**【臻•奢享自由人生】华东苏州3天|2晚水中天酒店湖景房|尊享舒活放松套餐行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SZT-20220608ZYX03 | **出发地** | 广东省-广州市 | **目的地** | 江苏省-苏州市 |
| **行程天数** | 3 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 交通自理（如有需要，我司可代订机票、当地交通服务） |
| **产品亮点** | ★尊享2晚苏州水中天酒店湖景房—坐落于波光旖旎的阳澄湖半岛。★综合健康评估和健康项目的意源整疗诊所、拥有丰富水疗项目及设施的意径水疗中心及意径悠居，以及季节性的健身活动和基于人体生理节律而设计的正念课程，提供传统中医及现代西疗愈技术。★调整生活方式，轻体净化，补给能量，找回年轻焕发风采姿态。 |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州-上海（飞行时间约2.5小时）-苏州（车程约1小时）各位贵宾请自行前往苏州水中天渡假酒店，地址：江苏省苏州市工业园区阳澄环路 199 号，抵达后酒店专属教练接待办理入住手续！开启探寻生命之旅，洞见并实现真我人生。★【苏州水中天渡假酒店】坐落于苏州阳澄湖半岛，距离苏州市区30分钟车程，驱车一个小时即可抵达上海。这一大型生活空间占地约18.9万平方米，包括三大区域：意径身心共养区设有可提供综合健康评估和健康项目的意源整疗诊所、拥有丰富水疗项目及设施的意径水疗中心及意径悠居，以及季节性的健身活动和基于人体生理节律而设计的正念课程，提供传统中医及现代西疗愈技术。意行互动学习区为互动式学习和活动提供社区空间。意舍101栋临湖院落组成。正念生活系列课程以正念为核心，围绕“七大生活习惯” 展开，旨在帮助人们从生活的方方面面的改善，从而获得更加健康的生活方式，与自由自在的人生状态。正念生活乐修悟能班，是音昱学堂 “正念生活”系列课程之一，在 8 天 7 晚的旅程里，你将接受现代东方乐修习练的各种挑战：乐行、瑜伽拉伸、正念呼吸、冥想与音钵疗愈，体验以纯素为主的正念饮食，以及拓展丰富多彩的正念课程，提升智慧境界的正念主题讲座。从“饮食，呼吸，睡眠，运动，静定，正念和自我发展”七大生活习惯的正念探索和修习出发，这将是一次回归自我的探索，一次内心深处的呐喊，和一次潜能的无限释放——在这场你不能缺席的生命之旅中，全情投入，脱胎换骨。温馨提示：1、酒店房态紧张，请提前预定，且需二次确认房态。2、担保政策：预订时必须使用信用卡担保, 费用只在退房时收取，请知悉！3、如有需求，旅行社可提供机票、当地交通接送服务，费用额外核计；景点：【舒活放松套餐】 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：米其林名厨特制健康餐  | 参考酒店：苏州水中天渡假酒店 |
| D2 | 苏州水中天渡假酒店睡到自然醒后享用早餐。意源整疗诊所融贯东方智慧与西方科学，注重整体健康，采用国际前沿的功能医学，通过细致入微的健康勘察，帮助客人了解自己的身心健康状态，包括中医师、康复专家、健康教练、营养师等在内的国际化医疗团队，将为客人量身定制健康改善方案。★【舒活放松套餐】内容如下：一、基础体验1、综合健康评估-9D生物能量测试-MaxPulse精神压力检测-InBody身体成分测试-Vitals生命体征-检测报告专业解读及医师咨询2、TimeWaver时光波咨询3.注册营养师咨询4.脊柱健康全面评估5.每日12步热浴循环疗法体验6.每日身心习练团课体验(实际体验项目以在店期间的课表为准)7.意径悠居尊贵湖景房三晚栖居二、特定项目1、1次减压管理工作坊2、1次私教伸展训练3、1次60分钟水疗护理4、1次水中天足部按摩5、1次音疗冥想6、米其林名厨每日特制健康三餐意径水疗提供“养、疗、浴”的全方位体验，为人们净体、润神，焕发身心活力。热疗区域汇聚世界各地的热浴疗法，巧妙融合现代技术与水、光、热、声及能量等自然元素，包含音乐躺椅、克奈圃漫步、喜马拉雅盐屋、芬兰桑拿、草本蒸汽、土耳其浴、红外线桑拿、漂浮池等体验；理疗区配备 26间理疗室，精心设计的水疗菜单包含按摩、身体磨砂、身体裹肤、面部护理、阿育吠陀等疗程，满足多样的理疗需求。景点：【舒活放松套餐】 | 早餐：√ 午餐：米其林名厨特制健康餐 晚餐：米其林名厨特制健康餐  | 参考酒店：苏州水中天渡假酒店 |
| D3 | 苏州-广州睡到自然醒后享用早餐。在意膳坊市集的零售空间，以“正念生活，以食养生”为定位，精选 330 余种零售产品，从种子到餐桌美食，无一不遵从健康本味、安全有机的原则。五谷杂粮、中西调料、精美小食、进口酒水、器具礼盒……精心严选的丰富选品不仅能满足顾客的日常需求，还能为顾客的生活品质锦上添花。无论身处哪个人生阶段，人们都能够在这里缓解压力、调整心态，抑或提升创意、激发灵感。在交流互动的过程中，人们更有机会结识志同道合的良师益友，强化与他人的关系纽带，最终收获内心的平衡。意舍观邸生活区由临湖独栋居所组成，曲径通幽，静立于阳澄湖畔。身处此地，人们可以摒弃都市生活的繁复杂念，还原生活本意，在和睦的社区生活中用心与自我、他人和自然联结，发现最真实的自己。适时自行退房，返回温馨的家，结束探索体验之旅。温馨提示：1、预订时必须使用信用卡担保, 费用在退房时收取，请知悉。2、套餐仅适用于16岁及以上的客人使用。3、套餐已含10%的服务费（不含医疗消费）和6%的增值税。4、套餐内容或日程可根据专业医生和生活教练的建议而现场协商修改。景点：【舒活放松套餐】 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、尊享2晚苏州水中天酒店湖景房，含早，如入住途中房间有问题，请及时通知酒店处理，过后不作处理，请宾客谅解。2、单订套餐（套餐内容以上行程列明），套餐项目（不用不退），报名前需二次确认，请知悉；3、套餐已含10%的服务费（不含医疗消费）和6%的增值税。 |
| **费用不包含** | 1、交通自理（如有需要，我司可代订机票、当地交通服务）。2、不含套餐之外的一切费用（如个人旅游意外险、个人消费、交通延阻、天气、个人原因取消或不可抗自然灾害等原因所引致的额外费用），请知悉；3、不含导游服务，自由活动期间请注意保管好自身财产安全及人身安全，发生此类情况一切后果请客人自行承担； |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、出发时请务必携带有效证件、行程卡、24小时核酸证明（报名时再咨询，具体以最新防疫政策为准 ）；2、担保政策：预订时必须使用信用卡担保, 费用只在退房时收取，请知悉！3、请客人自行前往酒店办理入住，过时无费用可退；4、客人住宿或参加套餐各项目时，有任何疑问请与酒店服务工作人员联系解决，如解决不了请致电旅行社处理，活动结束后投诉，不受理投诉事宜；5、套餐仅适用于16岁及以上的客人使用。6、入住时间为下午14:00分后，退房时间为中午12:00分前，如需提前入住或延迟退房，请提前与酒店教练联系；7、酒店规定卫生条例以及过敏频率的增加，公司不能接受任何宠物进店，请知悉！8、如有需求，旅行社可提供机票、当地交通接送服务，费用额外核计。 |
| **温馨提示** | 1、此产品不含大小交通（如有需要我司可代订机票服务）；2、不含导游服务，自由活动期间请注意保管好自身财产安全及人身安全，发生此类情况一切后果请客人自行承担；3、出发时请务必携带有效身份证件；4、请细心查看套餐，当地有任何疑问及时与酒店工作人员联系； |
| **退改规则** | 订单生效后，因个人原因取消订单，费用扣除标准如下:1、可在入住首日前3天免费取消预订（以中国标准时间CST为准），如已办理完入住手续，而未按约定入住或入住期间提前退房，套餐费用100%全损，无任何费用可退， 请知悉！2、因疫情或不可抗力因素导致活动内容无法开展全额退款。3、最终解释权归音昱水中天所有 |
| **报名材料** | 提供有效证件报名出游，需提供客人联系电话号码。 |