

تاييلاند

●● رحلة التأمل والاسترخاء



المحتويات

- جدول الرحلة
- الإقامة
- البرنامج التعافي
- التأمل والصحة النفسية
- التغذية
- الطبيعة والأنشطة الخارجية
- تمكين المجتمع
- الاسعار والرسوم الإضافات
- حجز الرحلات
- أساسيات السفر



جدول الرحلة

فيما يلي الأنشطة وجدول الرحلة مع الوقت المخصص لكل منها:

اليوم الأول

عشاء ترحيبي وجلسة تعريفية

مراسم الترحيب والتوجيه	14:00 - 15:00
التوجه إلى شاطئ كاتا	16:30 - 17:00
غروب الشمس في شاطئ كاتا	17:00 - 18:00
سوق كاتا الليلي	18:00 - 20:00
عشاء ترحيبي في شاطئ كاتا	20:00 - 21:30
العودة إلى الفندق	21:30 - 22:00

اليوم الثاني

السلام الداخلي

يوغا	6:45 - 7:45
الإفطار	8:00 - 9:00
تمارين التنفس والحمام البارد	10:00 - 12:00
وجبة الغداء	12:30 - 13:30
استشارة وجلسة تعافي في شالا اليوغا	15:00 - 18:00
جلسة تدليك	18:00 - 20:00



جدول الرحلة

فيما يلي الأنشطة وجدول الرحلة مع الوقت المخصص لكل منها:

اليوم الثالث مغامرات ثقافية

الإفطار	7:00 - 8:00
التوجه إلى حصة الطبخ	8:30 - 9:00
التسوق وحصة الطبخ التايلندي	9:00 - 12:00
التوجه إلى المدينة القديمة في بوكيت	12:30 - 13:00
زيارة المدينة القديمة في بوكيت	13:00 - 17:00
التوجه إلى شاطئ باتونج	17:00 - 17:30
جينجسيلون، شاطئ باتونج	17:30 - 20:00
العودة إلى الفندق	20:30

اليوم الرابع التأمل الذاتي

يوغا	6:45 - 7:45
الإفطار	8:00 - 9:00
التوجه إلى المدرسة (جلسة عطاء)	9:30 - 10:30
جلسة عطاء	10:30 - 12:00
وقت حر او نشاط سياحي (دراجة رباعية)	12:00



جدول الرحلة

فيما يلي الأنشطة وجدول الرحلة مع الوقت المخصص لكل منها:

اليوم الخامس

يوم الوداع

يوغا	6:45 - 7:45
الإفطار	8:00 - 9:00
وقت حر أو نشاط سياحي (دراجة رباعية)	9:30 - 13:00
الغداء	13:00 - 14:00
وقت حر	14:00 - 17:00
التوجه إلى مطعم عشاء الوداع	17:30 - 18:00
جلسة تأمل وعشاء الوداع	18:00 - 20:30
العودة إلى الفندق	20:30 - 21:30

اليوم السادس

يوم المغادرة

الإفطار	7:00 - 7:30
تسجيل المغادرة من الفندق	8:00 - 9:00
استكشاف جزيرة بي بي (إضافة)	-



برنامج التعافي

تستقطب رحلة التأمل والاسترخاء هذه النساء اللواتي يبحثن عن السعادة الداخلية والبعد عن الضغوطات. في هذه الرحلة سنركز معًا على التأمل والوعي الذهني/ تغذية الجسم/ استكشاف الطبيعة والأنشطة الخارجية/ وتمكين المجتمع على مدار ستة أيام، ستتجدد روحك وجسدك في جزيرة تضم أشهر خبراء العافية. ستكون رحلتك مليئة بالسلام والهدوء. هنا رحلة نحو تحقيق الذات وزيادة الحيوية. مهمتنا هي تمكينك من الحفاظ وبناء أساس خاص بك من الرفاهية من خلال الاتصال بجسدك، ورسائله، وحدسك. يبدأ يومنا بالتأمل الهادف يليه جلسات يوغا موجهة لجميع المستويات، وجلسات تعليمية تفاعلية لنمط حياة واعٍ. نستكشف كل يوم موضوعًا وركيزة من ركائز العافية تمنحك الأدوات والممارسات لتضمينها في حياتك اليومية. البرنامج مقسم إلى أربع ركائن:

- **التأمل والوعي الذهني**
- **تغذية الجسم**
- **استكشاف الطبيعة والأنشطة الخارجية**
- **تمكين المجتمع**

التأمل والوعي

كن على طبيعتك في بيئة مريحة وملهمة، ودع جسدك يتجدد. تم تصميم هذا الأسبوع ليساعدك على الاسترخاء وتجديد طاقتك العقلية. تشمل ممارسات اليوغا وجلسات التأمل التي يقودها معلمون خبراء، جاهزين لتعليم جميع المستويات. يشمل برنامج العافية:

استشارات صحية

ستحصل على جلسة فردية مع مستشار التعافي والصحة لفهم حالتك العقلية والجسدية وتزويدك بأفضل تجربة تناسبك

جلسات اليوغا والهاتا

تساعد هذه الممارسة على تخفيف التوتر، وزيادة المرونة، و تهدئة العقل، وتقوية الجسم

تمارين التنفس وحمام الثلج

ترتبط الحمامات الباردة بعدة فوائد صحية، حيث يستخدمها الناس لتعزيز صحتهم ورفاهيتهم العامة. يمكنك تجربة قوة البرودة بنفسك من خلال دمج طريقة **ويم هوف** في حياتك اليومية. هناك العديد من الأشخاص حول العالم يستخدمون هذه الطريقة ليصبحوا أقوى وأكثر سعادة وصحة

جلسات التعافي بالطاقة

هي شكل من أشكال شفاء الطاقة مصمم لمساعدتك على إطلاق الطاقة السلبية المحتبسة في الجسم. يمكن أن تكون هذه الطاقة السلبية ناتجة عن حدث سابق، نمط متكرر، أو حتى روتين يومي





الأسعار والرسوم

تُقدر وتُحجز مشاريعنا استنادًا إلى عدد الأسابيع

دولارًا أمريكيًا

1990
لِلشخص الواحد

▪ تطبق خصومات المجموعة فقط على مجموعة تتكون من ٣ مشتركين أو أكثر، ويجب على جميعهم دفع الوديعة. استخدم رمز الخصم **GROUP5** عند إتمام الدفع

5%
خصم للمجموعات
(٣ أفراد أو أكثر)

إذا لم يتبع أي مشترك هذه الشروط، فسيتم إلغاء الخصم من قبل نموهب وإضافة المبلغ إلى الفاتورة النهائية للمتقدم

للحصول على عرض لمدة أسبوعين، تواصل معنا info@nomuhub.com

▪ يجب استلام الدفع قبل شهر على الأقل من تاريخ بدء الرحلة

▪ يتطلب تأمين الحجز دفع وديعة (تأمين) قدرها ٣٠٠ دولار، ووفقًا لشروط وأحكام نموهب، فإن الوديعة غير قابلة للاسترداد

الأسعار والرسوم

تشمل حزمة السفر وتستبعد ما يلي:



الرحلة لا تشمل

تذاكر
الطيران



النفقات
الشخصية



وجبات الغداء
والعشاء اليومية



ترقية الإقامة
إلى غرفة فردية



تأشيرة السفر
والتأمين



وسائل النقل
(قبل وبعد البرنامج)



الرحلة تشمل

غرفة مزدوجة
مشتركة



الاستلام من المطار و
وسائل النقل الأخرى



زيارة المعالم
السياحية العامة



وجبات الإفطار
اليومية



عشاء ترحيبي و
عشاء وداعي خاص



دعم من طاقم نموهب المحلي
على مدار الساعة طوال أيام
الأسبوع





حجز الرحلات الجوية



المغادرة من مطار بوكيت الدولي (HKT)



الوصول إلى مطار بوكيت الدولي (HKT)

الجمعة

الأحد

- نوصي بالوصول قبل يوم من تاريخ بدء البرنامج
- نود إعلامكم أن الإقامة بعد تواريخ البرنامج غير مشمولة. إذا كنتم بحاجة إلى الإقامة لعدد إضافي من الأيام، يرجى التواصل مع فريق الدعم لدينا

مستلزمات السفر

الملابس الموصى بها

- بيجاما
- جوارب
- قمصان
- بنطلون جينز
- فساتين
- ملابس سباحة
- سترة خفيفة (للليالي الباردة)
- صنادل
- نعال بيضاء
- نظارات شمسية
- ملابس داخلية
- قبعة

الملابس بالعمل

- ملابس خفيفة ومريحة
- أحذية سلامة
- قبعة واقية (ستتم توفيرها)
- قناع للحماية من الغبار (سيتم توفيرها)
- قفازات قوية وقابلة لإعادة الاستخدام (سيتم توفيرها)
- زجاجة مياه

الأجهزة الكهربائية

- شواحن
- محولات الشحن
- مصباح صغير الحجم

الوثائق الهامة

- جواز السفر / تأشيرة
- وثائق الهوية
- جدول الرحلة
- تذاكر السفر
- تأمين السفر

مستلزمات النظافة

- شامبو وبلسم وجل استحمام
- واقية من الشمس ومرطب شفاه
- فرشاة الشعر
- مقصات ومشط الأظافر
- معجون الأسنان
- فرشاة الأسنان
- ماكينة حلاقة
- مزيل العرق
- منتجات نسائية

أشياء أخرى (اختيارية)

- وجبات خفيفة
- مبيد الحشرات
- علبة إسعافات أولية (سيتم توفيرها)
- أدوية
- ألعاب ترفيهية (ورق اللعب، إلخ)
- حزام نقود
- نظارات طبية أو عدسات لاصقة

استكشاف

تاييلاند

الإضافات السياحية





الدراجات الرباعية



دولارًا أمريكيًا

80

للشخص الواحد

مغامرة الدراجة الرباعية

المدة : رحلة نصف يوم

ستجعل مغامرة الدراجة الرباعية رحلتك أكثر إثارة. في الخاصة بك وتستكشف الطرق **ATV** هذه الجولة، ستقود الوعرة لتكتشف جانبًا مختلفًا من تايلاند. ستمر عبر مناظر طبيعية خلابة وهدايا الطبيعة من الخضرة، مما سيترك لديك انطباعًا لا يُنسى

نظرة عامة

تشمل الرحلة

- مدرب محترف
- أدوات الأمان
- الخوذة - حذاء - غرفة استحمام - منشفة



جزيرة كوه بي بي



دولارًا أمريكيًا

140

للشخص الواحد

جولة الجزيرة كوه بي بي

المدة: رحلة يوم كامل

اكتشف جمال الطبيعة الساحرة في تايلاند. استمتع بال
بالجبال البحرية الوعرة والمياه الزرقاء الصافية، وبعد جولة
من المغامرات البحرية استمتع بدفع رمال الشاطيء

نظرة عامة

تشمل الرحلة

- نقل من وإلى الفندق
- نقل سريع بوت ذهابًا وإيابًا
- الغطس بالقناعات والزعانف
- الجولة باللغة الإنجليزية

سافر بهدف





Thailand

WELLNESS TRIP





CONTENTS

- Trip Itinerary
- Accommodation
- Wellness Program
- Meditation & Mindfulness
- Nourishment
- Nature & Outdoor Activities
- Community Empowerment
- Prices & Fees
- Flight Bookings
- Packing Essentials
- Add-ons



TRIP ITINERARY

Day One

Induction & Welcome Dinner

- 14:00 - 15:00 Welcoming Ceremony and Orientation
- 15:00 - 16:30 Depart to Kata beach point
- 17:00 - 18:00 Sunset at Kata Beach
- 18:00 - 20:00 Kata night market
- 20:00 - 21:30 Welcome Dinner at Kata Beach
- 21:30 - 22:00 Back to Hotel

Day Two

Finding Inner Peace

- 6:45 - 7:45 Yoga
- 8:00 - 9:00 Breakfast
- 10:00 - 12:00 Breathwork and Ice Bath
- 12:30 - 13:30 Lunch
- 15:00 - 18:00 Wellness Consultation and Healing
- 18:00 - 20:00 Massage Session (60 minutes)





TRIP ITINERARY

Day Three

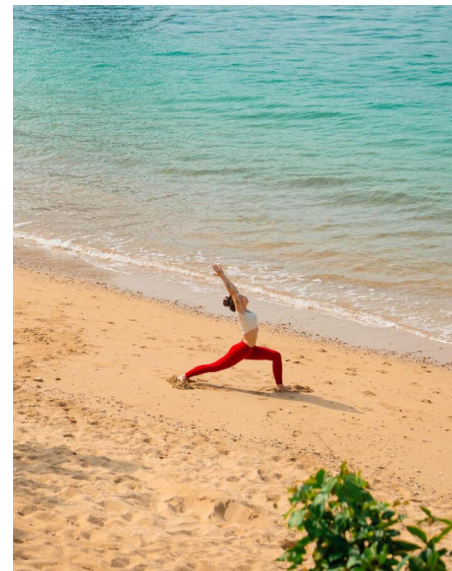
Cultural Adventure

7:00 - 8:00	Breakfast
8:30 - 9:00	Depart to Cooking Class
9:00 - 12:00	Market Tour and Cooking Class
12:30 - 13:00	Depart to Phuket Old Town
13:00 - 17:00	Phuket Old Town Tour
17:00 - 17:30	Depart to Patong Beach
17:30 - 20:00	Jungceylon, Patong Beach
20:30	Back to Hotel

Day Four

Self-Reflection

6:45 - 7:45	Yoga
8:00 - 9:00	Breakfast
9:30 - 10:30	Depart to School (giving session)
10:30 - 12:00	Giving Session
12:00	Free Time or Add-on (Quad Bike)





TRIP ITINERARY

Day Five

Farewell Day

6:45 - 7:45 Yoga

8:00 - 9:00 Breakfast

9:30 - 13:00 Free Time or Add-on (Quad Bike)

13:00 - 14:00 Lunch

14:00 - 17:00 Free Time

17:30 - 18:00 Depart to Farewell Dinner Restaurant

18:00 - 20:30 Reflection Session and Farewell dinner

20:30 - 21:30 Back to Hotel

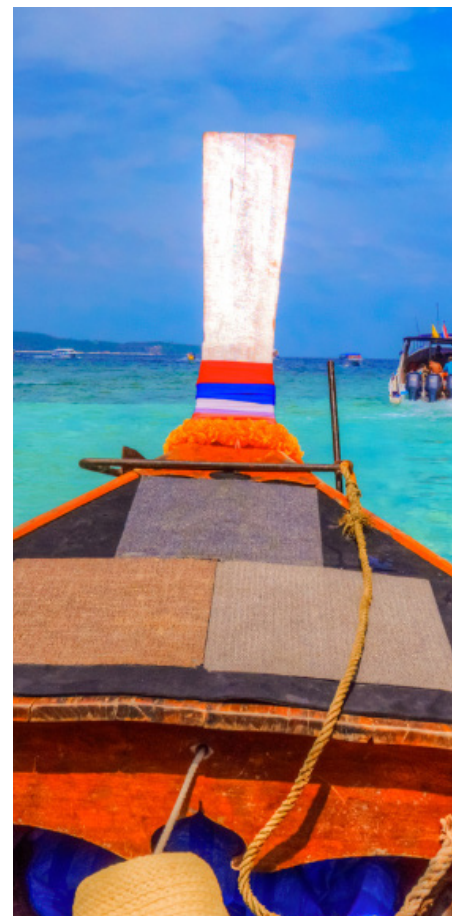
Day Six

Departure Day

7:00 - 7:30 Check out

8:00 - 9:00 Breakfast

- Explore Phi Phi Island (Add-on)





WELLNESS PROGRAM



Wellness trip is set for women who seek inner bliss.

For six days, your mind and body will be rejuvenated in an island where the most famous wellness experts exist. Your trip will be full of peace and serenity. Women's Wellness Trip is a journey towards self-fulfillment and greater vitality. Our mission is to empower you to build and sustain your own foundation of wellbeing through connection to your body, its messages, and intuition.

Our day begin with intentional meditation followed by guided alllevel yoga sessions, interactive education sessions for a mindful lifestyle . Each day we explore a theme and a pillar of wellness that gives you tools and practices to bring into your daily life. The Program is divided into Four Pillars:

- **Meditation & Mindfulness**
- **Body Nourishment**
- **Nature & Outdoor Exploration**
- **Community Empowerment**

MEDITATION & MINDFULNESS

Be yourself in a relaxed, calm and inspiring environment and let your body rejuvenate. The week is tailored for you to relax and recharge your mind. Our yoga practices and meditation sessions led by expert instructors that are ready to teach all levels of abilities. Wellness program includes:

- **Wellness Consultation**

You will have a one -to- one session with the wellness consultant to understand your mental and physical status and provide you with the most suitable retreat.

- **Gentle Yoga & Hatha Practice**

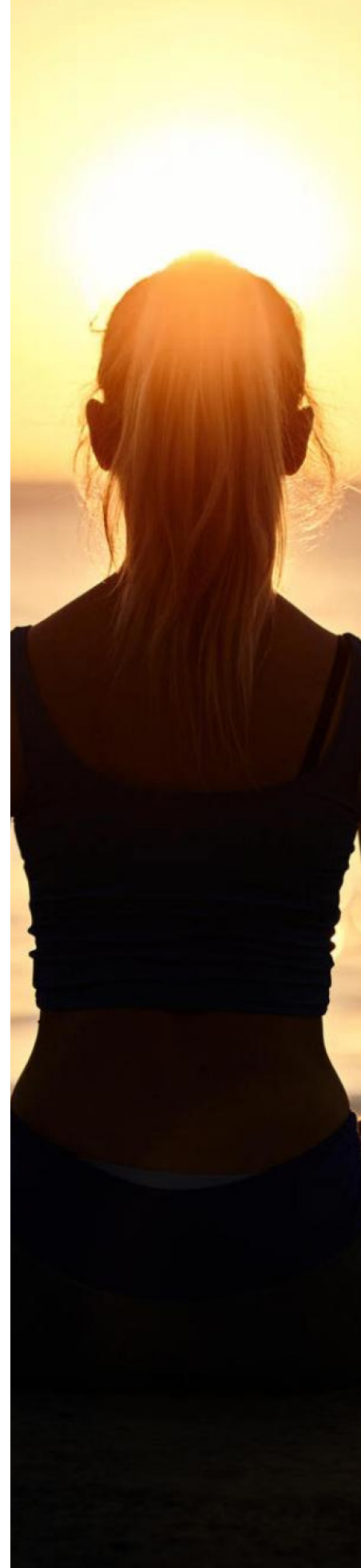
This yoga practice helps relieve stress, increases flexibility, calms the mind, and strengthens the body.

- **Breath Work & Ice Bath**

Ice baths are linked to several health benefits. People take ice baths to increase their health and overall wellbeing. You can easily experience the power of the cold yourself by incorporating the Wimhoeff method into your daily life. Many people from all over the world are already using this method to become stronger, happier, and healthier individuals.

- **Energy Healing Session**

Form of energy healing designed to help release negative energy trapped within the body. Negative energy could be caused by a past event, repetitive pattern, or even daily routine.





PRICES & FEES

Our projects are priced and booked based on number of weeks

◀ **\$1990** USD ▶
Per Person

5%
Group (3+) Discount

- Group discount only applies for a group of 3 or more applicants, all of whom must pay the deposit. Use discount code GROUP5 on checkout.

Should any applicant not follow these terms, discount will be deactivated by NomuHub and amount added to applicant's final invoice.

Contact info@nomuhub for two weeks package

- A Deposit of \$300 is required to secure booking and per NomuHub terms and conditions deposit is non-refundable.
- Payment shall be received at least a month prior to trip start date.

PRICES & FEES

The travel package includes and excludes the following:

INCLUSIONS



Twin Sharing at a
*5 Star Wellness Resort



Airport Pick-up, Drop-off
and other transportation



General tourist
attractions



Daily
breakfast meals



Special Welcome
and Farewell dinners



24/7 in-country local
NomuHub staff support

EXCLUSIONS



Flight
Tickets



Personal
spendings



Daily lunch
& dinner meals



Accommodation
upgrade to Single Room



Travel visa
and insurance



FLIGHT BOOKINGS



Arrival to (HKT)

SUNDAY



Departure from (HKT)

FRIDAY

- We recommend to arrive a day before the start date of the program.

Please note that accommodation isn't included beyond the program

- dates. Contact our support team for extra days of accommodation arrangements.



PACKING ESSENTIALS

RECOMMENDED CLOTHES

- Hiking Shoes
- Socks
- Tops
- Jeans
- Dresses
- Swimsuits
- Light Jacket (for chilly nights)
- Sandals
- Flip Flops
- Sunglasses
- Underwear
- Headwear (hat, cap, head scarf)

APPLIANCES

- Chargers
- Plugs for Chargers
- Travel-size Torch

IMPORTANT DOCUMENTS

- Passport / Visa
- Identification
- Trip Itinerary
- Boarding Passes
- Travel Insurance

TOILETRIES

- Sunscreen & Lip Balm
- Hair Brush
- Nail Clippers & Scissors
- Toothpaste
- Toothbrush
- Razor
- Deodorant
- Shampoo & Conditioner
- Body Wash & Moisturizer



EXPERIENCE

Thailand

TOURISM ADD-ONS





QUAD BIKE



▶ **\$80** USD ◀

Quad Bike Adventure will make your lay more impressive. On this bike your, drive your own ATV and venture off-road to see different side of Thailand, passing through beautiful scenery and nature's gift of greenery.

DURATION

Half Day Trip



HIGHLIGHTS



- Professional guide
- **Safety equipment:**
 - Helmet
 - Boots
 - Shower room and towel



ISLAND TOUR KOH PHI-PHI

▶ **\$120** USD ◀

Explore the stunning scenery of Thailand. Enjoy the craggy cliffs and clear waters, stroll up to new and greater heights and relax on the sands of the beautiful beaches.

DURATION

Full Day Trip



TRIP INCLUDES



Hotel Transport
(Pickup & Drop-off)



Fast Boat Return
Transfer



Snorkel & life vest
are provided



English Speaking
Tour



Travel with a purpose

