

----- 云南大理修心之旅 -----

道统生活静心营

一、产品理念：

在现今的世界里，我们生活在一个快节奏的社会，不断的赛跑，不断的内耗，如同海洋中的船只风浪无常，迷茫于人生的航向。

当你决定放下一切仔细聆听内心的声音。在这片静谧的天地之间，找回内心的那个最真实的自己。这是一个疗愈的旅程。透过心灵的窗户，看到更真实的自己，感受那份尚未被世俗繁华掩盖的清静。

我们祈求深度的观照与实践，以平和的内心去面对外界的纷扰与忧虑。我们不再迷失，我们开始理解生活的真谛，体验生命的美好。

“道统生活静心营”，这是一次收获内心宁静，理解生命哲理的旅程。“一花一世界，一叶一如来”，站在人生旅途的交汇处，我们的心，也将因此静谧，而世界，也因此和谐。

----- 透过繁华，深触内心，寻觅真实自我，探寻生活的意义。



二、行程亮点：

禅茶一味、传统修身茶道：深入了解真正的茶道文化，思考内茶之茶气体悟，学习茶、道、禅三者的结合，追求一个和谐的理想状态，人与茶的和谐、人与自然的和谐以及人与自己的和谐；

颂钵深度睡眠：颂钵产生的共振频率和音波振动来引导身心放松，进而迈入深度睡眠状态，减轻压力和焦虑，提高个人自我疗愈，提高睡眠质量；

脉轮清理：排除个体能量场内的负能量和阻塞。通过小玉老师的引导，清理脉轮可以帮助其保持平衡和活跃，从而促进身心的整体健康和谐；

生命整合个案：由资深阿卡西老师帮助个体回顾自己过去的的生活经历，理解、接纳和整合他们的经验，通过阅读阿卡西记录，访问他们的过去生活，理解他们生活中的模式，挖掘他们的灵魂使命，并收到来自高维度的指导。

三、硬件安排：

高级商务车：个性化的、尊严的出行体验，让你在旅程中享有宾至如归的感觉；

甄选旅修民宿：安静舒适的民族小院，每个人单独一间；

舌尖上的云南：特别安排有机农家柴火饭，健康营养美食；

超值赠送：①赠送价值时令水果、糕点、零食；②赠送高价值手工拓印《道德经》；③赠送文房四宝；

四、老师介绍：

1、小玉老师：

持证心理咨询师；生命整合导师；高级能量疗愈师；静心冥想导师；颂钵音疗导师；Akashic records 课程导师。

●我是玉儿，一位资深的心理咨询师及身心疗愈师，具备心理咨询、生命整合、能量疗愈、静心冥想和颂钵音疗等多领域的专业资格。我致力于引导人们探寻自我，找到生命的意义，用心灵智慧走出困境。

●我曾经担任过三甲公立医院的治疗师，无论对于情感困扰、经济压力或是职业迷茫，我都积极为他们提供了有效的指导和帮助。我深信每个人都有实现内心平和和喜悦的能力，我所做的，就是引导他们看清内心的束缚，用智慧走出迷茫，实现内心的自由与和谐。

2、艾子老师：

苗医非遗第14代传承人

●真正爱茶并有道的人，老师说老茶带给身心的境界是松，通，空，内茶也是内察，茶本身就是生命的良药，为现代困在城市中的人带来心的安宁。

●艾子老师是苗医非遗第14代传承人，承载着苗家千年的医术智慧和万年的苗药秘方。苗家医术传承，积累着丰富经验，尤其对苗家手诊有着独到的理解及精湛的实践能力，通过苗医知识和茶艺的结合，疗愈人们的身心，带来平静与宁谧。



五、旅程表格（行程秒懂）

天数	功课和景点	交通	早餐	中餐	晚餐	住宿酒店
Day1	大理-褒大客栈	高级商务车	×	×	×	褒大客栈【或同级抱阳居，周髀客栈】
Day2	诵经功德，习练金刚功，传统茶道，颂钵身心疗愈，书法静心，生命整合个案。	×	✓	✓	✓	褒大客栈【或同级抱阳居，周髀客栈】
Day3	诵经功德，习练金刚功，苍山上，桃溪谷颂钵，冥想，禅茶，颂钵深度睡眠，脉轮清理，书法静心，生命整合个案。	高级商务车	✓	✓	✓	褒大客栈【或同级抱阳居，周髀客栈】
Day4	诵经功德，习练金刚功，漫步中和寺，正念徒步中和峰，颂钵，冥想，脉轮清理，	高级商务车	✓	✓	✓	褒大客栈【或同级抱阳居，周髀客栈】
Day5	诵经功德，习练金刚功，返程	高级商务车	✓	×	×	

Day 01 大理 > 才村褒大客栈

用餐：早× 中× 晚×

住宿：才村褒大客栈【或同级抱阳居，周髀客栈】

Day 02 褒大客栈

用餐：早✓ 中✓ 晚✓

行程：褒大小院

导师：小玉老师、艾子老师

08:00 早课，诵读《道德经》（小玉老师）；

在清晨的第一缕阳光，穿过薄薄的晨雾，我们唤醒身心，一起静静地阅读那些让人心生启迪的经典《道德经》。这是情感与精神的洗礼，沉浸在智慧海洋的体验。

08:30 金刚功；

《金刚功》炼外功，炼形体，炼五脏六腑。运用双臂变成一横一直曲线弧形，用刚性内劲之气疏通全身的经脉。坚持习练调节、理顺四肢，使身躯、骨骼、关节的连接舒畅；能调整身体中柱脊椎骨的某些变形与错位，使其神经系统恢复正常；能协调五脏六腑运作，排除体内各种病气，强身健体。

09:00 早餐（小米粥，有机馒头，蒸玉米，红薯，清炒小菜，鸡蛋。）；

10:00 传统茶道（艾子老师）；

我们将在中国传统茶道的熏陶中享受一场古茶的仪式。芳香悠扬的茶气萦绕，茶香润口，涤净疲倦。在这样的环境下，我们将感受身体气脉的流动走向，凝听内心的低语，让自己的心境与茶道的格调相互呼应。



12:00 午餐（小院柴火饭，生态有机食物，根据季节变化调整）；

14: 00 颂钵身心疗愈（小玉老师）；

午后的颂钵疗愈可以帮助你深度放松，缓解压力。在颂钵的声波中你会感觉身心快速松弛，这种放松感见效非常快，持久而深入。然后你会发现体内的紧张、焦虑、恐慌等负面情绪也不再控制你，你的思绪变得明朗，全身充满活力。

18: 00 晚餐（小院柴火野生菌鸡汤火锅）；

20: 00 临帖，临写国学经典（艾子老师）。

十点钟，我们将开始临写书画的环节，安静的时刻，我们把自己的心境通过毛笔展现出来。落笔之间，墨香浓郁，字义深长。

倾心于毛笔字的修行，感悟每一笔、每一划之间的韵律和节奏，体验从笔尖流淌出的人生智慧，体会在静中得动，动中得静的奇妙境地。在这个自我观照与沉思的夜晚，我们将回归内心的生命源头，感知到生命深处的宁静和光耀。

（小玉老师）：预约生命整合个案—40分钟/人

22: 00 休息

住宿：才村褒大客栈【或同级抱阳居，周髀客栈】



Day 03 褒大客栈—苍山莫催茶室

用餐：早✓ 中✓ 晚✓

导师：小玉老师

行程：

08: 00 早课，诵读《道德经》；

在大理的第三天，被这宁静的早晨唤醒。此刻的我们沉浸在这宁静深邃的气氛中，静静诵读，《道德经》的智慧在心中激荡，唤醒我们对宇宙万物的深深敬畏。

08: 30 金刚功；

《金刚功》炼外功，炼形体，炼五脏六腑。运用双臂变成一横一直曲线弧形，用刚性内劲之气疏通全身的经脉。坚持习练调节、理顺四肢，使身躯、骨骼、关节的连接舒畅；能调整身体中柱脊椎骨的某些变形与错位，使其神经系统恢复正常；能协调五脏六腑运作，排除体内各种病气，强身健体。

09: 00 早餐（小米粥，有机馒头，蒸玉米，红薯，清炒小菜，鸡蛋。）；

10: 00 出发苍山莫催茶室；

11: 00 桃溪谷旁颂钵，冥想，禅茶

我们在小玉老师的带领下向苍山莫催茶室启程，茶室的余香弥漫在空气中，馨香沁人心脾。淡淡的茶香，轻柔如丝，缠绕在身心间，随后我们来到桃溪谷旁，山涧碧波荡漾，小鸟歌唱，绿草茵茵，我们全然放松，倾听大自然的呢喃，感受潺潺溪水的冷峻，享受和煦阳光的温暖。在这里，我们紧闭双眼，冥想并与自己内心的宇宙对话。我们手中的颂钵声响，音色清澈无比，穿透一切尘世的杂念，让内心焕发出昼如夜的宁静。



12: 00 午餐（生态有机食物）；

13: 30 颂钵深度睡眠，脉轮清理；

随着午后的阳光斜撒，我们开始了深度睡眠的颂钵音疗。在这里，颂钵的声音在微风中流转，引领我们进入深度的梦境。颂钵的声音如同潮水般涌来、退去，在心中斩断一切尘世纷扰，让我们的心灵明洁如水晶，在睡眠中找寻温柔的安宁。

在颂钵音疗的帮助下，我们开始进行脉轮清理。每一声颂声都像是一把神奇的钥匙，打开了身体深处各个脉轮的扉扉，解开我身体中封存已久的困扰和阻碍。每个脉轮都在颂钵的震荡中载歌载舞，在我们心中回响，让我们的身心向上提升，直到我们能感知到自己生命的宏大；

16: 30 回程褒大客栈；

18: 00 晚餐（小院柴火饭，生态有机食物，根据季节变化调整）；

20: 00 临帖，临写国学经典（艾子老师）。

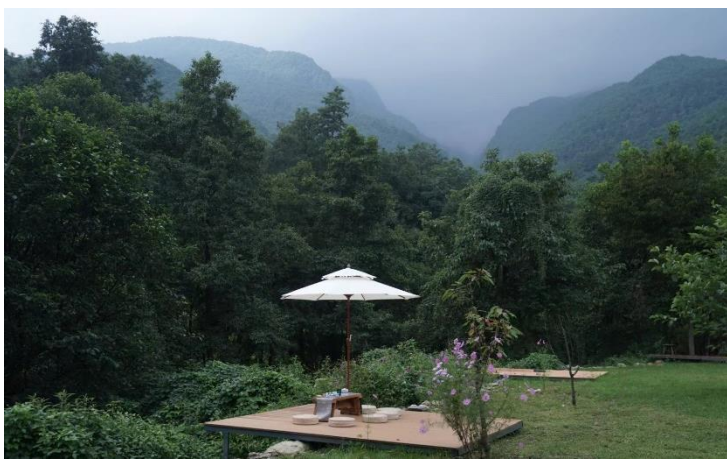
十点钟，我们将开始临写书画的环节，安静的时刻，我们把自己的心境通过毛笔展现出来。落笔之间，墨香浓郁，字义深长。

倾心于毛笔字的修行，感悟每一笔、每一划之间的韵律和节奏，体验从笔尖流淌出的人生智慧，体会在静中得动，动中得静的奇妙境地。在这个自我观照与沉思的夜晚，我们将回归内心的生命源头，感知到生命深处的宁静和光耀。

（小玉老师）：预约生命整合个案—40分钟/人

22: 00 休息

住宿：才村褒大客栈【或同级抱阳居，周髀客栈】



Day 04 褒大客栈—苍山中和寺

用餐：早✓ 中× 晚×

行程：

08: 00 早课，诵读《道德经》（小玉老师）；

在清晨的第一缕阳光，穿过薄薄的晨雾，我们唤醒身心，一起静静地阅读那些让人心生启迪的经典《道德经》。这是情感与精神的洗礼，沉浸在智慧海洋的体验。

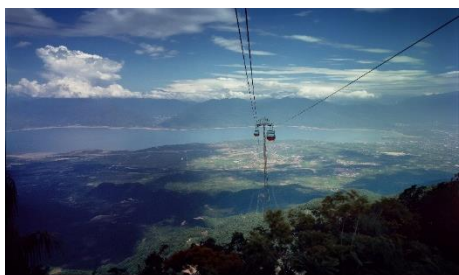
08: 30 金刚功（小玉老师）；

金刚功是应用“天人合一”的自然规律，通过八套动作运用刚性内劲之气来疏通全身的经脉，使身躯、骨骼、关节的连接畅通，调整脊椎骨的某些变形与错位，使其神经系统恢复正常，同时协调五脏六腑的运作，排除体内各种病气，从而达到阴阳平衡、祛病健身、延年益寿目的的武术养生功法。

09: 00 早餐（小米粥，有机馒头，蒸玉米，红薯，清炒小菜，鸡蛋。）；

10:00 出发中和寺，坐中和索道上苍山中和峰，到达中和寺，后延着玉带路正念徒步 1 小时（小玉老师）；

我们在 10:00 点启程前往宁静祥和的中和寺。乘坐中和索道上苍山，索道缓缓地上升，在索道上，我们可以尽情仰视天空的清澈，还可以俯瞰大地的瑰丽。到达中和峰的美景更是让人叹为观止，青翠的山峦，奇峻的形状，就像是大自然的杰作，震撼着每一颗赏识她的心。随后步入寺庙，僧鼓的悠扬声伴随着僧人们共诵的经文，使人心神安定，沉醉在这宁静的典雅之中。到达中和寺后，我们会根据小玉老师的引导，沿着石板铺就的玉带路进行正念徒步。我们把每一个呼吸，每一次心跳，每一份念力，注入到我们的脚步中，把心灵的旅程和身体的旅程结合在一起，意识到我们身心的连结。



12:00 午餐（中和寺斋饭）；

13:00 中和寺松林里颂钵、冥想，清空大脑，回归安宁；

在午餐过后，我们将于 13:00 在中和寺的松林中开始我们的颂钵冥想。在此静谧的环境中，颂钵的声音似梵音缭绕，缓缓地传入耳中，回荡在心海，徐徐浸透整个身心。音疗的高频振动也有助于频率提升，协助我们更深的深入冥想。这一刻，你会体验到宁静的力量，此刻的自己就像被包裹在一个温暖的怀抱里，一切都如此的和谐而美好。我们将在这样的深度冥想中，重新获得心灵的平静和宁静，就像回到了自己原始的内心，回归本性。

17:00 回程褒大客栈；

18:00 晚餐（小院柴火饭，生态有机食物，根据季节变化调整）；

20:00 临帖，临写国学经典。

十点钟，我们将开始临写书画的环节，安静的时刻，我们把自己的心境通过毛笔展现出来。落笔之间，墨香浓郁，字义深长。

倾心于毛笔字的修行，感悟每一笔、每一划之间的韵律和节奏，体验从笔尖流淌出的人生智慧，体会在静中得动，动中得静的奇妙境地。在这个自我观照与沉思的夜晚，我们将回归内心的生命源头，感知到生命深处的宁静和光耀。

（小玉老师）：预约生命整合个案—40 分钟/人

22:00 休息

住宿：才村褒大客栈【或同级抱阳居，周髀客栈】



Day 05 回程

用餐：早√ 中× 晚×

08:00 早课，诵读《道德经》（小玉老师）；

在清晨的第一缕阳光，穿过薄薄的晨雾，我们唤醒身心，一起静静地阅读那些让人心生启迪的经典《道德经》。这是情感与精神的洗礼，沉浸在智慧海洋的体验。

08:30 金刚功（小玉老师）；

在鸟鸣声与微风的伴奏下，我们进行温和的拉伸运动和站桩，这不仅是对身体的照顾，也是对心灵的礼赞。此刻，我们感受到身心的和谐，内外的平静，人生的美好在此刻显得尤为宁静纯粹。这一序曲的浸涌，是早晨最美的赠礼，也是新一天开始的最佳倾诉。

09:00 早餐（小米粥，有机馒头，蒸玉米，红薯，清炒小菜，鸡蛋。）；

09:30 各自回程。



... .. 祝您轻松出发！旅途愉快！

备注：行程可能会因交通、天气、路况等不可抗力因素而作变更，会经与全体同修协商同意后对行程顺序进行调整。

费用包含：

接送交通：高铁/机场（接送）；

当地交通：全程空调旅游车或高级商务车（按人数定车型，保证一人一正座）；

酒店住宿：行程所列当地民宿（以一人一房为标准，如其中产生价差由客人自理）；

行程门票：行程表内所列景点首道大门票（不含小门票、景区里的电瓶车等小交通及娱乐项目）；

文房四宝：书写套装一套（价值200元）。

道德经书：全手工制作，采用传统活字雕刻，手工红泥拓印而成（价值260元）。

用餐标准：全程4早6正；正餐为围餐（8菜一汤）；正餐50元/人；

个人保险：个人旅行保险；

地接导游：持国导证优秀导游

费用不含：

抵达大理的往返交通；

个人户外防护用品；

行程中标明不含的项目和行程以外酒店餐厅内的酒水、洗衣等一切私人开支；

特别说明：

请游客在报名时，准确登记姓名及身份证等号码（小孩出生年月），并在出游时携带有效证件（身份证、户口本、护照、回乡证等），在入住酒店时需提供；如因个人原因导致无法正常出行，责任自负；