



asia dream trips

## Indie - Ajurwedyjski relaks w Kerali 15 dni (14 noclegów)

Zapraszamy do kolebki Ajurwedy - malowniczego stanu Kerali, gdzie od tysiącleci pielęgnuje się sztukę życia w harmonii z naturą.

Podczas tej wyprawy zatrzymasz się w wyjątkowym miejscu - w części Ayurveda Village na terenie Poovar Island Resort, jednego z niewielu ośrodków, gdzie Ajurweda praktykowana jest w swojej najczystszej, tradycyjnej formie. To kameralna przestrzeń zanurzona w tropikalnej zieleni, z widokiem na spokojne wody laguny, stworzona z myślą o regeneracji ciała i wyciszeniu umysłu.

Ajurwedyjski relaks w sercu Kerali to podróż dla osób, które szukają wyciszenia, wsłuchania się w swoje ciało i duchowej odnowy, w otoczeniu natury, z dala od pośpiechu i codziennego zgiełku.

### Program wyprawy

#### **Dzień 1 – Warszawa – Triwandrum**

Spotkanie Uczestników na lotnisku Okęcie z przedstawicielem biura. Powitanie i zapoznanie grupy. Rozpoczęcie odprawy paszportowo-bagażowej. Przelot liniami rejsowymi.

#### **Dzień 2 – Triwandrum (-,O,K)**

Przylot do Triwandrum. Odbiór z lotniska, przejazd do hotelu. Przybycie do ośrodka. Powitanie i zakwaterowanie w dwuosobowych pokojach. Odpoczynek i relaks po podróży.

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

#### **Dzień 3 - 14 Triwandrum (Ś,O,K)**

Poranna joga oraz relaks w hotelu.

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

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

Ramowy program dnia

- 7:00 | sesja jogi na dobry początek dnia
- 7:30 -10:00 | śniadanie
- 10:00 -17:00 | indywidualne zabiegi ajurwedyjskie, czas na relaks
- 13:00 -15:00 | obiad
- 19:00 -21:00 | kolacja

W programie znajdzie się również rejs o zachodzie słońca po rozlewiskach Kerali oraz wycieczka po Trivandrum – kulturalnej stolicy regionu, znanej z kolonialnej architektury i świątyń pełnych historii.

### **Dzień 15 Triwandrum - wylot (Ś,-,-)**

Śniadanie. Wymeldowanie z hotelu do godziny 12.00. Przejazd na lotnisko i wylot do Polski.

*Pierwszy i ostatni dzień będzie dopasowany po zakupie biletów lotniczy.*

---

