

Kulttuuri-, hoito ja joogamatka Intiaan



Ayurveda Yoga Villa on ainutlaatuinen loma-, virkistytymis- ja hoitokeskus Keralassa, Etelä-Intiassa. Tarjoamme ihanteelliset olosuhteet kaikille, jotka etsivät kokonaisvaltaista rauhaa ja hyvinvointia sekä sisäistä vahvuutta.

Ystävällinen henkilökunta ja upeat Kuruven maisemat kutsuvat Sinut sydämellisesti tervetulleeksi kokemaan unohtumattoman hyvänolon elämyksen.

Mielen ja sielun hoito: joogafilosofia, harjoitukset (jooga, pranayama), meditaatio, rauhoittava ja stressitön ympäristö.

Kehon puhdistuminen: Ayurveda - hoidot, jooga ja puhdas ravinto (kasvisruoka).

Esimerkki matkaohjelmasta

Päivä 1-2 Lento Helsingistä Mumbaihin, jossa yöpyminen. Sieltä jatkolento Calicutiin, jossa odottaa kuljetus hoitokeskukseen. Perillä majoittuminen ja rauhoittuminen matkan jälkeen tilaviin huoneisiin.

Päivä 3 Aamulla voi halutessaan osallistua Pooja-rituaaliin. Päivän mittaan tapaaminen keskuksemme ayurveda- lääkärin kanssa, yksilölliset hoidot alkavat. Tulevan kahden viikon aikana on oman tason mukaista jooga- ja meditaatio-opetusta ja hengitysharjoituksia.

Päivä 4-11 Hoidot ja opetus jatkuvat. Joka aamu on myös Pooja. Päivien aikana on mahdollisuus käydä vastapäisellä Kuruven saarella patikoimassa oppaan kanssa, vierailta Tirunellin temppelissä, käydä safarilla. Saatavilla myös astrologin palvelut. Muutamana iltana keskuksellemme tulee ryhmiä esittämään intialaista perinteistä kulttuuriohjelmaa, kuten klassinen laulu ja tanssi.

Päivä 12-14 Mahdollisuus lähteä Mysoreen, jossa majoittuminen hotelliin. Mysore on vanha perinteikäs kulttuurikaupunki, joka on tunnettu silkistään. Lisäksi siellä on paljon temppeleitä ja vanha kuninkaan linna. Tutustumista kaupunkiin ja sen nähtävyyksiin, samalla on hyvä mahdollisuus tehdä ostoksia.

Päivä 14-15 Aamulla kuljetus Bangaloreen, sieltä lento Mumbaihin. Yöpyminen Mumbaissa ja heti aamulla lähtö kohti Suomea.



Lisätietoja

Ajith ja Kaisa Poovathkunnel
www.ayurvedayogavilla.com
kaisa@ayurvedayogavilla.com
040 411 3709



Kauttamme myös luotettavat asuntoveristeilyt, hotelliyöpymiset (esim. Calicut upeine hiekkarantoineen), kaupunkivierailut, ostosmatkat ja paljon muuta. Kysy lisää! Pakettimme sisältävät täysihoidon, opetuksen, hoidot ja lentokenttäkuljetukset. Sisällön ja keston voit valita itse. Autamme mielellämme lentojen varauksissa!