

Dzień 1

Wylot z Polski do Colombo przez jeden z portów lot. Odprawa paszportowa.

Dzień 2

Przylot do Colombo rano. Start programu. Odbiór z lotniska, przejazd do hotelu. Przybycie do ośrodka. Powitanie i zakwaterowanie w dwuosobowych pokojach. Lunch. Odpoczynek i relaks po podróży.

Po południu wizyta u ayurwedyjskiego lekarza, konsultacja, przepisanie medykamentów oraz zabiegów ayurwedyjskich. Relaks w hotelu. Nocleg

Dzień 3 - 13

Poranna joga prowadzona przez lokalnego Mastera Jogi. Relaks w hotelu.

Czas na zabiegi, oraz dodatkowe aktywności. Grafik zabiegów zostanie ustalony na miejscu w zależności od zaleceń lekarza.

Dla chętnych w tych dniach będzie można zorganizować wycieczki dodatkowe lub się po prostu relaksować w hotelu.

W czasie pobytu zapewnione są- trzy posiłki dziennie śniadania, lunch, kolacja. Dieta dopasowana indywidualnie do każdego Uczestnika. Nocleg w ośrodku.

Dzień 14

Śniadanie. Wymeldowanie z hotelu do godziny 12.00. Wyjazd do Colombo. Przejazd na lotnisko. Zakończenie programu. Wylot do Polski.

Pierwszy i ostatni dzień doprecyzowany zostanie po zakupie biletów lotniczych.