

INDIA

AYURVEDA IN INDIA

da € 750
voli inclusi

8 giorni / 7 notti

Partenze: dal 1 Maggio 2019 al 29 Febbraio 2020



Il benessere del corpo è il benessere dello spirito e della mente. La scienza dell'ayurveda, documentata oltre 2000 anni fa nei Veda, si basa su principi fondamentali che riguardano l'equilibrio e l'ordine. Secondo questa antichissima medicina gli esseri umani possiedono tre dhosa: aria (vata), fuoco (pitta), acqua (kapha). L'eccesso di uno di questi elementi causa squilibri e alternazioni del nostro stato di salute. I trattamenti ayurvedici hanno lo scopo di ripristinare ordine nel nostro corpo e l'equilibrio dettato da questi tre elementi tramite metodi legati alla purificazione interiore e massaggi alle erbe e oli caldi.

La quota comprende: Trasferimenti da/per aeroporto; sistemazione in camera di categoria standard (supplementi per altre tipologie su richiesta); pensione completa con pasti vegetariani; sessioni giornaliere di yoga e meditazione; trattamento Ayurvedico (in media 2 ore al giorno a seconda della terapia scelta); accesso alla spiaggia di Chowara con tutti i comfort; attività ludiche e culturali organizzate dal Resort; interprete Italiano; gadgets, etichette bagaglio e documentazione illustrativa varia; l'assicurazione per l'assistenza medica, il rimpatrio sanitario ed il danneggiamento al bagaglio; polizza viaggi rischio zero.