

Senegal - Gambia - Mali - Burkina - Cote d'Ivoire - Ghana -Togo - Benin - Camerun



YOONUDIAM

touki - viatges - viajes - voyages - viaggem - travels - reizen - viaggi

CIRCUITO AYURVEDA

Ayurveda: - La antigua ciencia de la India de la curación, está en una estimación conservadora, alrededor de cinco mil años. Es puramente a base de hierbas basadas, su medicación hecha de las raíces, las hojas, la savia o incluso la corteza de un árbol; Desde pequeños arbustos y malezas; De las especias y sus extractos. Y a veces incluso de metales preciosos administrados en forma de polvo. No se utilizan productos químicos. Así que no hay efecto secundario dañino o doloroso. El sistema Ayurveda del tratamiento Panchakarma consiste en la inducción de vómitos (vamanam), liberación del estómago por aflojamiento del movimiento (virechanam), Enema (Vasthi), limpieza nasal (Nasyam), Leting de sangre (Rekha mokshana).



Ayurveda es completamente único en su filosofía, enfoque y metodología de tratamiento. Mientras que la alopátia funciona sobre la base de síntomas identificables y tiene efectos secundarios, Ayurveda trabaja sobre la base del equilibrio de sus bio energías o 'doshas' como se les llama. No tiene efectos secundarios

Contrariamente a la percepción popular, el Ayurveda no es meramente una práctica cosmética o terapéutica. Es una ciencia bien establecida y una rama altamente eficaz de la medicina que va más allá de masajes y rejuvenecimiento. Ayurveda puede tratar dolencias y condiciones graves a través de un estudio muy detallado de su cuerpo y sus necesidades. Con una combinación de tratamientos tanto externos como internos, la limpieza de la dieta y las terapias de acondicionamiento que pueden proporcionar alivio de problemas como la presión arterial, obesidad, artritis, espondilitis y muchos otros.

Marma Chikitsa: Cuando los antiguos santos que representaban el Secreto de la Creación en las hojas de palma habían contribuido con 4 Vedas, 6 ciencias y 64 artes a la humanidad y hay todo en el mundo que se encuentra bajo esta amplia área de conocimiento. Estaban dando una explicación clara y elaborada de los asuntos que uno debe aprender, seguir y practicar durante las diferentes etapas de sus vidas. Marma Chikitsa el antiguo método único de curación relacionado con kalaripayattu el arte marcial tradicional, que se adopta o se basa en dhanurveda. Este sistema es viejo y sagrado. Las historias en la mitología india dicen que, era el señor Siva que descubrió esto. Este inestimable montón de conocimiento se originó en el sur de la India y sigue floreciendo en Kerala.

CONDICIONES CLIMATICAS DURANTE EL VRANO EN KERALA



El estado de Kerala sigue siendo agradable para la mayor parte del año. Tiene un clima tropical también. Abril a junio es la hora de verano, con la temperatura máxima que permanece alrededor de 33 grados centígrados. La estación del monzón comienza en el mes de junio y continúa hasta septiembre. Sin embargo, no se experimenta mucha diferencia. Humedad, sin embargo, aumenta durante el período y las lluvias pueden continuar durante un par de días en un tramo.

PROGRAMA AYURVEDICO DE REJUVENECIMIENTO

El bienestar es una parte integral de una experiencia de la tierra de CGH. Ciencias indias antiguas han contribuido mucho a traer esta conciencia al mundo y nuestras propiedades ofrecen una amplia gama de terapias con la orientación de expertos y métodos probados con el tiempo. Ayurveda es uno de los sistemas más antiguos de la medicina conocida por el hombre. Haciendo uso de la generosidad de la naturaleza, utiliza plantas naturales y hierbas para tratar todo tipo de dolencias. E incluso si no hay mucho mal con usted (y esperamos que no hay) tratamientos ayurvédicos y masajes se refrescará maravillosamente traer alegría y nuevas energías a sus vacaciones

LA ESTACION DE LOS MONSOON ES LA MEJOR EPOCA PARA EL AYURVEDA

Monzón es considerado la mejor temporada para los programas de rejuvenecimiento ayurveda como la atmósfera sigue siendo libre de polvo y húmedo, que a su vez abre los poros del cuerpo haciéndolos más receptivos a los aceites de hierbas y masajes. Además, durante las lluvias las hierbas y plantas medicinales, que forman ingredientes vitales de estos medicamentos, crecen en abundancia.



PROGRAMA

Día 01 Llegada a COCHIN

Asistencia a la llegada al aeropuerto internacional seguido de traslado al hotel. A su llegada, check in al hotel. Alojamiento en el hotel.

NOCHE EN EL CGH EIGHTH BASTION HOTEL

Eighth Bastion es un hotel boutique de lujo CGH Tierra en el corazón de Fort Kochi en Kerala. Un hotel de preferencia, su diseño está inspirado en un tema náutico holandés con modelos a escala de buques holandeses, Batavia y Frisia decorando el interior.

El alojamiento en el Eighth Bastion consta de 19 habitaciones que combinan estilos contemporáneos y coloniales. El restaurante del hotel tiene un atrevido menú inspirado en las antiguas rutas comerciales de la Compañía de las Indias Orientales en Asia. También se ofrece en el octavo bastión una piscina, así como un mostrador de servicio para organizar paseos de rickshaw para explorar lugares de interés en Fort Kochi.



Día 02 COCHIN

Cochin es verdaderamente una ciudad de museo y se encuentra en las cantidades más abundantes en Fort Cochin. Fort Cochin se cree que es el más antiguo asentamiento europeo en la India. Vasco Da Gama llegó por primera vez a Cochin en 1502. Volvió en 1524 como el virrey portugués de las Indias. Murió aquí y fue enterrado en la iglesia de San Francisco, la primera iglesia europea en la India. Después del desayuno, tener un tour de la ciudad de medio día de Cochin. Lugares para visitar incluye...

Dutch Palace at Mattancherry. (Friday Closed)
The Jewish Synagogue. (Friday & Saturday Closed)
The St. Francis Church, la más antigua iglesia de India.
The Santa Cruz Basilica, originally built in 1557 by the Portuguese.
Visita a los pescadores con la famosa redes de pesca chinas

Tarde libre.

Por la noche visitar el centro cultural y presenciar el espectáculo de danza clásica india, que es una necesidad mientras que en Cochin.

Alojamiento en el hotel

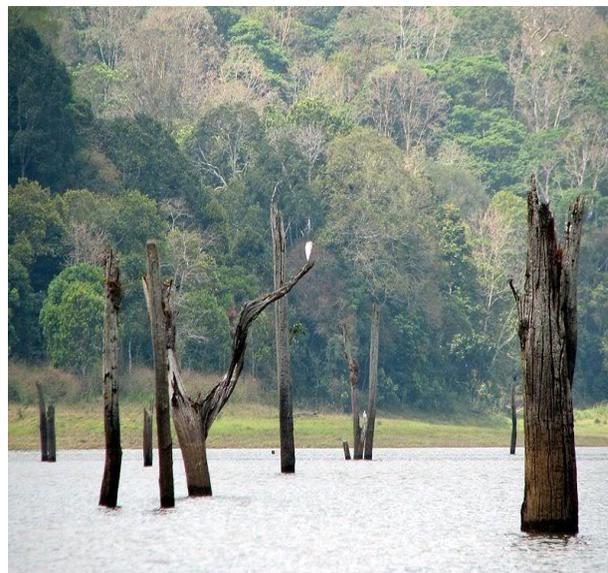


Día 03 COCHIN / PERIYAR

Distancia: 155 km. Aproximadamente 5 horas de conducción

Después del desayuno, en coche a Periyar. A la llegada, y tras el registro en el hotel, iremos a:

*Paseo por el santuario de naturaleza. Los diferentes senderos naturales atraviesan diversos hábitats que ofrece una excelente oportunidad para observar pájaros, mariposas y otros animales salvajes. Los senderos a menudo pasan a través de bosques caducifolios siempreverdes y húmedos entremezclados con pastos pantanosos. El programa se inicia entre las 14:00 y las 15:00 horas y dura aproximadamente 3 horas. El paseo por la naturaleza es el programa adecuado para sentir la naturaleza, oír sus susurros y oler sus flores.
(Actividad compartida con otros clientes.)*



Más tarde, tras una consulta con un médico,

UZHICHIL (GENERAL BODY MASSAGE)

Este es un simple masaje con aceite medicado, recomendado para la aptitud general del cuerpo. Tonifica los músculos aumentar la circulación sanguínea, relajar las articulaciones estimular el sistema nervioso y es bueno para los órganos de los sentidos. Duración-45 minutos.

El resto del tiempo es gratuito para actividades individuales. Noche en el Hotel.

NOCHE EN EL SPICE VILLAGE

Spice Village se encuentra en Periyar. Es un complejo con exuberantes jardines, cabañas individuales y que practica métodos ecológicos durante su día a día. Este complejo pertenece al CGH Earth Group.

Los visitantes de un escape de la naturaleza se dibuja a la aldea de la especia. Esta es la aldea tribal, renacido para el viajero moderno.

El alojamiento en Spice Village se compone de 52 casas individuales de estilo tribal con techo de paja con balcones junto con fontanería moderna, agua caliente con energía solar y muebles contemporáneos. Las instalaciones incluyen una piscina, juegos y un restaurante. Tratamiento



Ayurveda también está disponible en el sitio.

Día 04 PERIYAR

Después del desayuno, vaya para el tour de plantación de especias. Visite las plantaciones de café cercanas, jardines de especias con vid de pimienta.

Spice plantation tour: - Las especias han sido siempre una parte importante de la vida en Kerala. Las especias también desempeñan un papel importante en la cocina de Kerala, medicina no-ayurvédica y cosméticos. Periyar es, debido a su ubicación en las montañas bajas alrededor de 1000 metros sobre el nivel del mar, bendecido con numerosos tipos de especias. En consecuencia, la gira de plantación de especias se encuentra en una de las actividades más importantes fuera de la reserva que un visitante puede participar. Es una oportunidad de ver por qué la cocina de Kerala es tan diferente de la mayoría de las otras cocinas indias. El tour le da la oportunidad de disfrutar de cardamomo, pimienta, clavo de olor, canela, nuez moscada, vainilla y muchas otras variedades de especias y plantas medicinales.

Más tarde, después de la consulta del médico,

SIRODHARA

Una especialidad de Kerala Ayurveda Tratamientos en los que el aceite de hierbas se vierte de una manera rítmica en la frente de la persona tumbada en la espalda. Relaja todo el sistema nervioso. Duración-60 Minutos



El

resto del tiempo libre para actividades individuales. Alojamiento en el hotel



**ACTIVIDAD OPCIONAL: ACTIVIDAD DEL ELEFANTE
(ALTAMENTE RECOMENDADO) € 23.00 POR PERSONA**

01 horas 30 minutos Experiencia de elefante, que incluye paseo en elefante, baño de elefantes y alimentación de elefantes: un safari de 30 minutos en elefante a través de plantaciones de café, cardamomo y pimienta. Lavado del elefante durante 30 minutos. Y, finalmente, la alimentación del elefante.

Día 05 PERIYAR / KUMARAKOM

Distancia: 120 km. aproximadamente 3 hora de conducción

Después del desayuno, en coche a Kumarakom. A la llegada, check in al hotel. Más tarde, después de la consulta del medico

SIRO ABHYANGAM (HEAD MASSAGE)

La cabeza se masajea con aceite de hierbas. Incluye hombros también. Ayuda a reducir la tensión mental y promueve una mejor circulación sanguínea. Se enfría el sistema, le da sueño sano y le libera de dolores de cabeza. Duración-30 minutos

ó

CHIKITSA THIRUMMU (THERAPEUTIC MASSAGE)

Este masaje especial ayuda a aliviar el dolor de espalda, esguinces, dolores en los hombros, dolores en las articulaciones y rigidez. Duración-30 minutos

Resto del tiempo libre. Alojamiento en el hotel.

NOCHE EN EL CGH EARTH COCONUT LAGOON

La laguna de coco se encuentra en el distrito de Kerala de Kuttanad. El complejo se accede en barco. Desde el embarcadero, el barco se extiende por una carretera acuática llena de brisa. Con una curva aguda en un estrecho canal con bancos cubiertos de flores silvestres, la Laguna de coco se puede ver.

El alojamiento en la laguna de coco se compone de villas tendrán camas diferentes, armarios y cómodas que se ha obtenido de casas tradicionales y hechas por artesanos de la región. El mobiliario, también, depende de materiales locales, compensados con lino, algodón tejido áspero y otros tejidos naturales.

En la Laguna del Coco, los visitantes pueden ver un partido de Kalaripayattu (forma tradicional de artes marciales) por la mañana, el salón en la piscina de líquidos por la zona de recepción y luego asistir a los espectáculos nocturnos con las artes tradicionales de Kerala.

Día 06 KUMARAKOM

Después del desayuno, la mañana es gratis, después de la consulta del médico

RASAYANA UZHICHIL (REJUVENATION THERAPY)

Éste es tres en un artículo. Son la terapia 1.Rejuvenation el masaje corporal 2.General y el baño de vapor 3.Medicated. Esto tiene como objetivo prevenir los efectos destructivos del envejecimiento en el cuerpo humano junto con la promoción de la calidad y cantidad de la vida de uno. Masaje corporal general para revivir los músculos cansados y cansados, vitalidad general y para una mente fresca. Baño de vapor medicinal eliminando las toxinas del cuerpo induciendo la preparación profusa. Un gabinete especialmente diseñado se utiliza para el baño de vapor. Duración-90 minutos

Por la tarde disfrutaremos de:

Crucero al atardecer en el Lago Vembandu en base de intercambio .. Crucero a lo largo del Lago Vembanadu ya través de los estrechos canales que cruzan el típico pueblo de Kerala, rica en verdes campos de arrozales y verdes cocoteros y es una experiencia emocionante. El crucero en el barco de motor te lleva a pequeños islotes escondidos en medio de esas aguas donde se vislumbra de pueblo en el mejor de su serenidad e inocencia. Ver la puesta de sol como cruzar a lo largo del lago Vembanadu en rustling cocoteros abundan, una experiencia para llevar con recuerdos duraderos.

Alojamiento en el hotel.



Día 07 KUMARAKOM / HOUSEBOAT

Después del desayuno embarcaremos en un houseboat

Después del check in, los clientes recibirán Tender Coconut como bebida de bienvenida.

Alrededor de la 1.30 pm el barco será anclado cerca de los arrozales para el almuerzo.

Una vez más, iniciar el crucero alrededor de 2.30 hrs hasta las 6.00 pm.

*El té / café de la tarde y los bocados serán servidos ya las 6.00 pm el barco será ancla cerca por la aldea para la estancia de la noche, porque el crucero no es posible en noches atrasadas puesto que los pescadores locales están poniendo las redes de pesca en ese tiempo.
La cena se servirá a las 8:00 pm.*

NOTE:

Hora de llegada 1200 pm / Check out 0900 am.

La navegación normal es entre 1300 pm a 0530 pm y de nuevo en la mañana entre 0730 am a 0900 am.

Durante la noche y la noche (entre las 17h30 y las 07h30), la casa flotante se cava en un punto pre-seleccionado cerca del lado del pueblo.



Noche en el Houseboat.

Día 08 HOUSEBOAT / ALLEPPEY / COCHIN DEPARTURE

Distancia: 55 km. aproximadamente 1 hora de conducción

Al día siguiente por la mañana alrededor de las 7:30, el crucero comenzará de nuevo y el desayuno se servirá a las 8:00 am, en este tiempo se puede disfrutar de las vistas panorámicas de la mañana desde la vida del pueblo. A las 9.30 am desembarcar en Jetty.

Después de desembarcar la selección del punto del embarcadero y comenzar la impulsión a Cochin. Más tarde se le proporcionará en el tiempo de salida asistida traslado al aeropuerto para conectar el vuelo para el viaje.

NOTA

Todos los tratamientos ayurvédicos están incluidos en el programa. Sin embargo, los tratamientos se permitirán sólo después de la consulta del doctor de acuerdo con su diagnóstico.

HOTELES SELECCIONADOS:

Ciudad	Hotel	ROOM CATEGORY	Noches	Régimen
Cochin	Eighth Bastion www.cghearth.com	Standard Room	02	HB
Periyar	Spice Village www.cghearth.com	Standard Villa	02	HB
Kumarakom	Coconut Lagoon www.cghearth.com	Heritage Bungalow	02	HB
Alleppey	Houseboat www.cghearth.com	AC Room	01	FB

Tenga en cuenta que los hoteles que se proponen en la cita pueden no estar disponibles en el momento de la reserva, en esta situación se reservará un hotel alternativo del mismo nivel.

Coste por viajero en habitación doble:

1.995 €

El coste incluye:

- ✓ Alojamiento en los hoteles seleccionados en habitación doble
- ✓ Régimen alimenticio según se indica en cada destino
- ✓ Vehículo privado para todos los transfer y desplazamiento
- ✓ Entrada a todas los lugares a visitar
- ✓ Conductor de habla inglesa
- ✓ Guía en la visita a Cochin
- ✓ Tratamientos ayurvédicos:
 - UZHICHIL (*general body massage*)
 - SIRODHARA
 - SIRO ABHYANGAM (*head massage*) ó CHIKITSA THIRUMMU (*therapeutic massage*)
 - RASAYANA UZHICHIL (*rejuvenation therapy*)
- ✓ Visitas a :
 - *Spice plantation in Periyar*
 - *Nature walk in Periyar*
 - *Kathak Kali dance show in a local theatre in Cochin*
- ✓ Seguro médico de viaje

Vuelos:

Dada la numerosa oferta de compañías y precios y, dependiendo de la ciudad de origen, el vuelo internacional lo reservaremos en el momento de tener la fecha del viaje y así os podemos ofrecer la mejor opción.

Si prefieres puedes comprar los vuelos y nosotros adaptamos el circuito.