



AYURVEDA IN INDIA

Il benessere del corpo è il benessere dello spirito e della mente. La scienza dell'ayurveda, documentata oltre 2000 anni fa nei Veda, si basa su principi fondamentali che riguardano l'equilibrio e l'ordine. Secondo questa antichissima medicina, gli esseri umani, possiedono tre dhosa: aria (vata), fuoco (pitta), acqua (kapha). L'eccesso di uno di questi elementi causa squilibri e alternazioni del nostro stato di salute. I trattamenti ayurvedici hanno lo scopo di ripristinare l'ordine e l'equilibrio del corpo, dettato da questi tre elementi, tramite metodi legati alla purificazione (disintossicazione) anche attraverso massaggi alle erbe e olii caldi. Nel selezionare la nostra offerta, tra le molteplici strutture che oggi praticano trattamenti ayurvedici, abbiamo scelto per voi una delle migliori cliniche.

TERAPIA DI DISINTOSSICAZIONE E RINGIOVANIMENTO (PANCHAKARMA & RASAYANA)

L'Ayurveda Panchakarma and Rasayana Package è un percorso terapeutico intensivo concepito in due fasi sinergiche: una prima fase dedicata alla purificazione e alla disintossicazione profonda del corpo, seguita da una seconda mirata alla rigenerazione e al ringiovanimento cellulare.

Questo percorso si fonda su due pilastri essenziali:

1. Panchakarma: La Fase di Purificazione

Il termine significa letteralmente "cinque azioni" e indica un protocollo profondo di disintossicazione. Il suo scopo è rimuovere le tossine accumulate nei tessuti (chiamate *ama*) e ristabilire l'equilibrio tra i *dosha*, le nostre energie vitali.

- **Cosa prevede:** Include massaggi con oli caldi medicati (*Abhyanga*), bagni di vapore terapeutici (*Swedana*) e pratiche di eliminazione personalizzate in base alla propria costituzione (come purghe controllate, lavaggi nasali o clisteri delicati).
- **L'obiettivo:** Liberare l'organismo dalle tossine accumulate, ripristinare le corrette funzioni biologiche e preparare i tessuti a ricevere al meglio i benefici della fase successiva.

2. Rasayana: La Fase di Ringiovanimento

Una volta purificato il corpo grazie al Panchakarma, entra in gioco la terapia *Rasayana*, una cura mirata al nutrimento profondo e alla longevità che rivitalizza cellule, tessuti e difese immunitarie.

Cosa prevede: Trattamenti rigeneranti come la colata di olio caldo sulla fronte (*Shirodhara*), l'applicazione di oli nutrienti su tutto il corpo, l'assunzione di preparati erboristici e integratori officinali, il tutto supportato da una dieta mirata e tecniche di rilassamento.

- **L'obiettivo:** Contrastare i processi di invecchiamento, stimolare l'energia vitale, migliorare la qualità della pelle e rinforzare le barriere immunitarie dell'organismo.



Cosa aspettarsi

Consulenza medica personalizzata: Ogni programma inizia con un colloquio e una diagnosi ayurvedica (che include l'esame del polso) condotta da un medico specializzato, fondamentale per cucire i trattamenti su misura per te.

- **Alimentazione dedicata:** Le cure sono sempre supportate da un piano dietetico specifico, studiato per riequilibrare la tua costituzione biologica (*Vata, Pitta* o *Kapha*).
- **Stile di vita e benessere:** Per amplificare i benefici del percorso, il soggiorno include abitualmente sessioni quotidiane di yoga e meditazione.

Operativo voli proposto

AZ 770 20JAN FCODEL 1335 0150+1

AI1769 21JAN DELTRV 0710 1025

AI1896 28JAN TRVDEL 1115 1440

AZ 769 29JAN DELFCO 0340 0815

1° giorno 20 gennaio ITALIA – DELHI (-/-/-)

Partenza dall'Italia con volo di linea Ita Airways diretto per Delhi.

2° giorno 21 gennaio TRIVANDRUM-KOVALAM (-/-/D)

Arrivo all'aeroporto di Delhi, disbrigo delle formalità d'ingresso e doganali. Ritiro dei bagagli, cambio terminal voli domestici e imbarco su volo Air India per Trivandrum. Trasferimento a Kovalam presso la struttura indicata.

3°-8° giorno 22-27 gennaio KOVALAM (B/L/D)

Giornate dedicate al relax e a trattamenti ayurvedici. Trattamento di pensione competa pasti vegetariani.

AYURSOMA: RINASCITA E AYURVEDA

L'Ayursoma è un ritiro interamente dedicato all'Ayurveda, la millenaria "Scienza della Vita", e ai suoi trattamenti benefici. Parte del prestigioso gruppo Somatheeram — pioniere nell'unire le cure ospedaliere ayurvediche all'accoglienza di un resort di lusso — la struttura vanta importanti riconoscimenti internazionali. È infatti certificata dal *National Accreditation Board for Hospitals & Healthcare Providers (NABH)* del governo indiano e ha ricevuto il certificato di eccellenza dall'*European Audit Institute Wellness and Spa*.

Qui, l'attenzione assoluta all'igiene e la personalizzazione dei percorsi permettono di vivere un'esperienza ayurvedica autentica e profonda, capace di rigenerare completamente la persona. All'Ayursoma, infatti, il benessere va oltre le semplici cure erboristiche: è un percorso di trasformazione globale di corpo, mente e anima che si sviluppa anche attraverso la meditazione, lo yoga e la cucina ayurvedica.

L'atmosfera del resort è pensata per trasportarti nell'antico e regale mondo dei Maharaja, grazie a una straordinaria architettura in legno stile palazzo, incorniciata da una splendida posizione fronte spiaggia: il connubio perfetto per una vacanza all'insegna del totale relax.

Un Percorso di Cura Personalizzato e Naturale

Scegliere l'Ayursoma significa regalarsi l'opportunità di ascoltare e comprendere a fondo il proprio corpo. Un'equipe medica dedicata ti seguirà passo dopo passo, occupandosi della consultazione iniziale e del monitoraggio costante di tutto il percorso, guidandoti anche nella scelta della dieta e degli esercizi più adatti alla tua costituzione biologica (i *dosha*).

I rimedi impiegati durante il soggiorno sono sinonimo di freschezza e autenticità:

- **Produzione interna:** La maggior parte dei medicinali viene preparata direttamente all'Ayursoma.
- **Ingredienti selvatici:** Alcune erbe rare provengono direttamente dalle foreste incontaminate.
- **Un giardino botanico unico:** La proprietà ospita oltre 2.000 varietà di piante medicinali che potrai ammirare da vicino durante il tuo soggiorno.



9° giorno 28 gennaio KOVALAM – DELHI - (B/-/D)

Prima colazione. Trasferimento in aeroporto e volo Air India/Vistara per Delhi. Arrivo, trasferimento e visita del Mausoleo di Humayun, il precursore del Taj Mahal. Cena presso il in hotel. Cena presso il caratteristico Cedar House nel vivace quartiere di Connaught Place <https://crchospitality.com/>. In tempo utile trasferimento in aeroporto.

10° giorno 29 gennaio DELHI - ITALIA (-/-/-)

Imbarco su volo di linea Ita Airways di rientro per l'Italia

Note: Il check -in negli alberghi è solitamente alle ore 14.00 il check out alle ore 12.00

Le camere triple non esistono. In linea di massima è possibile richiedere un letto aggiunto (letto pieghevole / divano letto). Questa soluzione, che non determina alcuna riduzione di prezzo, si rivela scomoda per gli adulti, e risulta più adatta per bambini/ragazzi. Inoltre, l'effettiva disponibilità del terzo letto deve essere verificata per ogni singola struttura e quindi potrà essere confermata solo in fase di prenotazione.

L'ordine delle attività previste subirà variazioni senza sottrarre tempo alle visite.

Per partecipare a questo viaggio occorre, visto, passaporto con validità di sei mesi ed una pagina libera, documentazione aggiuntiva indicata nel link <https://www.viaggiare Sicuri.it/country/IND>

Per partecipare a questo viaggio occorre il visto indiano (e – visa), il passaporto con validità 6 mesi con almeno due pagine libere, una foto tessera formato 5 x 5 e di un formulario on line debitamente compilato e firmato (<https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>). Qualora vogliate servirvi della nostra organizzazione per effettuare la richiesta del visto on line, (costo indicato nella “quota non comprende”) sarà necessario inviarci via mail la scansione del passaporto della fototessera ed il formulario compilato, un mese prima della partenza del viaggio. È possibile richiedere il visto turistico con validità di 30 giorni (dalla data di emissione) e 30 giorni di permanenza dalla data di ingresso (massimo 2 ingressi nell'arco dei 30 giorni concessi) al costo di euro 55 a persona. Durante il viaggio, il passeggero dovrà portare con sé, una copia dell' autorizzazione elettronica di viaggio (ETA) ed il biglietto aereo.

La tariffa dei voli domestici in India include franchigia bagaglio di 15 Kg (stiva) e di 7 Kg (per il bagaglio a mano).

In base all'ordinanza BCAS-India del 10 maggio 2024, tutti i passeggeri in partenza dagli aeroporti indiani devono presentare un biglietto elettronico con codice a barre o una carta d'imbarco per il check-in tramite web check in (per viaggiare da tutti gli aeroporti indiani) a partire dal 31 luglio 2024.

L'accesso al terminal di partenza sarà concesso solo dopo aver verificato l'autenticità del documento di viaggio e del passeggero presso il punto di controllo di accesso dell'aeroporto.

******DIVIETO DI USO E IMPORTAZIONE SIGARETTE ELETTRONICHE******

E' stato imposto di recente il divieto di pubblicizzazione, produzione, importazione, esportazione, trasporto, vendita, distribuzione ed immagazzinamento di sigarette elettroniche ed altri simili prodotti con l'imposizione di una pena, anche in caso di prima violazione del divieto, che comporta la detenzione fino ad un anno nonché una multa fino a 1300 Euro. Si raccomanda a coloro che intendano recarsi in India di NON portare sigarette elettroniche o simili prodotti durante il viaggio.

Le camere triple In India non esistono. In linea di massima è possibile richiedere un letto aggiunto (letto pieghevole/divano letto.) questa soluzione, che non determina alcuna riduzione di prezzo, si rivela scomoda per gli adulti, e risulta più adatta per bambini/ragazzi. Inoltre, l'effettiva disponibilità del terzo letto deve essere verificata per ogni singola struttura e quindi potrà essere confermata solo in fase di prenotazione.

Pre-assegnazione posti volo

La pre-assegnazione dei posti sui voli non è garantita, dipende dalle regole imposte dalla compagnia aerea e/o dalla classe di prenotazione.

Viene da noi effettuata dopo l'emissione dei biglietti aerei, solo se permessa e solo se gratuita da parte della compagnia. In caso contrario il cliente potrà farla a pagamento, se possibile, direttamente sul sito della compagnia aerea, oppure in fase di check-in online.

Legenda: (B/L/D-AI): B = colazione; L = pranzo; D = Cena; (AI) = All Inclusive.

**Attenzione:**

L'itinerario potrebbe subire modifiche in base alle condizioni climatiche e delle strade, degli operativi dei voli interni, dei giorni di apertura/chiusura dei siti visitati.

HOTEL PROPOSTI categoria 4* sup

Ayursoma Kovalam <https://ayursoma.org>

O similari

Quote individuali di partecipazione, a partire da:

	In camera doppia	Suppl. singola
Prezzo per persona base 15-19 partecipanti	€ 2.145,00	€ 462,00
Tasse aeroportuali soggette a variazione	€ 557,00	
FACOLTATIVI		
Assicurazione integrativa	€ 76,00	

NB: In caso di mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti la quota verrà rinegoziata

Polizza OBBLIGATORIA, MEDICO BAGAGLIO E ANNULLAMENTO

2.001-2.500€	€ 55,00
2.501-3.000€	€ 66,00
3.001-3.500€	€ 77,00

***per motivi certificabili**

La quota include

- Volo intercontinentale in classe economica, tariffa soggetta a riconferma secondo disponibilità
- Volo Delhi / Trivandrum in classe economica
- Trasferimenti da/per aeroporto
- Sistemazione in camera di categoria standard
- Pensione completa con pasti vegetariani
- Sessioni giornaliere di yoga e meditazione
- Trattamenti Ayurvedico
- Interprete Italiano (nella struttura)
- Trasferimento e visita del mausoleo di Humayun
- Cena a Delhi (bevande escluse)



La quota NON include

- Le mance, le bevande, i pasti non indicati le escursioni facoltative e tutto ciò non evidenziato nella voce "la quota comprende"
- Assicurazione medico – bagaglio e annullamento, assicurazione integrativa facoltativa fortemente consigliata
- **E-visa € 55** (se richiesto tramite la nostra organizzazione)

Tasso di cambio: € 1 = INR 106