

INDIA

Tratamientos de Ayurveda, 16 días



Propósito del viaje

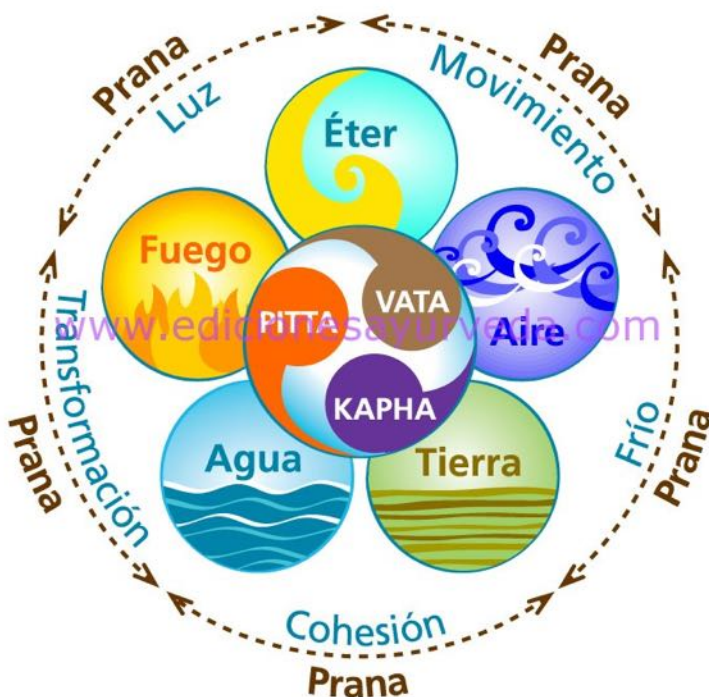
En este ambiente paradisíaco disfrutará también de los beneficios que nos puede aportar el **Ayurveda**, la medicina tradicional de la India. Recibirá un **tratamiento de 6 días en una clínica ayurvédica** con el objetivo de restituir el equilibrio natural del organismo. Los tratamientos para el cuerpo, la mente son revisados a diario por los **doctores del centro** y se basan masajes con aceites medicinales, tratamientos con hierbas y tratamientos de desintoxicación. Así como yoga y meditación.

En el **Ayurveda**, la persona es vista como una **unidad de cuerpo, mente y espíritu**, y cada tratamiento será específico e individualizado para las necesidades de cada persona.

Cada persona tiene una constitución, que es única. La observación de las características físicas, metabólicas y mentales permitirá conocer cuál es la Dosha dominante en tu constitución. El Ayurveda se fundamenta en la **teoría de las tres doshas**, tres entidades sutiles que gestionan todas las funciones del organismo. Para mantener la salud es necesario que las tres Doshas estén en equilibrio entre ellas. Un estilo de vida poco saludable o eventos repentinos pueden provocar desequilibrios en nuestro equilibrio natural.

El objetivo del tratamiento, llamado **Panchakarma** es el de restituir este equilibrio natural. Se basa en el uso de aceites medicinales para masajes, tratamientos con hierbas y tratamientos de desintoxicación. Así como yoga y meditación.

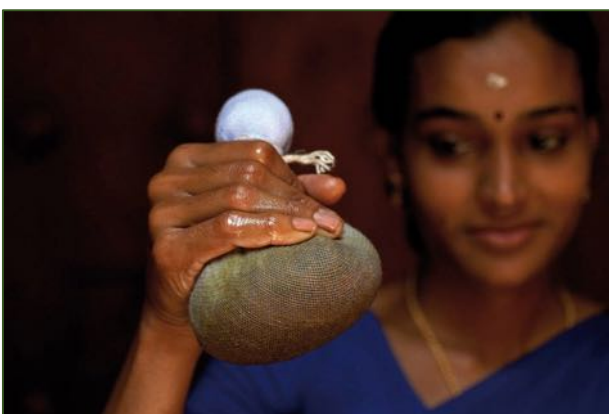
Recibiréis **dos tratamientos diarios**, por la mañana y por la tarde. Los tratamientos para cada persona los determinan **de manera individualizada** los doctores del centro. Además se fija un régimen de dietas en acuerdo con la constitución de cada persona, para seguir durante los días que dura el tratamiento y los días posteriores. La conveniencia de cada alimento o especie depende de la dosha dominante en cada persona.



Existen decenas de tratamientos diferentes entre los que se encuentran los masajes abhyanga, Shirodhara o Nyavalkhiri. Además complementar estos tratamientos con yoga y meditación ayudará a mejorar los resultados del proceso.

Conocerá más a fondo **Kerala**, esta región tradicional de la India que vive entre palmeras, canales y una naturaleza exuberante. Es una buena oportunidad para aquellas personas que quieran profundizar en el conocimiento más profundo de la cultura de la India, sus tradiciones y costumbres y el Ayurveda en su entorno original.

Es un regalo y un privilegio que **queremos compartir con usted!**



Una idea del itinerario

Día 1: Llegada a Trivandrum y traslado al centro de Ayurveda

Días 2 a 15: Tratamiento de Ayurveda

Día 16: Último día en India y vuelo de regreso

Hay varias opciones de alojamiento situadas en dos pueblos diferentes de Kerala. Puede escoger según la clínica (situadas en Varkala y Kovallam) y la categoría de la habitación deseada.

El Alojamiento en la clínica de Varkala

Durante los días en Varkala se alojará en un pequeño resort cerca de la playa. De esta manera estará en el mismo lugar de tratamiento y podrá disfrutar de todas las dietas en el restaurante o en su espacio de habitación. Todas las dietas están incluidas durante su estancia.



Servicios extra disponibles en Varkala:

Clases de Yoga. En vuestro hotel, delante de la clínica, se organizan regularmente clases de yoga a las que podréis asistir previa reserva.

Estas clases tienen un coste añadido que deberéis consultar con el alojamiento.

Paseo por los Backwaters. Podéis planear una visita en barca por los canales de los humedales de Kerala.

Estas salidas tienen un coste añadido que deberéis consultar con el alojamiento.

Clases de cocina. Muchos centros organizan cursos de cocina tradicional de Kerala en las que aprendéis a preparar los platos típicos que seguro que comeréis durante vuestros días en India...

Estas clases tienen un coste añadido que deberéis consultar con el alojamiento.

Excursión a Haripad. Podéis reservar un taxi que os acompañe a Haripad, "el pueblo de los templos" en el que podréis admirar alguno de los muchos templos que se han construido a lo largo de los siglos. Algunos todavía albergan hoy leyendas vivas que son veneradas por cientos de devotos a diario, como es el caso del templo de las serpientes (Snake temple), en el que se veneran los dioses de la fertilidad.

Esta excursión tienen un coste añadido (reserva del taxi) que deberéis consultar con el alojamiento.

Los tratamientos incluirán:

- 2 tratamientos diarios de 60 minutos, según las necesidades determinadas por los doctores.
- Seguimiento diario por parte del doctor para comprobar vuestra evolución
- Todas las medicinas necesarias durante los días de tratamiento
- Todas las dietas durante vuestra estancia, según los requerimientos de los doctores.
- Consulta final con el doctor para evaluar vuestro estado y proponer el seguimiento oportuno

La primera visita servirá para evaluar qué tratamientos son necesarios. Las preguntas que le hará el doctor, su observación y la lectura del pulso servirán para determinar su constitución y los desequilibrios existentes.

Noches en el Centro de Ayurveda con pensión completa.

El Alojamiento en la clínica de Kovallam

Te alojarás en el complejo de Bungalows en el que se ubica la clínica ayurvédica. Está situado frente al mar, en un lugar de ensueño que te hará olvidar de cualquier preocupación.

Todos los tipos de alojamientos están ubicados en el entorno de la clínica. Existe una variedad de tipos de alojamiento, elige el que más te convenga.

La clínica dispone de todos los servicios para asegurar unos tratamientos de calidad, que permitan rejuvenecer cuerpo y mente, a la vez que permiten disfrutar de unos días muy especiales en India

Servicios incluidos en Kovallam:

- 1 tratamiento diario, según las necesidades determinadas por los doctores.
- Seguimiento diario por parte del doctor para comprobar vuestra evolución
- Todas las medicinas necesarias durante los días de tratamiento
- Todas las dietas durante vuestra estancia, según los requerimientos de los doctores.
- Consulta final con el doctor para evaluar vuestro estado y proponer el seguimiento oportuno

Servicios extra incluidos durante su estancia en Kovallam:

- Clases de Yoga
- Tour de medio día en barca por los Backwaters, los famosos humedales de Kerala





Precio total del viaje por persona:

Opción Varkala: 1.380 €

Opción Kovallam: desde 1.850 €. Consultar suplementos según temporada

Precios en base a grupo de 2 personas.

Este precio incluye:

- 14 días de tratamientos de Ayurveda en clínica ayurvédica especializada
- 14 noches en habitación doble.
- Pensión completa con cocina ayurvédica durante toda la estancia
- Los traslados a y desde el aeropuerto hasta la clínica
- Un seguro de asistencia médica durante todo el viaje

Este precio no incluye:

- Los vuelos entre España e India
- Seguro de cancelación del viaje (50€)
- Las tasas del visado de India (40€ aprox. Visado de múltiple entrada para 1 año)
- Los gastos de tramitación del visado (40€ si queréis que realicemos el trámite)
- Entradas para las visitas no incluidas en el programa
- Bebidas y gastos personales
- Propinas y traslados de maletas en los hoteles
- Las tasas de salida del país si fuera el caso
- Coste extra habitación individual: 200€ en opción Varkala. 450€ en opción Kovallam
- Consultar coste añadido según categoría de habitación y temporada
- Coste extra según temporada:
 - . Precio base: temporada mayo-septiembre
 - . Suplemento Temporada Media: 400€. 1 oct-19 dic & marzo-abril
 - . Suplemento Temporada Alta: 500€. 20 dic-29 feb

Cómo formalizar tu reserva

Debes realizar una paga y señal de 500€ en uno de los números de cuenta que te indicamos, haciendo constar el nombre de la persona que va a viajar.

LA CAIXA: ES91 2100 0601 2102 0013 7060 BBVA: ES68 0182 1005 3102 0155 1796
--

- Contactaremos contigo para confirmar la recepción del pago
- Cumplimenta la Ficha de Inscripción : www.terrakiaviatges.com/ficha-inscripcion/
- Envíanos una copia de tu pasaporte (debe tener una validez de como mínimo 6 meses)

Notas importantes sobre el viaje

CLIMA

El clima de Kerala, en el Sureste de la India es tropical. Consúltanos todos los detalles en función de la fecha en que viajes.

VUELOS

El vuelo no está incluido en el precio.

Si lo deseas, nos encargaremos de la reserva de tus vuelos para que puedas viajar con el grupo desde su inicio. Bloqueamos tus vuelos sin compromiso hasta la confirmación del viaje.

TRANSPORTES EN DESTINO

Se incluyen los traslados a y desde el aeropuerto.

VACUNAS

No existe ninguna vacuna obligatoria para viajar a la India.

Recomendamos visitar un centro de vacunación internacional donde los profesionales de la salud os asesorarán. En este enlace puedes consultar la lista de centros en España:

<http://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>

SEGURIDAD

La situación política y social en India es segura y estable.

Podéis visitar la página de Recomendaciones al Viajero del Ministerio de Asuntos Exteriores:

<http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/RecomendacionesDeViaje.aspx>

DOCUMENTACIÓN

Para visitar India es necesario un visado que deberá ser emitido antes de viajar y solicitado por internet a través del siguiente enlace:

<https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>

Podemos realizar si quieres las gestiones de tramitación del visado.

Es necesario viajar con nuestro pasaporte con una vigencia mínima de 6 meses. El viajero es responsable de llevar consigo toda la documentación necesaria para el viaje.

SEGURO DE VIAJE

Todos nuestros viajes llevan incluido un seguro de asistencia en viaje. Este seguro cubre gastos de asistencia sanitaria, transporte, accidentes, responsabilidad civil, etc. Estamos a tu disposición para ampliar las coberturas de tu seguro si lo consideras necesario.

Recomendamos contratar también un seguro de cancelación del viaje que cubra los gastos de anulación en caso de poder viajar por una causa mayor.

COMENTARIOS ADICIONALES

La información contenida en esta ficha técnica o presupuesto de viaje que se te ha facilitado inicialmente, tiene carácter genérico y debe ser considerada como información provisional sobre el viaje. Tanto los detalles del itinerario como todas las informaciones contenidas en esta ficha técnica se elaboran con muchísima antelación por lo que, algunos detalles, pueden estar sujetos a modificaciones. En cualquier caso, todos los detalles quedarán perfectamente confirmados por escrito en el momento de formalizar tu reserva definitiva. Las actividades propuestas en este viaje pueden ser modificadas, sometidas a cambios de último momento, o canceladas por motivos ajenos a nuestra voluntad. Terrakia Viatges se reserva el derecho a modificar el guía acompañante en función de la disponibilidad y volumen de trabajo del mismo. El mantenimiento el precio y del itinerario expresado en esta ficha técnica viene condicionado por la disponibilidad y coste de los servicios que lo componen en el momento en que el cliente nos solicite la reserva en firme, de tal manera que el precio definitivo o algún punto del itinerario puede variar hasta el momento que el cliente solicite la formalización de la reserva y reconfirmemos los servicios y su coste con los proveedores. Una vez efectuada la reserva en firme por el cliente, y confirmados los servicios y su precio por parte de la agencia, éste sólo podrá ser revisado hasta 20 días naturales antes de la fecha de salida en el caso que haya variaciones en el coste de los transportes (incluido el precio del carburante), en las tasas o impuestos referentes a determinados servicios (como los de aterrizaje, embarque o desembarque en puertos y aeropuertos) y en los tipos de cambio aplicados al viaje.



SI QUIERES MÁS INFORMACIÓN

Terrakia. Viajes de Inmersión Cultural.

T: 667 919 788

T: 93 421 9111

info@terrakiaviatges.com

C/ Sants 29, Barcelona

*La organización técnica de todos nuestros viajes está hecha por
Viajes Atlas Internacional -GC414-, una agencia con más de 40 años de experiencia
en viajes alrededor del mundo.*

www.terrakiaviatges.com
93 421 9111 / info@terrakiaviatges.com