

# تاييلاند



رحلة التأمل والاسترخاء





# المحتويات

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





# جدول الرحلة

فيما يلي الأنشطة وجدول الرحلة مع الوقت المخصص لكل منها:

اليوم الأول

## عشاء ترحيبي وجلسة تعريفية

مراسم الترحيب والتوجيه في يوغا شالا	14:00 - 15:30
الاستشارة الصحية والعافية	15:30 - 20:00
عشاء ترحيبي في اشجار القرد	20:30 - 22:00
العودة إلى الفندق	22:00

اليوم الثاني

## السلام الداخلي

يوغا	7:00 - 8:00
الإفطار	8:00 - 9:00
تمارين التنفس	9:30 - 11:30
الحمام البارد	11:30 - 13:00
وقت الاستراحة	13:00 - 14:00
ورشة الزيوت العطرية	14:30 - 16:30
التوجه إلى المنتجع الصحي	17:00 - 17:30
جلسة التدليك (مساج لمدة ٦٠ دقيقة)	18:00 - 19:00
العودة إلى الفندق	19:20 - 20:00



# جدول الرحلة

فيما يلي الأنشطة وجدول الرحلة مع الوقت المخصص لكل منها:

## اليوم الثالث مغامرات ثقافية

يوغا	6:45 - 7:45
وجبة الافطار	8:00 - 9:00
جلسة الشفاء	10:00 - 12:00
التوجه إلى المدينة القديمة في بوكيت	12:30 - 13:00
زيارة المدينة القديمة في بوكيت	13:00 - 16:00
التوجه إلى شاطئ باتونج	16:00 - 17:00
غروب الشمس في شاطئ باتونج	17:00 - 18:00
مجمع جينجسيلون	18:00 - 21:00
العودة إلى الفندق	21:00

## اليوم الرابع التأمل الذاتي

جلسة التأمل	6:45 - 7:45
الإفطار	8:00 - 9:00
التوجه إلى المدرسة (جلسة عطاء)	9:30 - 10:30
جلسة عطاء	10:30 - 12:30
التوجه الى السوق المحلي	12:30 - 13:00
زيارة واستكشاف السوق المحلي	13:00 - 14:00
حصة الطبخ	14:00 - 16:30
وقت حر	16:30



# جدول الرحلة

فيما يلي الأنشطة وجدول الرحلة مع الوقت المخصص لكل منها:

اليوم الخامس

## يوم الوداع

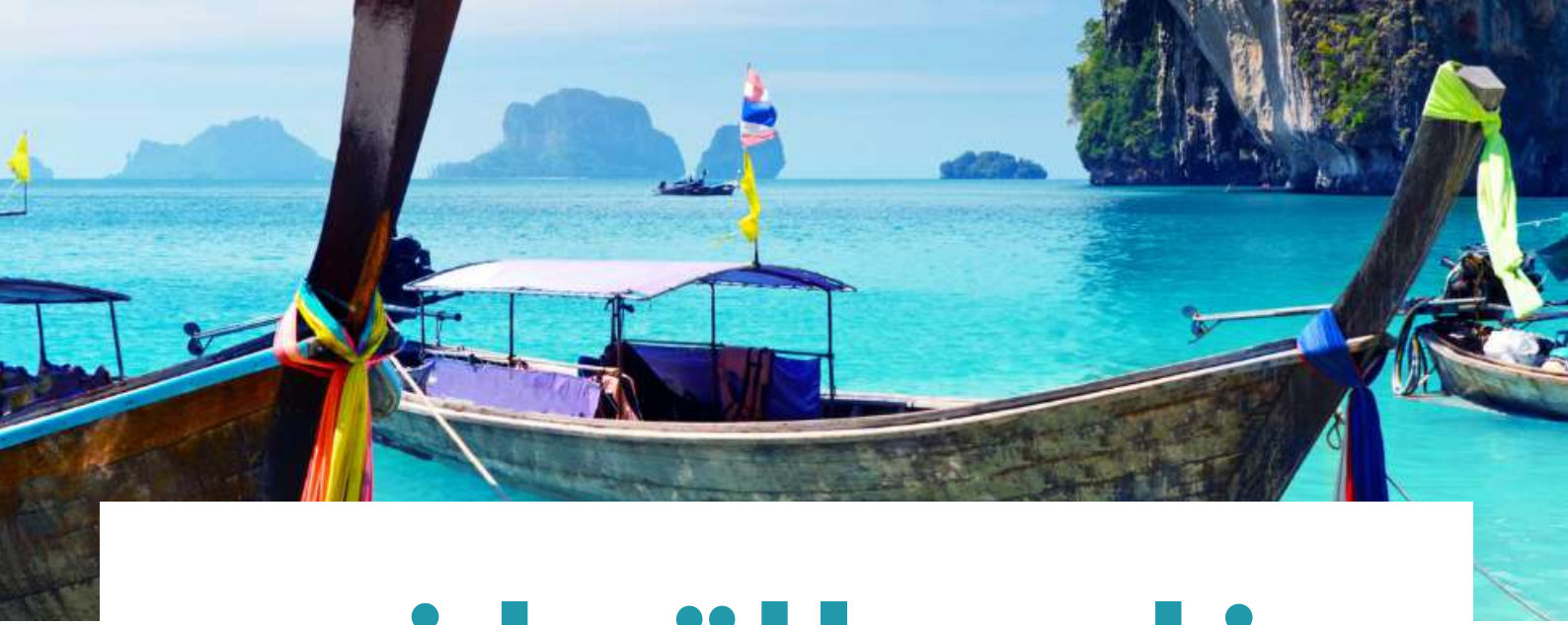
يوغا	6:45 - 7:45
الإفطار	8:00 - 9:00
وقت حر أو نشاط سياحي (دراجة رباعية)	9:30 - 13:00
المغادرة الى المكان الخلاب في ما دو بوا، بوكيت (اختياري)	13:30 - 14:30
استكشاف ما دو بوا، بوكيت (اختياري) / وقت حر	14:30 - 17:00
التوجه إلى مطعم عشاء الوداع	17:00 - 18:00
جلسة تأمل وعشاء الوداع	18:30 - 20:30
العودة إلى الفندق	20:30 - 21:30

اليوم السادس

## يوم المغادرة

تسجيل المغادرة من الفندق	7:00 - 7:30
وجبة الافطار	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، وتهدئة 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](mailto:info@nomuhub.com)

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

▪ يتطلب تأمين الحجز دفع وديعة (تأمين) قدرها ٦٩٦ 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



# خيارات الإقامة

تشمل الباقية غرفة مزدوجة لمدة خمس ليالٍ،  
وإذا كنت ترغب في الترقية إلى غرفة فردية،  
يرجى الاطلاع على أسعار الترقية أدناه



## فيلا للتعافي

ترقية إلى غرفة فردية (ستاندر)	734 USD
ترقية إلى جناح جونيور مع وصول إلى المسبح	1483 USD
ترقية إلى جناح بغرفة نوم واحدة مع وصول إلى المسبح	1950 USD
إقامة ليلية إضافية (الخيار ستاندر)	273 USD

# 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

نظرة عامة

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

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





# TRIP ITINERARY

## Day One

### Induction & Welcome Dinner

- 14:00 - 15:30 Welcoming Ceremony and Orientation at Yoga Shala
- 15:30 - 20:00 Wellness Consultation
- 20:30 - 22:00 Welcome Dinner at Monkey Trees
- 22:00 Depart back to Hotel

## Day Two

### Finding Inner Peace

- 7:00 - 8:00 Yoga
- 8:00 - 9:00 Breakfast
- 9:30 - 11:30 Breathwork
- 11:30 - 13:00 Ice Bath
- 13:00 - 14:00 Break Time
- 14:30 - 16:30 Essential Oil Workshop
- 17:00 - 17:30 Depart to the Spa
- 18:00 - 19:00 Massage Session 60 min
- 19:20 - 20:00 Back to Hotel







# TRIP ITINERARY

## Day Three

### Cultural Adventure

- 6:45 - 7:45 Yoga
- 8:00 - 9:00 Breakfast
- 10:00 - 12:00 Healing session
- 12:30 - 13:00 Depart to Phuket Old Town
- 13:00 - 16:00 Phuket Old Town Visit
- 16:00 - 17:00 Depart to Patong Beach
- 17:00 - 18:00 Sunset at Patong Beach
- 18:00 - 21:00 Jungceylon mall
- 21:00 Back to Hotel

## Day Four

### Self- Reflection

- 6:45 - 7:45 Mindful & Waking Meditation
- 8:00 - 9:00 Breakfast
- 9:30 - 10:30 Depart to School (Giving Session)
- 10:30 - 12:30 Giving Session
- 12:30 - 13:00 Depart to Local Market (Market Tour)
- 13:00 - 14:00 Market Tour
- 14:00 - 16:30 Cooking Class
- 16:30 Free Time





# 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)

13:30 - 14:30 Depart to picturesque spot, Maa Doo Bua, Phuket (optional)

14:30 - 17:00 Maa Doo Bua, Phuket (optional) / Free Time

17:00 - 18:00 Depart to the Farewell Dinner Venue

18:30 - 20:30 Reflection & 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**

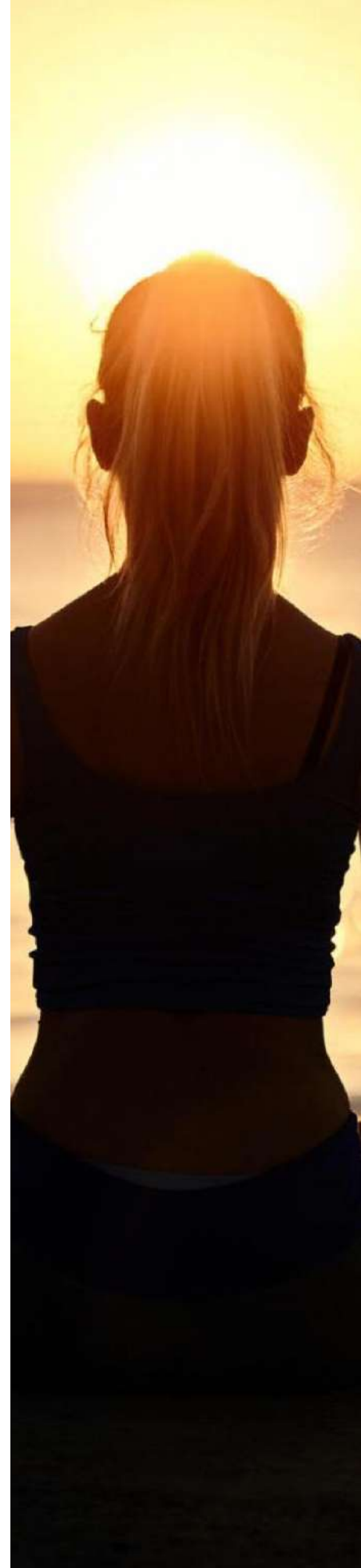
This yoga practice helps relieve stress, increases flexibility, calms the mind, and strengthens the body.

- **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](mailto:info@nomuhub) for two weeks package

- A Deposit of \$696 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



# ACCOMMODATION OPTIONS



The package includes twin sharing room for a 5 nights stay, and if you wish to upgrade to a single room please find the below for following upgrade prices.

## Wellness Villa

- 734 USD Upgrade to Single Room Standard
- 1483 USD Upgrade to Junior Suite with Pool Access
- 1950 USD Upgrade to One Bedroom Suite with Pool Access
- 273 USD Extra Night Stay (Standard Option)







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

