

習 作 假 期

鄉 間 慢 活 路 線

— 2 0 1 7 —



義大利

托斯卡尼用心生活之旅

2017/07/08-17

The road of Troma

生活本應如此？

吃飯時滑手機，走路時想東西，
健身時看電視，休息時一直傳訊息。

每天身體好像都很忙，
認真充實，日理萬機。
可是心裏卻倍感空虛，
總想找個沒人的地方靜一靜。

你如果想起：
昨天晚餐的米飯嚼起來有什麼香氣？
今天出門巷口那棵樹上是否結了果子？
有多久沒有聽見自己心跳的聲音？

那麼，
你需要去一趟義大利的托斯卡尼，
跟我們一起重新學習用心生活，
找回身心的聯繫。

托斯卡尼， 生活本應如此！

很多人都說，義大利最美的地區，是托斯卡尼。像海浪一樣起伏綿延的寧靜山丘、一望無際的鄉村田野風光；乳酪、葡萄酒、橄欖油、各種充滿陽光與大地能量的農產品；而文藝復興之都佛羅倫斯，更宛如皇冠上的寶石。



我們想帶你親身體驗， 托斯卡尼人們的「好好生活」。

這是一個以「用心生活」聞名的地方。以吃飯為例，在托斯卡尼吃頓晚餐，會花上三小時，一份長長的菜單，按順序上菜，雖然烹飪方式簡單，但廚師可以為你說出每道菜背後最真摯的故事。這不是為了裝厲害或耍花俏，而是托斯卡尼人本來就認為，好的食物都值得細細品味，好的食材都讓人引以為傲。「慢食」不必是一項運動或口號，它就是再平凡不過的托斯卡尼式生活，生活本應如此。

好好照顧自己

在這十天中，我們也針對行程的節奏，精心穿插「旅行香氣健康錦囊」課程，教你用最自然、最適合自己的步調，一路上好好用香氣照顧自己！



行程內容



Day 1

小城的假期序曲

在佛羅倫斯機場集合。午餐後專車前往古羅馬風格小城盧卡 (Lucca)。盧卡城區雖然不大，卻赫赫有名，是歌劇《蝴蝶夫人》、《杜蘭朵公主》的創作者—歌劇大師普契尼的出生地，全城瀰漫著音樂氣息，仔細聽，街頭藝人也正在演奏普契尼的作品！藉由音符，歌聲及動人故事的交織流動，打開我們的感官，為此行唱一段托斯卡尼假期的序曲。

晚間入住於靜謐山中的家族旅館。

今日健康香氣錦囊

初來乍到新環境，有時差、水土不服的問題嗎？我們帶領大家赤腳腳踏托斯卡尼的土壤，讓義大利的氣息透過腳底的每一個毛孔進入身體，用最真實的觸覺感受，跟腳下的土地說聲嗨，讓土地來治癒你。



Day 2

傾聽盧卡的聲音

在托斯卡尼晨光中醒來，悠閒用過早餐，今天我們乘風騎腳踏車去！沿著古城牆，在綠樹掩映下，以最舒適又不會錯過任何細節的速度，親近優雅之城盧卡。圭吉尼塔 (Torre Guinigi) 樹塔建於14世紀，高聳的塔頂上種滿古老的櫟樹，是盧卡最奇幻的地標，登塔眺望全城綿延的紅瓦屋頂，側耳傾聽隨風從遠處傳來的練唱聲，啊～欣賞盧卡最好的位置就在這裡呢！

下一站我們拜訪普凡納宮花園 (Palazzo Pfanner)，巴洛克式園林裡，希臘諸神的雕像點綴於典雅的噴泉、草坪、花卉之間，這裏曾是妮可基嫻主演的電影《伴我一世情》(Portrait of a Lady)的重要場景。有機會還可深入小城巷弄間，拜訪內行人才知道的經典老店、老藥局、烘焙坊、珠寶店、甜點咖啡鋪。

夜晚，換上正式穿著，美麗優雅的聆聽一場夏日普契尼音樂會。

Day 3

循著古文明足跡前行

告別盧卡，一路向南，來到沃爾泰拉(Volterra)，這裡是義大利最早的文明起源地。源自沃爾泰拉的「伊特魯里亞文明」，比古羅馬文化更早，對後來的古羅馬文化有深厚的影響。在沃爾泰拉歷史博物館(Museo Etrusco Guarnacci) 裡，循著古文明的痕跡前進，從生動的雕像和細緻的工藝中，你將發現義大利人戲劇性的肢體語言與成熟的藝術表現，在古文明的細節裡就能看出端倪！



今日健康香氣錦囊

早上：

介紹平衡寒氣的植物純露，下午可搭配冰淇淋一起吃！

晚上：

莊園裡的自我按摩課程，緩和因舟車勞頓帶來的不適。



塔樓之鎮— 聖吉米尼亞諾 (San Gimignano)

此地被列為世界遺產，其他義大利城市的高塔多半因為戰爭、天災而毀損倒塌，但聖吉米尼亞諾至今仍保留14座，被譽為中世紀的曼哈頓。漫步走過這歷史長廊，讓我們嘗一口拿過冠軍頭銜的冰淇淋作為點綴，享受現代人才有的福利。

傍晚入住托斯卡尼鄉間莊園，體驗道地的托斯卡尼風情。

Day 4

托斯卡尼的畫布

綿延不盡的金色麥田、還有盈滿視野的黃金向日葵花田，這是托斯卡尼鄉間的專屬地景，什麼都不用做，只是徜徉其間，心胸便已隨之開闊。不只用眼睛看，還要親手將這大自然贈與的禮物保存下來，走吧～跟著義大利當地老師上一堂陽光田野裡的繪畫課。

午後，沿著鄉間花毯的方向前進，造訪金工工坊、傳統草藥舖、秘境釀酒修道院，感受托斯卡尼自然、人文、工藝結合的美好。只要用心，人人都是妙手生花的生活藝術家。



今日健康香氣錦囊

晨間呼吸伸展練習



Day 5

從產地到餐桌

從橄欖與葡萄酒的神話典故開始，這是以味蕾感受上天珍貴賜予的一天。在葡萄酒著名產地蒙特普齊亞諾 (Montepulciano) 享受田園美食，探訪熱愛音樂的百年酒莊及橄欖園，學習義大利人的生活飲食態度。踏著微醺的腳步，我們還要去尋找托斯卡尼最古老的絲柏樹！晚間則在種植有機香草、蔬菜及巨無霸大蒜的莊園裡度過美好的慢食時刻。

慢食

慢食運動 (Slow Food)，是由義大利人卡爾洛佩特里尼 (Carlo Petrini) 提出，為了對抗日益盛行的快餐，主張以自然環保的方式種植、取得食材，以和緩溫柔的步調去烹煮與品嚐，保存區域性的飲食傳統，體會農人與烹煮者透過食物傳遞的真誠。這樣的概念不只限於餐桌上，當我們開始注意每天吃下肚的東西，就會發現飲食不只與自身相關，一切跟吃有關的過程與行為，都可以成為尊重自己、也尊重環境與自然的生活方式。

Day 6

古堡美食與溫泉的饗宴

早餐後前往超過千年歷史的雙教堂 (Abbazia San Salvatore)，教堂裡的每一根石柱上，藝術家一筆一筆刻畫著當時的故事。還有一棵 370 歲的老橡樹等著大夥，伸出手觸摸老樹，就可以感受自己與大自然之間的共振。

中午，前往隱身在古堡裡，由米其林一星主廚 Heinz Beck 主持的餐廳，領略一道道由視覺與味覺共同交織的饗宴。午餐後到在地市集尋寶，這裡有上個世紀的香水瓶、燈飾、義大利手工藝品……挖也挖不完的驚喜！

走累了嗎？泡溫泉去吧！在托斯卡尼溫泉的懷抱裡結束這美好的一天。



Day 7

翡冷翠之夜

早起的鳥兒們可在莊園內享受悠閒時光，慢慢整理行李。與我們在托斯卡尼鄉間的家說再見後，一路往文藝復興之都—佛羅倫斯前進！途經別具韻味的山城小鎮，在當地人家解說下，認識他們最愛的家鄉，享用最道地的義式家庭料理。

入住佛羅倫斯市中心的旅館，從旅館出發，不管你的佛羅倫斯必訪名單上的景點在哪裡，幾乎都在步行可至的距離內。更棒的是，坐在旅館屋頂的星光酒吧裏就可以看到百花大教堂的圓頂。敬整個城市，這是屬於我們的翡冷翠之夜！

Day 8 用氣味記憶一座城市

佛羅倫斯的美不能只用視覺來讚嘆，還有老到必須開設專屬博物館典藏文物的元祖藥妝店、為客人客製化香水的個性小舖、佛羅倫斯藥用植物園……文人以筆寫下對佛羅倫斯的愛慕，且讓我們用氣味來記憶這座因歲月而更顯魅力的城。


傍晚前往米開朗基羅廣場，這裡是經典照片的最佳取景點。隔著阿諾河遠眺被夕陽照得閃閃發亮的佛羅倫斯，眼前的城市意象，幾乎與五百年前的少年畫家所見無異。時空的界線，古今的差距，在這裡被徹底打破。



Day 9 私藏佛羅倫斯自由日

佛羅倫斯，歐洲中世紀重要的文化、商業和金融中心，人類歷史上的藝術瑰寶。不需任何多餘的補充說明，今天，請盡情私藏一個只屬於你自己的佛羅倫斯！除了烏非茲美術館、百花大教堂、老橋、文藝復興時代的建築美術巡禮……中央市場也是必訪之地，這是見證義大利人活力來源的最佳方式之一，千萬別錯過市場內的牛肚包。

在義大利的最後一晚，讓我們齊聚一堂，一口丁骨大牛排，一口香醇美酒，為美麗人生舉杯！



Day 10
再會，托斯卡尼的陽光

早餐後，揮別佛羅倫斯，把托斯卡尼的陽光收進心底，整裝前往機場。

團隊介紹



「地上的香氣傳遞了天上的福音，
芳香植物見證了神的恩典。
香氣之美，足以開啟人類的靈性，
人於是掙脫了動物的存在，
也超越了物質的有限性。」



習作導師 | 肯園ANIUS

一座實驗林

肯園於1998年成立，是台灣Spa以及專業芳香療法的領導者，更在「體驗經濟」一書中，被前政大科管所所長李仁芳博士譽為台灣體驗經濟、美學經濟的先驅。以劇場概念型塑Spa空間，以美學、文學、哲學與藝術涵養及深層的肢體探索來開發教育芳療師，我們期望帶領客人透過芳香療程的體驗，喚起在都市叢林裡被遺忘的嗅覺與觸覺，開始閱讀自己的身體，重建一種身心合一的生活方式。並透過療癒人心的芳香療法，使人人得以重新發覺對美的感受。

藉由香氣讓世界更美好

為了延伸療程中的美感，使其更貼近日常生活，肯園另外成立專門的教育訓練機構「香氣私塾」，提供芳香療法與五感開發的各種課程。開創「ANIUS」精油品牌、SPA療程空間「香覺戲體」、教學推廣的「香氣私塾」，以及複合式香氣概念體驗空間「小聚場」，並持續與風尚合作香氣之旅，除了讓人們認識芳香療法「科學」與「醫學療效」的一面之外，更帶領大家親身體驗流動於世界的氣味饗宴。



「透過各專業領域裡的職人帶路，
走訪世界上不同角落，
發現過去不曾發現的美好與感動。」

習作假期

L-Instyle新的生活態度

風尚旅行前身為創辦人張棣於1994年在巴里島創辦的「思路行旅規劃事務所」，延續十多年提供頂級旅館與私人別墅的細緻服務經驗，2004年L-Instyle品牌在台成立，風尚主張一種新旅行style - 注重與在地的互動，以「生活體驗」取代活動體驗。

透過假期找回好奇心

除了台灣、日本及巴里島，風尚還提供「私人訂製」旅行設計服務，並於2015年推出全新概念的「習作假期」。試圖讓旅人找回兒時參加校外教學的好奇心與樂趣。由各領域的職人帶路，以世界地圖為教室，聚焦不一樣的風景，認識更精彩的自己。讓我們一起去土耳其尋找大馬士革玫瑰；騎腳踏車發現真實巴里島；與修復師一起呼吸米蘭，看斑駁歷史如何在旅行中被喚回昔日光彩。

一段美好時光的用心

「無須準備，隨興出發的奢侈，是完美旅程的開菜！」這不只是風尚的宣言，更是我們存在的價值。我們給你的不只是一個假期，而是令你感動的一群人、一段美好時光，以及把你當作同行家人般在乎的風尚夥伴。