

一個旅行達人 一群養生愛好者 交織成一趟...

# 2015 養生春之旅 - 美西峽谷行

開拓身心視野 玩出品味 玩出健康



## 春之宴

三月，正是大地春暖花開，萬物欣欣向榮之季，亞特蘭大養生書苑將舉辦一次特別的美西養生之旅活動，歡迎養生同好參加，彼此交流，分享養生經驗。

美西之旅是亞特蘭大養生書苑一系列活動的第一站，以精挑細選的特別旅遊設計，開拓身、心視野，參加者可以享受旅遊樂趣同時，兼顧養生，玩出健康。

## 專業旅行達人規劃 免費義務領隊

全程食、住、交通與路線由旅遊專家規劃，花費由參加者大家平均分攤。旅行達人免費義務帶隊，不收額外服務費用。

從荒蕪到靈氣充滿的美景小鎮

死亡谷

Death Valley  
National Park

大峽谷國家公園

Grand Canyon  
National Park

喜多納

Sedona  
Arizona





### 死亡谷國家公園 Death Valley National Park

主要位於美國加利福尼亞州東南部，一小角延伸入內華達州境內；是世界最低和最乾旱地區之一。長 225 公里，寬約 6-26 公里；低於海平面的面積達 1408 平方公里，最低處低於海平面 85 米；為美洲大陸的最低點。曾有湖泊存在，現已消失；年降水量不到 100 毫米；夏季炎熱，絕對最高溫曾達 56.7°C。公園裡有鹽鹼地、沙丘、火山口、峽谷、雪，各式各樣的斷層、峽谷、沖積扇平原等豐富地質地貌。



### 大峽谷國家公園 Grand Canyon National Park

是美國西南部的國家公園，在 1979 年被列為世界自然遺產，以深達 1500 公尺，由科羅拉多河耗費萬年所切割出來的科羅拉多大峽谷景觀聞名於世，位於美國亞利桑那州的西北角。整個大峽谷走向為東西向，總長有 349 公里，寬度從最窄的 6 公里到 25 公里。將大峽谷分為南緣跟北緣。整個國家公園總面積為 1,217,403 畝。在地形上是高原地形，該地的高原稱為凱巴布高原（Kaibab）



### 喜多納 Sedona

位列全美國最美麗小鎮前十名，還曾被評為全球十大最佳旅遊目的地。喜多納最吸引歐美旅遊者的原因之一，是 1981 年一位專門研究能量和靈氣感應的大師，認為此地是整個地球的靈氣能量中心，這個說法流傳至今，許多人相信喜多納有神奇的靈感能量旋渦存在，並相信這個靈感能量旋是來自地球深層的劇烈旋渦狀能量。





## 行程簡介

美西養生之旅預計由洛杉磯出發，先前往內華達州美國最大的死亡谷國家公園住宿兩晚，深入峽谷、沙漠，體會特殊地形景觀的荒蕪之美，以及野生動物、植物的強韌生命力，春天是這裡一年中最美的季節。

接著我們要到世界獨一無二的壯麗景觀大峽谷國家公園，同樣住在公園裡兩晚，欣賞大峽谷的清晨與黃昏，並挑選適當步道，實地走到峽谷之中，感受大峽谷立體景觀。

之後來到亞歷桑納州的溪多娜小鎮，這裡曾被票選為全美最美的地方，同時被各方大師一致評選為美國靈氣最充沛的寶地，我們當然要來好好體驗一番。最後由溪多娜回到洛杉磯，結束行程。



這次活動除了在洛杉磯停留兩天讓大家與友人聚會之外，在國家公園將停留四晚，加上喜多納二晚，實際遊覽時間是七天六夜。名額有限，歡迎向亞特蘭大養生書苑洽詢。

## 行程特色

### 國家公園自然景觀

重點拜訪美國最大的國家公園死亡谷與美國最著名的大峽谷國家公園，兩個國家公園都有世界一流美景。



### 感受心靈力量

紅砂岩圍繞的綠洲城市 Sedona，是亞利桑那州僅次大峽谷的熱門去處，可惜華人甚少識貨。此地曾入選美國最美的地方 No.1，據說能量聚集，著名心靈大師也形容此地有心靈渦漩 Spiritual Vortices，值得一訪。

### 最佳季節

三月下旬正逢春暖花開，萬物欣欣向榮，是拜訪這些地方的最佳季節，白天平均 15 到 20 度（攝氏），晚上平均 5 到 10 度。



### 戶外健行

既然來到最美的大自然風景裡，當然要用最適當的欣賞方式，就是多安排步道健行，既賞美景，又能健身。

### 養生不間斷

行程以輕鬆為主，健行活動也量力而為，吃飽睡足，晚上不忘靜坐儲能。

### 與 L.A. 同學或友人交流

「走出去，邀請來」，邀請親朋好友一同加入養生行列。

## 行程概要（依實際住宿預訂情況正走或反走）

### 3/20（週五） 居住地—L.A

由居住地出發至洛杉磯（未安排與親友交流者可隔日出發）

預定住宿：Best Western Plus Executive Inn

### 3/21（週六） LA

各自與當地友人、同學餐敘交流

預定住宿：同上

### 3/22（週日） LA—Flagstaff

全員集合出發前往 Flagstaff（447miles/6.5 小時）

預定住宿：Sleep Inn Flagstaff

### 3/23（週一） Flagstaff — Sedona

到 West Fork Oak Creek 健行，下午前往 Sedona。

預定住宿：Wyndham Sedona

### 3/24（週二） Sedona

全日遊覽喜多納 Sedona。

預定住宿：同上

### 3/25（週三） Sedona—Grand Canyon N.P.

上午出發前往大峽谷國家公園（109miles/2 小時）；午後即開始大峽谷巡禮。

預定住宿：Maswik Lodge（公園內）

### 3/26（週四） Grand Canyon N.P.

全日大峽谷國家公園步道健行、遊覽。

預定住宿：同上

### 3/27（週五） Grand Canyon N.P.—Death Valley N.P.

上午出發前往死亡谷國家公園 Death Valley（380miles/6 小時）

預定住宿：The Ranch at Fumace Creek

### 3/28（週六） Death Valley N.P.

全日遊覽死亡谷國家公園 Death Valley 各景點。

預定住宿：同上

### 3/29（週日） Death Valley N.P.—LA

早餐後由死亡谷國家公前往洛杉磯（271miles/5 小時），晚上七點前抵達洛杉磯機場，活動結束，各自返回居住地。





### 報名資訊

Email : [info@youngsheng.org](mailto:info@youngsheng.org)

Phone : (+1) 770-407-5190



### 實務說明

#### 當地交通

1. 由亞特蘭大養生書苑代訂；費用（請參考旅行預算）於活動第一天繳交。
2. 視參加人數，租用 Van 或轎車，由持有美國駕照者全程或輪流駕駛，最自由省力。租車費用與油資大家平均分攤。

#### 住宿

由參加者依下頁旅館資訊自訂，費用自付（請參考旅行預算）。

- 說明：1) 各旅館之各房型、可取消/不可取消等條件價差不小，參加者可按個人需求選擇訂房。  
2) 參加者自訂，可免費預收、扣款退還等不便過程。  
3) 主辦單位選訂旅館以近景區為優先考量，如不滿意，可自訂 5miles 以內之其他旅館。  
4) 訂房如有困難，請洽亞特蘭大養生書苑或所在地之養生書苑。

#### 三餐

早餐：住房內附或自炊；午餐：野餐為主，搭配當地餐廳，晚餐：當地餐廳或自炊。

#### 公積金

參觀門票、停車費等共用雜支（請參考旅行預算），由參加者平均分攤並由參加者自願或輪流擔任會計兼出納。註：私人購物及其他個人消費自行支付。

#### 旅行保險

參加者依據自身情況，自行處理意外保險責任。

#### 旅行預算

住 宿：3/20~3/29 九晚，預估約美金 800 元/每人，實際金額以訂房確認為準；費用自付。

交 通：3/22~3/29 八天，預估約美金 400 元/每人，實際金額以成行人數為準，多退少補；費用 3/22 現場繳交。

三 餐：視當地餐飲消費及個人喜好而定；費用自付。

公積金：3/22~3/29 八天，預估約美金 200 元/每人，實際金額結束活動結當天結算，多退少補；費用 3/22 現場繳交。

### 亞特蘭大隊員航班資訊

3/20 AA 2281 ATL 12:45 / LAX 14:43

3/30 AA 1116 LAX 00:15 / ATL 07:34

其他各地參加者請注意，行程最後一天預估傍晚七點左右回到洛杉磯機場，回程航班請訂晚班機（加拿大隊員請訂 22:00 起飛，或隔日航班）

### 住宿資訊

各地區書苑報名者，請依下列旅館資訊自行訂定，或可自行選擇方圓 5miles 內之其他旅館。若需協助訂房，請洽亞特蘭大或地區養生書苑。



3/20、3/21 Best Western Plus Executive Inn (Lax)

(2 Queen Beds + Full Breakfast 99.12+稅)

訂房連結：<http://www.priceline.com/best-western-plus-executive-inn-rowland-heights-california-ca-97228-hd.hotel-reviews-hotel-guides>

3/22 Sleep Inn (Flagstaff)

(1 King Bed or 2 Queen Beds 79.95+稅)

訂房連結：[http://www.tripadvisor.com/Hotel\\_Review-g60971-d75580-Reviews-Sleep\\_Inn-Flagstaff\\_Arizona.html](http://www.tripadvisor.com/Hotel_Review-g60971-d75580-Reviews-Sleep_Inn-Flagstaff_Arizona.html)

3/23、3/24 Wyndham Sedona

(Standard Apartment, 2 Bedrooms 249+稅)

訂房連結：[http://www.tripadvisor.com/Hotel\\_Review-g31352-d575856-Reviews-Wyndham\\_Sedona-Sedona\\_Arizona.html](http://www.tripadvisor.com/Hotel_Review-g31352-d575856-Reviews-Wyndham_Sedona-Sedona_Arizona.html)

3/25、3/26 Maswik Lodge (Grand Canyon N.P.)

(Standard 2 Queen North 196+稅)

訂房連結：<https://secure.grandcanyonlodges.com/review>

註：左側訂房表，請先選擇 Maswik Lodge，再繼續填寫其他欄位

3/27、3/28 The Ranch at Fumace Creek (Death Valley N.P.)

(Standard 2 Queen beds 204+稅)

訂房連結：<http://www.furnacecreekresort.com/>

註：訂請先選擇 The Ranch at Fumace Creek，再繼續填寫其他欄位