Kerala con possibilità di estensione «Esperienza Ayurveda»

Solo servizi a terra
MINIMO 2

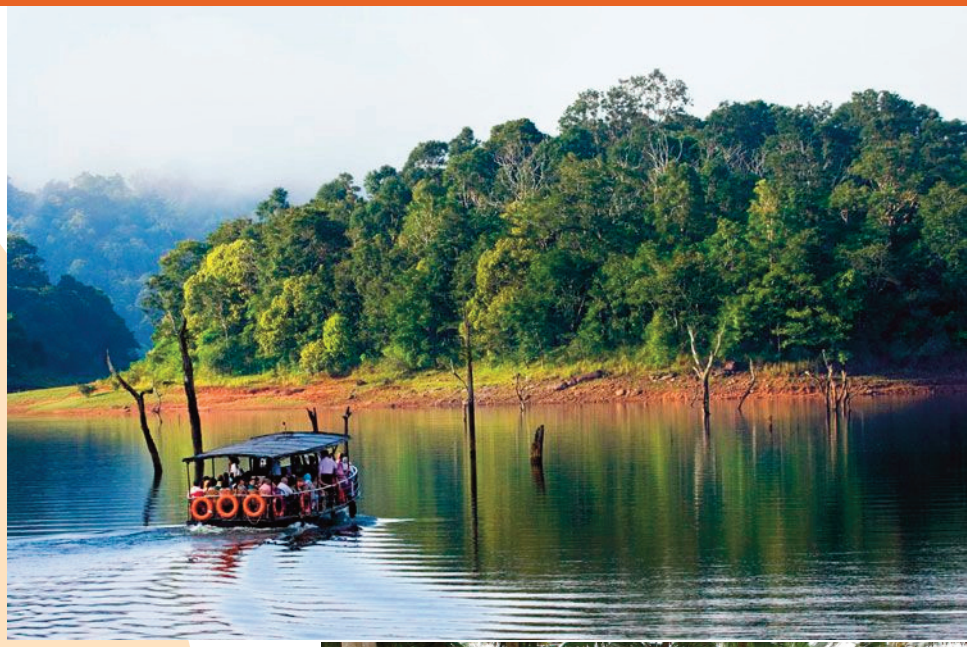
PARTENZE INDIVIDUALI

.1° Giorno - **ARRIVO A COCHIN**
Arrivo a Cochin, trasferimento in hotel, sistemazione nelle camere, tempo a disposizione per il riposo. Pranzo in hotel. Pomeriggio dedicato alla visita della città. Cochin, città estremamente affascinante, per la grande ricchezza della sua storia e la magnifica posizione geografica, su un gruppo di isolette che si allungano nell'oceano. La città, occupata dai Portoghesi, poi dagli Olandesi mantiene inalterata una caratteristica architettura "multiet/cinquenica". Si potranno visitare, tra gli altri, Fort Cochin, la St Francis Church, il Palazzo di Mattancherry. Pranzo in corso di visite. Cena con spettacolo di danze Khatakali. Pernottamento.

2° Giorno - **COCHIN - PERIYAR** (Km. 140)
Prima colazione in hotel. Al mattino partenza per Periyar, caratteristica cittadina situata al centro di un Parco Naturale dove si possono avvistare diverse specie di uccelli acquatici locali e migratori (tra i quali le cicogne siberiane). Arrivo, sistemazione in hotel. Nel pomeriggio, minicrociera in battello sul selvaggio Lago Periyar per un interessantissimo "birdwatching". Ci sarà l'opportunità di avvistare e fotografare coloratissimi uccelli e altri animali. Proseguimento con le visite della giungla tropicale, dove tra piante di tè e di spezie, con un po' di fortuna, si potranno ammirare elefanti, daini e scimmie. Cena e pernottamento.

3° Giorno - **PERIYAR - KUMARAKOM** (Km. 140)
Prima colazione e partenza per Kumarakom. Arrivo, sistemazione in hotel. Nel pomeriggio tempo a disposizione a Kumarakom, cittadina situata nei pressi del Lago Vempanad Kumarakom è anche una riserva ornitologica.Cena e pernottamento.

4° Giorno - **KUMARAKOM - ALLEPPEY - KUMARAKOM** (Km. 30)
Prima colazione in hotel e partenza per Alleppey. Nel pomeriggio, escursione in barca attraverso i



bellissimi canali nel paradiso naturalistico delle Backwater, costeggiate da palmeti, lagune, laghetti pittoreschi e risaie. Al termine partenza in pullman per Kumarakom. Cena e pernottamento.

5° Giorno - **KUMARAKOM - KOVALAM** (Km. 240)
Prima colazione in hotele partenza per Kovalam. Arrivo in hotel, sistemazione nelle camere riservate. Cena e pernottamento.

6° Giorno - **KOVALAM**
Prima colazione in hotel. Giorno per relax. Cena e pernottamento.

7° Giorno - **TRIVANDRUM - PARTENZA**
Trasferimento in aeroporto e fine dei nostri servizi.

>>SOLO SERVIZI A TERRA<<

ALBERGHI: Quattro/cinque stelle (class. locale)

PASTI COME DA PROGRAMMA

PARTENZE LIBERE: *(escluso Capodanno)*

novembre/dicembre	gennaio/marzo
1.660	1.490

Supplementi:

Visto indiano (non urgente)	60
Spese di servizio (da pagare in loco)	35
Iscrizione	50

Camera singola (salvo disp. locale):

novembre/dicembre	gennaio/marzo
370	355

Assicurazione obbligatoria garanzia medico, bagaglio, annullamento (vedi polizza All Risk "Vacanza Serena" premio 4,5%) oppure polizza di altra compagnia scelta autonomamente.

minimo 2 partecipanti

Assistenza di **Guide locali** per le visite previste dal programma

ESTENSIONE ESPERIENZA AYURVEDA

novembre/dicembre	gennaio/marzo
1.410	1.275

Camera singola (salvo disp. locale):

345	310

ESTENSIONE "ESPERIENZA AYURVEDA"

Dal 6° Giorno al 12° Giorno - **KOVALAM**
Prima colazione in hotel. Giornate dedicate all'esperienza Ayurveda. Pasti e pernottamento.

13° Giorno - **TRIVANDRUM - PARTENZA**
Trasferimento in aeroporto e fine dei nostri servizi.

IL PACCHETTO AYURVEDA INCLUDE:
- Sistemazione in **Ayurvedic Resort** *(Somatheeram, Manaltheeram, Ayur Soma)*
- Trattamenti Ayurvedici ringiovanenti giornalieri
- Pensione completa vegetariana ayurvedica
- Visita medica iniziale, giornaliera e finale
- Farmaci gratuiti durante il periodo di trattamento
- Composizione di un menu dietetico ayurvedico individuale

Servizi forniti gratuitamente con la prenotazione del pacchetto:
- Una sessione giornaliera di Yoga e Meditazione
- Trasferimento dall'aeroporto di Trivandrum (per soggiorni di almeno 7 notti)
- Interpreti di tedesco, italiano, francese e russo
- Tradizionale benvenuto all'arrivo
- Una sessione settimanale di lezione dimostrativa di cucina ayurvedica
- Una sessione settimanale di lezione teorica di Ayurveda.