡人士及精神或情緒患者藉著覺察個人情緒，深入認識本我，重新啟發生活力量。她擅用瑜伽冥想、顏色能量、聲音療癒和能量療癒等專門療癒技巧，以調和個人脈輪能量及身心靈平衡狀態。

導師證書:

- Yoga Instructor Certified by Yoga Interactive Institute
- Yoga Fitness Trainer Certified by International Personal Trainer Academy
- Aerial Yoga Trainer by Alive Yoga
- The Path of Himalayan Singing Bowl by Allpamama
- 靈氣Reiki Practitioner (USUI REIKI Network)
- Reconnective Healing® Practitioner
- 擴大療癒法Magnified Healing® Practitioner
- SuperConscious 超意識溝通™ (SuperC™) Practitioner
- Awakening the Illuminated Heart® Practitioner
- Clinical Nutrition & Botanical Functional Medicine Practitioner



民宿介紹



ABOUT US

我們的民宿位於新潟縣五泉市，是新潟縣中央。民宿距離火車站僅5分鐘步行路程，附近還有便利店、超市和藥妝店。我們的民宿提供一系列便利設施，為大家提供一個愉快和舒適的住宿體驗！

ADDRESS

〒959-1837 新潟縣五泉市寺沢
1丁目5-20 ロイヤルタウン寺沢
1-chōme-5-20, Terazawa, Gosen,
Niigata, Japan 959-1837

FACTILITIES & AMENITIES

BATHROOM

乾濕分離衛浴(附浴缸)、
風筒、洗頭水、
護髮素、坐浴盆、熱水、
沐浴露、牙刷

BEDROOM AND

LAUNDRY
毛巾, 衣架,
曬衫架, 衣櫃,
室內拖鞋、
洗衣機、洗衣液

ENTERTAINMENT

網路連線 (WiFi)、
智能電視

AIR-CONDITIONING

分體式空調、
電風扇、空氣清新機

KITCHEN

雪櫃、微波爐、
基本廚具及爐具、
湯煲、平底鑊、
碗碟和餐具、
碗、筷子、碟、杯等

COMMON AREA

免費停車場、
獨立活動室



民宿介紹



獨立公寓 FLOOR PLAN

FLOOR

1/F

CAPACITY

2人

LAYOUT

公寓面積 506 ft²

1LDK: 1房2廳1廚獨立公寓

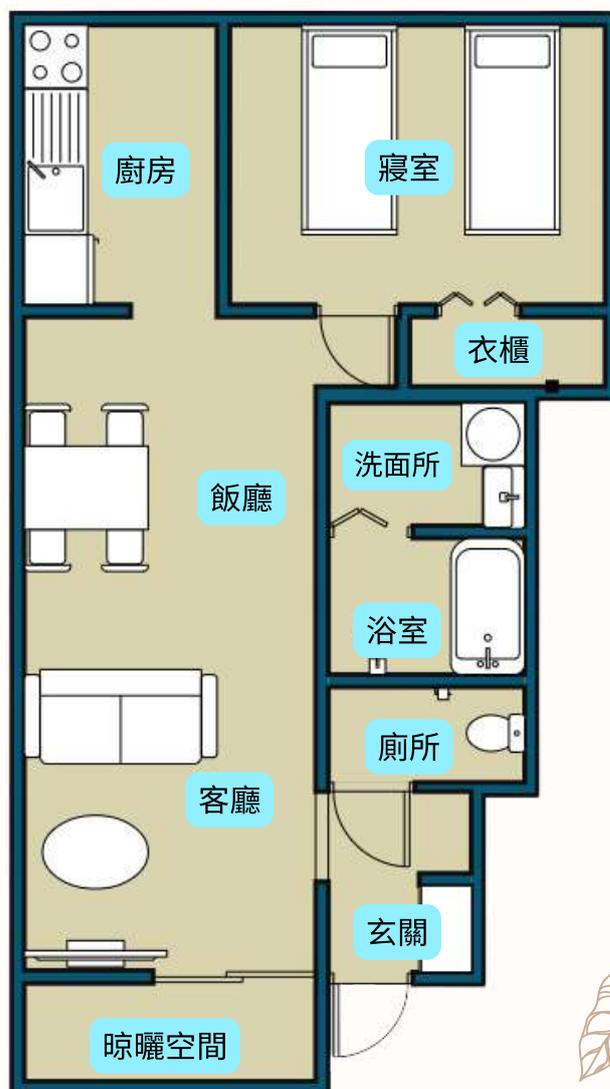
- 寢室
- 廚房
- 客飯廳
- 乾濕分離衛浴(附浴缸)

BED SETTING

洋式房:

單人床(3.2尺) X 2

97 X 195 cm





飲食安排

天數	午餐	晚餐**
1		日式晚餐
2	日式午餐	螃蟹宴
3	日式午餐	懷石料理
4	日式午餐	居酒屋美食
5	日式午餐	鐵板燒
6		

* 客人需於每天出發前，自行安排早餐。

** 團費已包括上方所列之膳食。如客人有任何額外點餐，需自行負擔費用。





温泉旅館一泊兩食體驗 (自費項目)

如客人計劃自行延長旅程並入住傳統溫泉旅館、享受一泊兩食的體驗，可於報名時向我們查詢。以下是部分旅館收費供參考：

旅館名稱		地區	成行人數	每位收費 (HKD)
瀨波溫泉	ゆうなみの宿 瀨波ビューホテル	瀨波溫泉	2人或以上	900
瀨波溫泉	大觀莊 せなみの湯			1,200
月岡溫泉	白玉の湯 華鳳	月岡溫泉		1,700
咲花溫泉	翠玉の湯 佐取館	咲花溫泉		1,500





報名須知：

1. 費用包括
 - 行程所列之住宿 (全程含住宿)，以兩人共用一公寓為標準。凡單人報名者(佔公寓人數計算)，需補回單人房附加費(HK\$160/晚)。
 - 行程所列之午餐及晚餐。
 - 全程工作人員服務費。
 - 行程內的景點及體驗門票。
 - 到達新潟集合點後及解散前之交通。
 - 綜合旅遊保險。
2. 費用不包括
 - 來往香港至新潟集合點/解散點之交通費用。
 - 機票 - 來回香港及東京機票。
 - 火車票 - 來回東京及新潟火車票。
 - 早餐及行程表沒有列出之膳食。
 - 旅遊證件及各國入境簽證費用。
 - 任何稅項。
 - 自費項目或行程表以外之觀光節目。
 - 因交通延誤、罷工、天氣或其他突發情況而非本公司所能控制而引致之額外費用。
 - 私人費用。
3. 傳統日式溫泉，不可穿衣浸浴。
4. 行程所提及之商店，營業時間將視乎當地商店之安排，如遇休業日或提早關門時間，恕不另行通知。
5. 行程及膳食將會按情況(如季節、預約狀況、觀光地區休假及住宿地點) 調整。
6. 行程、膳食及住宿的先後次序，以當地接待安排為準，如有調動，恕不另行通知。
7. 確實團費均以報團當時為準，旺季加幅另行通知。
8. 本活動六人成團，參加者繳付訂金或團費後，不設轉團或改期，所繳付之訂金或團費一概不會發還。
9. 若有食物敏感請盡早通知，或請自行留意，本公司會盡量安排，但未必能安排同等價值食物。
10. 於旅遊及住宿民宿期間，敬請隨時注意自身安全並妥善保管財物，以免發生意外或個人財物損失等事宜。
11. 在溫泉酒店內享用浴池或溫泉設施時，請注意安全及評估安全及自身能力是否適宜。
12. 如出發前感到身體不適，請諮詢家庭醫生意見可否外遊，以免在旅程當中醫療設施未能配合適當治療時，為人為己，以策萬全。
13. 日本時差比香港快1小時。
14. 本行程單純為參考之用。
15. 本套票不包含任何旅遊相關服務，適用的交通住宿安排只為確保訓練/課程順利進行。
16. 閣下付款即代表已同意所有條款。
17. 以上圖片僅供參考，一切以實物為準。



報名及查詢熱線

9757 7414 (凌小姐) 或
6530 9382 (郭先生)



聯絡電郵

niigatago2@gmail.com