

I Love YOGA REPORT

泰國蘇美島 深度紓壓放鬆假期

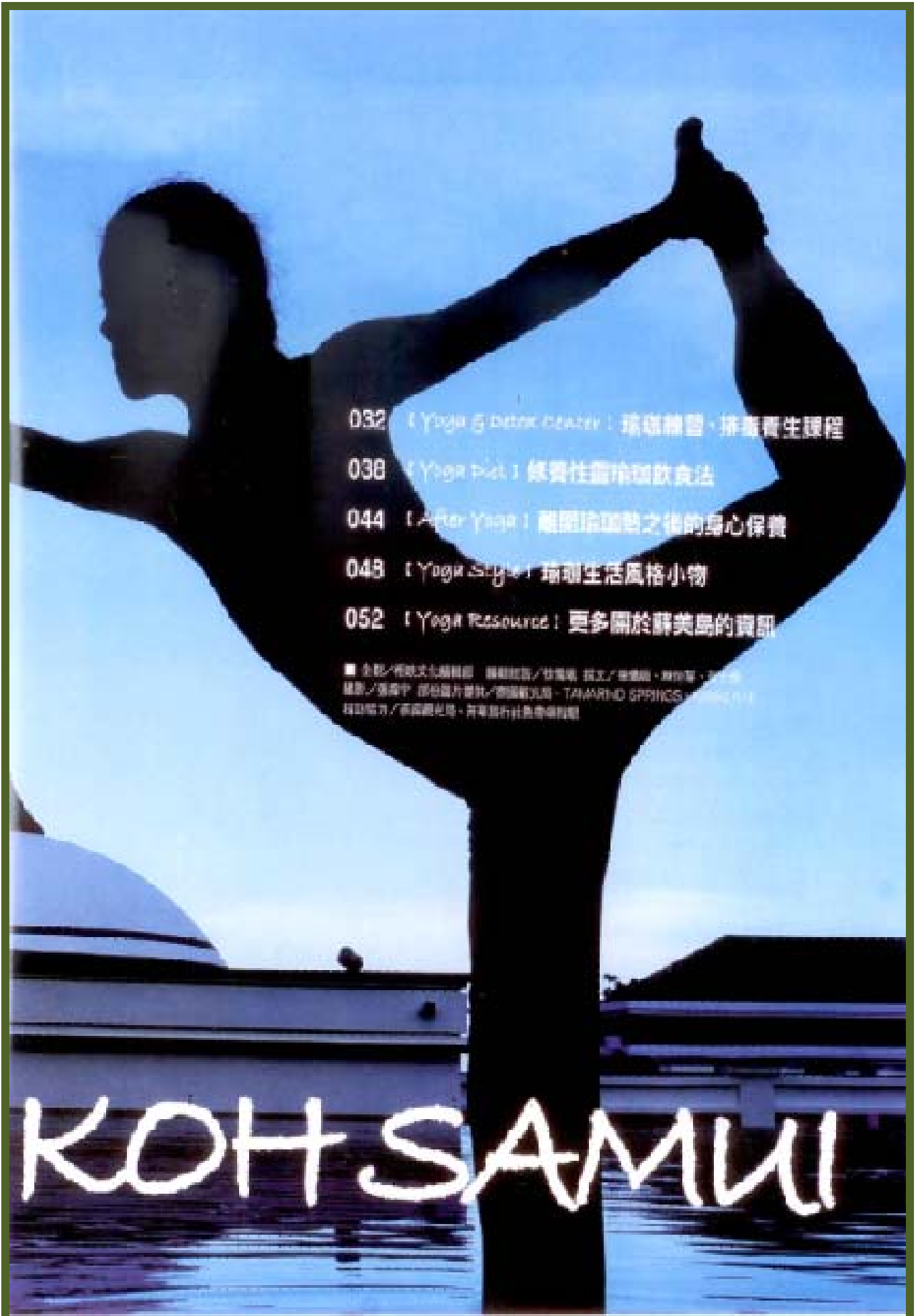
隨著慵懶的步調，自然的美景，放鬆、紓壓、放空、渡假。

這一次，在泰國蘇美島，請帶著你的yoga mat去旅行，感受在瑜珈墊上，墊外，最完整的yoga lifestyle。



Yoga vacation in

I LOVE YOGA



032 | Yoga & detox craze | 瑜珈雜營・排毒養生課程

038 | Yoga Diet | 修養性靈瑜珈飲食法

044 | After Yoga | 離開瑜珈墊之後的身心保養

048 | Yoga Style | 瑜珈生活風格小物

052 | Yoga Resource | 更多關於蘇美島的資訊

■ 全球/傳統文化類雜誌・國際航訊/社博網・異文化/康樂網・綠生活・新華網
星洲/檳城中・亞答島片叻社/泰國觀光局・TAWAND SPRINGS/THAILAND AIR
航訊協會/泰國觀光局・荷屬蘇丹社會發展局

KOH SAMUI



一邊渡假一邊學瑜珈

ABSOLUTE SANCTUARY

在蘇美島做瑜珈，除了在那原始自然的海景山色中進行瑜珈進修，還有許多不同的選擇，越來越多人到這個純淨無污染的島嶼渡假，並且選擇短期瑜珈課程體驗一下。

■ 攝影 / 陳誠宇

Tel: +66 (0)77-601-150
www.absoluteyogasamui.com

一走進ABSOLUTE SANCTUARY，你會被這裡的建築吸引，現代感的設計搭配強烈的牆面配色，漂亮的燈飾則明使劇場在夜裡更獨具特色，到了這裡就像走進某個熱帶島嶼渡假村，一點也不像進入了一個排班瑜珈中心。

這裡每天都有瑜珈課程，包括熱瑜珈、動瑜珈、哈達瑜珈、陰瑜珈、呼吸及冥想課程等。有來自世界各國的瑜珈老師，不定期舉辦研習活動，許多來蘇美島休閒渡假的遊客會選擇一天的yoga套餐行程，包含瑜珈課、按摩、餐點、飲料，即使只有短短一天的體驗，也能讓你充份感受到身體釋放舒暢的感覺。

除了瑜珈課程，ABSOLUTE SANCTUARY的排班療程也值得一提，大關水療療程是有專業護理人員陪同一起進行的，非常安全。如果只想嚐嚐美食有機的瑜珈餐點、飲品，來這裡也能一飽口福。