

# 2026年4月2日~4月15日尼泊爾瑜伽禪學靜心修行之旅

## 大約行程：

4月2日：抵達加德滿都

3日：上午飛藍毗尼。參觀佛陀宮殿。靜心冥想課程。學校行善。

4日：上午渡假飯店靜心冥想課程。下午藍毗尼半日遊。再參觀佛陀宮殿。

5日：上午飛樸克拉。樸克拉半日遊。住魚尾峰渡假飯店。若天氣好、碧華湖划舟。

6日：飛瓊姆森。到卡班尼、姆蒂娜文株佛廟許願。（若天氣不佳、飛機不飛、則坐吉普車北上。）住宿可能在瓊姆森 hotel Trekker Inn。或直接到馬巴。

7日：馬巴。靜心冥想課程。

8日：日本飯店。休閒。靜心冥想課程。

9日：吉普車下果烈伴泥午餐。到米列旦地、參觀學校。步行到稜里巴剎、開始露營。

10日：安娜普挪登山、到甘隆露營。參觀學校。

11日：回到米列旦地、午餐。坐遊覽車到南普士山上渡假村、渡假飯店靜心冥想課程。

12日：下午回到樸克拉。住宿高許飯店。自由活動。

13日：上午飛加德滿都。住星級酒店。觀光。

14日：觀光、購物、當晚靜心冥想及心得分享！

4月15日：中午起飛！一路平安回家。

**特別聲明：尼泊爾以上行程並非固定不變，會視當時各種因素及情況氣候等等…**

**而有所調整。（登山一座一千美金、日本飯店一晚二百美金起、另收。）**