

DEVANAGARI
esplorazioni indiane



&

GATTINONI
MONDO DI VACANZE



PROPONGONO

YOGA & AYURVEDA IN KERALA

15 FEBBRAIO 2020 – 10 GIORNI

Rinascere a nuova vita con una vacanza di yoga e ayurveda in Kerala, patria della medicina tradizionale indiana. Rilassarsi completamente dallo stress quotidiano sorseggiando un'acqua di cocco al tramonto del sole sul Mar Arabico. Disintossicarsi e purificarsi attraverso i massaggi, le erbe e la dieta ayurvedica.



PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO: AOSTA - MILANO ✕ TRIVANDRUM

Incontro con i signori partecipanti nei luoghi convenuti e partenza con bus riservato per Milano. Successiva partenza con volo di linea per Trivandrum via scalo intermedio. Pasti, intrattenimento e pernottamento a bordo.

2° GIORNO: TRIVANDRUM - VARKALA (45 Km).

Nel primo pomeriggio arrivo all'aeroporto di Trivandrum. Incontro con l'assistenza e trasferimento per Varkala e sistemazione presso il Krishnatheeram Beach Resort. Cena e pernottamento.

Dal 3° al 9° Giorno - CURE AYURVEDICHE E YOGA

Trattamento di pensione completa.

8 giornate intere da dedicare alla purificazione del corpo e dello spirito per mezzo delle sessioni giornaliere di ayurveda e yoga.

Dopo una prima consultazione con il medico tradizionale ayurvedico, che, attraverso il metodo tradizionale di diagnosi che consiste in un'analisi del polso e in un dialogo con il paziente, ne individua la tipologia fisica e le eventuali problematiche, verrà elaborato un programma di cure giornaliere specifico per ogni paziente. La Dott.ssa Giulia Maschio sarà a disposizione durante le consultazioni per le traduzioni e per ogni eventuale spiegazione integrativa sulla medicina e sulla filosofia ayurvedica. Il programma di base per chi non ha particolari problematiche è un programma di purificazione e ringiovanimento, sempre però definito in base alla tipologia fisica individuale.

Al mattino, prima della colazione e in base alle indicazioni del medico ayurvedico, si potrà partecipare alla lezione di yoga, tenuta da un esperto insegnante di yoga del luogo, su una piattaforma a picco sul Mar Arabico. Ogni giorno, in base alle indicazioni del medico ayurvedico, si avrà la possibilità di partecipare a due sessioni di yoga, al mattino e appena prima del tramonto. Per quanto riguarda i trattamenti e le cure ayurvediche, ogni partecipante potrà scegliere il suo orario in base alle attività a cui desidera partecipare. Il pranzo e la cena ayurvedici verranno serviti nel ristorante all'aperto con vista sull'oceano. Per chi non ha esigenza di seguire un regime alimentare ayurvedico disintossicante, a Varkala sono presenti a poco prezzo, molte tipologie di ristoranti che preparano piatti e bevande di tutto il mondo. Nel resort viene incoraggiata la cucina sana vegetariana a base di riso, verdure e frutta, ma all'esterno del resort si trovano cappuccino e croissant, lasagne, pesce alla griglia e birra!

Nelle ore più calde si potrà riposare o leggere un buon libro sulle sedie a sdraio che circondano la piscina, anch'essa affacciata sugli scogli di fronte al Mar Arabico.

Prima di cena si potrà passeggiare sulla lunghissima scogliera, animata da negozietti indiani che propongono abbigliamento e artigianato tibetano, kashmiro, sete del Kerala, e prodotti di vario genere provenienti da ogni parte dell'India. Oppure si potranno visitare i templi e le moschee del villaggio, spesso animati da cerimonie locali. Si potrà affittare uno scooter o un tuk tuk per visitare le spiagge più lontane.

Escursione facoltativa da prenotare in agenzia all'iscrizione

Una giornata alle Backwaters della durata di 5 ore circa.

Le backwaters del Kerala sono una rete di laghi e lagune salmastre che si estendono parallelamente alla costa del Mar Arabico (conosciuta come la costa del Malabar), un mondo in cui il tempo fluttua ad un ritmo rilassato, dove ogni strada è un canale e ogni casa è un'isola. Le backwaters coprono un'ampia fascia costiera, lungo 900 km sparsi per tutto lo stato, per metà della lunghezza dello stato del Kerala. Quest'affascinante caratteristica geografica è stata formata dall'azione di onde e correnti costiere che nel corso dei secoli sbattendo sulle rive hanno portato alla formazione di isole che agiscono da barriera tra le foci dei fiumi che scendono dalla catena montuosa dei Ghat Occidentali e il mare. Ciò che rende uniche le lagune che si sono formate in questo intreccio di backwaters è la ricca e variegata flora e fauna, ma anche le persone che abitano le isole-villaggi, con il loro stile di vita, costumi e tradizioni. **EURO 75,00 PER PERSONA** (include i trasferimenti da/per hotel).

10° Giorno: TRIVANDRUM ✕ MILANO - AOSTA

Dopo la prima colazione trasferimento in aeroporto in tempo utile per il volo di ritorno in Italia via scalo intermedio. In serata arrivo a Milano, ritiro dei bagagli e successivo trasferimento con Bus riservato per la Valle d'Aosta.

INDIA > informazioni utili

I DOCUMENTI E FORMALITÀ DOGANALI

Passaporto originale con validità residua di almeno 6 mesi e almeno 2 pagine libere consecutive e il visto consolare.

IL FUSO ORARIO E MONETA

Lancette avanti di quattro ore e mezza. Un'ora in meno quando in Italia vige l'ora legale. In India la moneta locale è la rupia indiana (INR).

LE MANCIE

Dare la mancia è un'abitudine diffusa ed apprezzata. Si consiglia di munirsi di monete e banconote di piccolo taglio per i piccoli servizi e le mance.

INFO GENERICHE

Il Kerala si trova nella fascia tropicale: il clima è pertanto caldo e umido; spesso piove; portarsi l'antizanzare e la crema solare se si pensa di esporsi al sole (reperibili anche in zona).

La spiaggia principale di Varkala è sorvegliata da bagnini in alta stagione ma bisogna fare molta attenzione alle forti correnti che a volte spingono al largo.

Sconsigliato nuotare dove non ci sono i bagnini. A Varkala ci sono scuole di surf e, mare permettendo, chi è interessato può provare.

MINIMO 10 PARTECIPANTI

Quota di partecipazione per persona in camera doppia SISIRAM	€ 2.290,00
Supplemento camera Singola	€ 275,00

La quota comprende:

- 1) Trasferimento privato Aosta - Milano Malpensa a/r;
- 2) Voli di linea andata/ritorno da Milano/Trivandrum in classe turistica;
- 3) Tutte le tasse aeroportuali **DA RICONFERMARE A 20 GIORNI ANTE PARTENZA;**
- 4) Visto di ingresso in India;
- 5) Trasferimenti da/per il Resort;
- 6) Sistemazione in camera doppia categoria Sisiram;
- 7) Accompagnatrice specializzata sull'India e insegnante di yoga, Dott.ssa Giulia Maschio, da Aosta per tutta la durata del viaggio;
- 8) Visita medica per cure ayurvediche;
- 9) Trattamento di pensione completa (come da indicazioni del medico del resort);
- 10) Acqua ayurvedica alle erbe;
- 11) 90 minuti di terapie ayurvedica giornaliera;
- 12) Eventuali medicinali (ayurvedici) durante i trattamenti di cura;
- 13) 2 lezioni di yoga tenute dall'insegnante di yoga locale;
- 14) Utilizzo della piscina;
- 15) Assicurazione medico/bagaglio;

La quota non comprende:

- Mance, bevande, extra di natura personale e quanto non indicato alla voce "la quota comprende"
- Escursione alle Backwaters € 75,00 per persona;
- Assicurazione contro annullamento pari all' 8% del totale;

IMPORTANTE

- Le quote sono state elaborate in base ai cambi valutari in vigore al momento della pubblicazione della scheda; ci riserviamo quindi di adeguarle sulla base ai cambi valutari aggiornati a 20 giorni dalla partenza. Alla pubblicazione del presente programma il cambio: 1€ = 81,17 INR.

CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

ISCRIZIONE AL VIAGGIO

Al momento dell'iscrizione al viaggio è richiesto l'acconto del 30% sul totale + eventuale saldo della polizza contro annullamento viaggio.

Il saldo sarà da corrispondere entro e non oltre l'10/01/2020.

A PARTENZA CONFERMATA PENALI DI RECESSO DA PARTE DEL CONSUMATORE

Dall'iscrizione sino al 30/11 penale del 10% sul totale

Dal 1/12/19 sino alla partenza penale del 100% sul totale

Aosta, lì 09/07/2019

DEVANAGARI - esplorazioni indiane di Giulia Maschio

Centro di cultura indiana ad Aosta - Via B. Festaz, 52, 11100 Aosta

Tel. [333 286 8503](tel:3332868503) – centrodevanagari@gmail.com

VALAIR VIAGGI GATTINONI AOSTA

Via Torino, 59 – 11100 Aosta

Tel. 0165 218686 – aosta@gattinoni.it