

正食与中华优秀传统文化深度见学之旅（二）

心归山水，食见本真

中国大理/丽江

30/11--7/12, 2025

走进山川人文，品味正食之道

主办者：

Woods Eco-cuisine Sdn Bhd

(276699K). Established 1993

说明书 Brochures at:

Email: woodsmacrobiotics@gmail.com

Whatsapp: +6012-8775138

名额有限，报名从速

www.healthyfoodmalaysia.com



古镇寻幽，追逐银河星辰日月，书道，传统食物见学，齐齐烹饪乐，扎染，自我提升，自我成长，赶集，和睦相处之道，等等。

正食与中华传统文化深度见学之旅（二）

Trip 1 Code: T1

30/11-7/12、2025， 八天七夜

地点： 中国丽江/大理

Fee:

RM 3900 Twin sharing room

RM 4900 Single room

RM 2900 Child under 12 years old

Free gift: Long Sleeve Cotton T-shirt and macrobiotic goodies bag

Registration link:

<https://forms.gle/57fo3wNAaYMFqJRdA>

Flight details:

KL-昆明 Airasia KL-Kunming Flight Ak101

Time 13.10-16.55

昆明-丽江 China Eastern Airlines MU 5923

Time: 22:55-00:06

7/12/2025

丽江——昆明

Eastern China Airlines Mu 5920

Time: 13:05-14:00

昆明—KL

Airasia Flight AK AK102 Time: 17:55-21:55

Trip 2 Code T2

正食身心灵净化排毒营

日期： 7-12-25至13-12-2025 七天六夜

地点： 丽江白沙“走起侣行。丽江院子”民宿

Fee:

RM 3340 Twin Sharing Room

RM 4500 Single Room

Free gift: Long sleeve Cotton T-shirt and macrobiotic goodies bag

No child shall be admitted.

Flight details:

7-12-2025



KL-Kunming Airasia Flight AK 101
Time: 13:10-16:55
Kunming—Lijiang
China Eastern Airlines Flight MU 5923 Time: 22:55-00:05



13-12-2025
Lijiang—Kunming
China Eastern Airlines Flight MU 5920
Time: 13:05-14:00
Kunming—KL Flight Airasia AK AK102
Time: 17:55-21:55

Malaysian Registration link:
<https://forms.gle/7sEkqZFpYGJ586KY7>

主办者： Woods Eco-cuisine Sdn Bhd (276699K)
22A, Jalan PJU3/43, Sunway Damansara, 47810 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia
Tel: +603-79585795
Email: woodsmacrobiotics@gmail.com
WhatsApp: +6012-8775138
www.healthyfoodmalaysia.com

Code T1 旅程：
正食与中华传统文化深度见学之旅（二）

第一天
30-11-25
KL-昆明 Airasia KL-Kunming Flight Ak101 Time 13.10-16.55
昆明-丽江 China Eastern Airlines MU 5923 Time: 22:55-00:05
机场晚餐自行处理
接机丽江，住白沙古镇地中海棠

第二天
1-12-25
酒店早餐。自由活动，逛丽江古镇，下午阿美泽营地下午茶，晚餐自理，晚上与
星空老师学习观星课，观赏银河，住地中海棠

第三天
2-12-25

酒店早餐。逛束河古镇，午餐，
下午丽江的花，制作鲜花饼体验，喝下午茶，丽江古城自由活动，
晚餐，住地中海棠

第四天

3-12-25

酒店早餐。前往长江第一湾石鼓镇赶集，午餐，下午学做丽江传统美食饵块，鸡豆凉粉见学
晚餐后回丽江，住地中海棠酒店

第五天

4-12-25

酒店早餐。前往大理剑川、游览距今650多年的剑川古城，午餐，
沙溪古镇自由活动，晚餐自理，住沙溪

第六天

5-12-25

酒店早餐。大理观看著名的三道茶表演，看辉煌的大理白族民居建筑，体验白族扎染见学，
午餐后去酒店，洱海边自由活动，晚上大理無相颂用餐。
住丽江白沙“走起侣行。丽江院子“民宿

第七天

6-12-25

民宿早餐。早上逛市场吃小吃，赶集买菜，一起煮晚餐。
晚上书法老师教导书道，
住丽江白沙“走起侣行。丽江院子“民宿

第八天

7-12-25

民宿早餐后结束行程

丽江-昆明 China Eastern Airlines Flight MU5920 Time: 13:05-14:00

昆明- KL Flight Airasia AK 102 Time: 17:55-21:55

或继续参与正食身心灵净化排毒疗愈体验营

Code T2 Trip 2:

日期：7-12-25 至13-12-25 七天六夜



Registration Link:

<https://forms.gle/7sEkqZFpYGJ586KY7>

正食与身心灵净化排毒疗愈体验营

check in Dec 8 from 4pm

Check out Dec 13 at 11.00 am

Programme in separate sheets



地点:

中国丽江白沙”走起侣行。丽江院子”

Registration terms:

1. Last day for registration: 21 days prior to departure date.
2. Full payment upon registration.
3. Payment method:
 - Bank transfer
 - Name of bank: Maybank
 - Acc name: Woods Eco-cuisine Sdn Bhd
 - Acc number 512231397624
3. Register online at the google link provided.
4. Air tickets by participants.
5. Travel insurance by participants.
6. Refund policy

Registration fee is not cancellable and non- refundable but transferable at participant's own discretion and arrangement with the transferee.

1. Clean Vegan meals shall be provided during the entire journey except where excluded as stated in the itinerary. Carnivorous to bear own meal cost if opt out.

Copyrights reserved @woodsmacrobiotics