සංචාර අංකය
LKP5Z3D8R5



භාවනා සහ යෝග සංචාරය (දින 5)

දින 5 · රාත්‍රී 4 | රියදුරු මාර්ගෝපදේශක සහිත පුද්ගලික සංචාරය

AI මගින් නිර්මිත රූපයකි · සැබෑ ඡායාරූපයක් නොවේ

මෙම අත්දැකීම ගැන

මෙම දින පහේ සංචාරය කේන්ද්‍ර වන්නේ මහනුවර කඳුකර ප්‍රදේශයේ පිහිටි යෝග හා භාවනා විවේකාගාරයක (retreat) වටාය. සම්පූර්ණ සංචාරයම පෞද්ගලික වාහනයකින් රියදුරු-මාර්ගෝපදේශකයෙකු සමඟ සිදු කරනු ලැබේ. ගුවන්තොටුපොළෙන් ආරම්භ වන මුල් ගමනාගමනයේදී පින්නවල අලි අනාථාගාරය නැරඹීමෙන් පසු, ඉතිරි දිනයන් මහනුවර සමාධි මධ්‍යස්ථානයේ විවේකාගාර රිද්මයට අනුගත වෙමින්, දිනපතා යෝග අභ්‍යාසයන් සමඟ අවට ග්‍රාමීය පරිසරය හා මහනුවර නගරයම ගවේෂණය කිරීම සඳහා කාලය ලබා දෙයි.

සංචාරකයන්ට ක්‍රියාකාරකම් හා නිශ්චලතාවය අතර ව්‍යුහගත සමතුලිතතාවයක් හිමි වේ: සෑම දිනකම පස්වරුවේ යෝග සැසි, ආයුර්වේද චිකිත්සා, පක්ෂි නිරීක්ෂණය, ගංගා ස්නානය, දිය ඇලි හා නකල්ස් කඳුකරයේ කඳු නැගීම්, ශ්‍රී ලාංකීය කුළුබඩු පිළිබඳ ආහාර පිසීමේ හැඳින්වීමක්, මැණික් කැපීම, ලී කැටයම් සහ බටික් වැනි දේශීය ශිල්ප සම්ප්‍රදායන් නැරඹීම මෙන්ම මහනුවර නර්තන සංදර්ශනයක් ද ඇතුළත් වේ. මහනුවර වැව, වීදි සහ ශ්‍රී දළදා මාළිගාව නැරඹීම සඳහාද වෙනම දිනයක් වෙන් කර ඇත.

බහුල සංචාරක වැඩසටහනකට වඩා සැබෑ විවේකාගාර අත්දැකීමක් සොයන සංචාරකයින්ට මෙම සංචාරය ගැලපේ. සමාධි මධ්‍යස්ථානයේ කඳුකර පිහිටීම නැවතී සිටින සම්පූර්ණ කාලය පුරාම පෞද්ගලිකත්වය හා නිහැඬියාව සපයයි.

දිනෙන් දින ගමන් සැලැස්ම

දිනය 1 ගුවන්තොටුපළ → මහනුවර / දිගන

ගුවන්තොටුපළේ සිට කැන්ඩි සමාධි මධ්‍යස්ථානය (Kandy Samadhi Centre) වෙත ගමන් කිරීම, කඳුකරයේ කුඹුරු අතර පිහිටි විවේකාගාර මධ්‍යස්ථානයකි; මගදී පින්නවල අලි අනාථාගාරයට ද නැවතුමක් ලබා දේ.

කැන්ඩි සමාධි මධ්‍යස්ථානය

මහනුවර කඳුකරයේ පිහිටි විවේකාගාරයක් වන අතර, එය කැන්ඩියානු බිතුසිතුවම්වලින් හා පැරණි භාණ්ඩවලින් වට වී ඇති අතර, කුටි කුඹුරු දෙසට විවර වේ. මෙහි යෝග අභ්‍යාස සහ විවිධ ආයුර්වේද චිකිත්සා පිරිනමන අතර, නවාතැන් ගැනීමට පෙර සවස් යෝග සැසියකින් ගමන ආරම්භ වේ.



පින්නවල අලි අනාථාගාරය

සබරගමුව පළාතේ පිහිටි මෙම අභයභූමිය ස්වභාවික වාසස්ථානයෙන් අහිමි වූ හෝ අතරමං වූ කුඩා අලි පැටවුන් සඳහා වූවකි. මෙය ලොව විශාලතම සුරක්ෂිත අලි සමූහයන් අතර එකක් වාසය කරන ස්ථානයකි.

Bernard Gagnon · CC BY-SA 3.0

තාක්ෂණික සංචාර

මැණික් කැටයම්, ලී කැටයම් සහ බටික් මෙවලම් වැනි දේශීය කලා සම්ප්‍රදායන් හඳුන්වා දෙන සංචාර, සම්ප්‍රදායික නර්තන හා සංගීතයෙන් සමන්විත කැන්ඩියානු සංස්කෘතික දර්ශනයක් සමඟ.

දිනය 2 මහනුවර / දිගන

මහනුවර නගරය, එහි විල වටා සහ වනවලින් වැසුණු කඳු අතර ස්ථානගත වී ඇති අයුරු ගවේෂණය කරන දිනයකි.



මහනුවර නගරය සහ විල

නගරයේ හරය වන්නේ එහි විල ය, එය බොහෝවිට කඳුකර මීදුමෙන් වැසී තිබෙන අතර, වට ඉදිවී ඇති වනයෙන් වැසුණු කඳු පසුබිමට එරෙහිව විචිත්‍රවත් නිවාස දර්ශනය වේ.

Ji-Elle · CC BY-SA 3.0



ශ්‍රී දළදා මාලිගාව

ස්වර්ණ වහලයකින් සැදුම් ලද මෙම විහාරස්ථානයේ බුදුන්ගේ දළදා වහන්සේ තැන්පත් කර ඇති අතර, එය ශ්‍රී ලංකාවේ වඩාත්ම වැදගත් බෞද්ධ ධාතුවයි.

A.Savin · FAL

දිනය 3 මහනුවර / දිගන

විවේකාගාරය අවට ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් සහ සවස යෝග සැසියක් එකට ගෙන එන දිනයකි.

කුරුළු නැරැ්බීම

විවේකාගාර මධ්‍යස්ථානය අවට උදෑසන කුරුළු නැරැ්බීම.

ගංගා ජල ස්නානය සහ දිය ඇලි වෙත ගමන

ආසන්නයේ ඇති දිය ඇල්ලකට ගමන් කර, සිසිල් වීම සඳහා ගංගාවේ ජලයේ ස්නානය කිරීම.

නකල්ස් කඳු පාද ගමන

වඩාත් ත්‍රාසජනක දිනයක් අපේක්ෂා කරන අය සඳහා විකල්ප වශයෙන් නකල්ස් කඳුකරයට කරන ගමන, අවට කඳු මුදුන් දර්ශනය සමඟ.

යෝග අභ්‍යාසය

විවේකාගාරයේ නිසංසල පරිසරය තුළ සවස යෝග සැසියක්.

දිනය 4 මහනුවර / දිගන

වනාන්තර ගවේෂණයක් සහ ශ්‍රී ලාංකික ආහාර පිසීම පිළිබඳ හඳුන්වාදීමක් ඇති දිනයකි, සවස නැවතත් යෝග සැසියක් ද පැවැත්වේ.

වනාන්තර ගවේෂණය

ආසන්න වනාන්තර දර්ශන හරහා මඟපෙන්වනයෙකු සමඟ කරන ගමනක්.

කුළුබඩු ආහාර පිසීමේ සැසිය

අව්‍යාජ ශ්‍රී ලාංකික ආහාර පිසීම සඳහා දේශීය කුළුබඩු භාවිත කරන ආකාරය ප්‍රායෝගිකව ඉගෙනගැනීමේ සැසියක්.

යෝග අභ්‍යාසය

විවේකාගාරයේ සන්සුන් පරිසරය තුළ සවස යෝග සැසියක්.

දිනය 5 මහනුවර → ගුවන්තොටුපළ

විවේකය අවසන් කරමින්, රියදුරු-මඟපෙන්වනයා විසින් වෙරළබඩ හෝටලයට හෝ ගුවන්තොටුපළට කරන අවසන් ගමන.

ඇතුළත් දේ

ඇතුළත්

- Transport in a Private Vehicle, inclusive of, cost of fuel, parking & highway tolls.
- Service of an English-Speaking Chauffer Guide throughout the tour.
- All prevailing taxes and service charges (Except for Credit Card Charges).

ඇතුළත් නොවේ

- Hotel Accommodation.
- Entry Visa Fees
- International / Domestic Airfare.
- Any expenses of personal nature.
- Entrance fees to the respective sites.