

# INDIA DEL SUD

NATURA E AYURVEDA  
DAL 02/01/2021 AL 10/01/2021

*Un viaggio immersi nelle backwater, un intreccio di canali e laghi, foci di 38 fiumi che si fondono con il mare. Visiteremo Templi e villaggi per poi rigenerarci con la tradizione ayurvedica, ricevendo i tradizionali trattamenti in una centro specializzato*



## **GIORNO 1 MILANO/ COCHIN**

Arrivo all'aeroporto di Cochin, trasferimento in Hotel. Tempo libero per riposo e ambientamento. In serata si porta' assistere ad uno spettacolo di Kathakalii, una tipica danza teatrale del Kerala. Rientro all'hotel per il pernottamento.

## **GIORNO 2 COCHIN**

## **GIORNO 3 BACKWATERS**

Dopo la prima colazione in hotel, partenza per Alleppey, ed imbarco su una house-boat di lusso, per una crociera indimenticabile attraverso i canali di Alleppey ed il lago Vembanad. E' un'occasione unica per visitare da vicino i villaggi circostanti ed entrare in contatto con la cultura rurale keralaese . Cena tradizionale e pernottamento a bordo.

## **GIORNO 4 SOMATHEERAM**

Dopo la prima colazione a bordo, sbarco e trasferimento a Somatheeram , clinica ayurvedica immersa nella foresta e con spiaggia riservata. Check-in e sistemazione in bungalow di paglia e mattoni, resto della giornata a piacimento. Cena e pernottamento.

## **GIORNO 5 TRATTAMENTI AYURVEDA**

Dopo la prima colazione nel Resort si potrà ricevere un consulto con un Vaidya (medico ayurvedico) che dopo aver valutato la costituzione prescriverà una dieta, stili di vita appropriati e massaggi che si possono ricevere durante la giornata.

## **GIORNO 6 VARKALA**

Colazione nel resort e possibilità di ricevere altri trattamenti ayurveda o fare una escursione a Varkala, con le sue spiagge bianche o rosse, la passeggiata sul RIF ricca di negozi e ristoranti tipici. La spiaggia può essere 'troppo' turistica ma basta camminare un poco per trovarsi in baie completamente isolate.

## **GIORNO 7 THRIVANDRUM**

Colazione al resort. Partenza per una escursione a Trivandrum, capitale del Kerala caotica sulla punta meridionale della penisola indiana. Visita al Tempio induista Padmanabhaswamy e shopping per la città'. Poi ci imbarchiamo per Poovar Island, un'isola a forma di elefante con la spiaggia dorata. Nel viaggio di ritorno si potrà ammirare il tramonto, fra mangrovie, canto di mille animali e le preghiere dei Templi immersi nella foresta.

Cena e pernottamento nel Resort.

## **GIORNO 8 TRIVANDRUM-MILANO**

Trasferimento all'aeroporto di Trivandrum per il volo di rientro.



**SAMYA**  
*culture di benessere*