



VIAJE WELLNESS AYURVEDA

SRI LANKA

DEL 3 AL 13 DE OCTUBRE 2024

VIAJE BIENESTAR

Te propongo una experiencia y una forma de viajar diferente. A través de la práctica de tratamientos ayurvédicos personalizados, profundizarás en esta medicina milenaria, conectando cuerpo, mente y alma.

Masajes con aceites, baños con hierbas medicinales, sesiones de yoga, meditación, dieta depurativa, talleres y excursiones.

¡Únete a este retiro Ayurveda en Sri Lanka, una oportunidad para dedicarte unos días de autocuidado y bienestar!



Masajes

Yoga

Dieta
depurativa

Meditación

Talleres





AYURVEDA

El Ayurveda es una medicina originaria de la India cuyo propósito es prevenir o curar la enfermedad equilibrando cuerpo-mente y espíritu a través de la meditación, el ejercicio, la alimentación y la terapia física, teniendo en cuenta al paciente y los factores que influyen en su salud.

A través de tratamientos ayurveda tradicionales, como masajes con hierbas y aceites, sesiones de yoga y meditación y una dieta depurativa, se consigue remover y desechar todo aquello que no necesitamos.



EL VIAJE

Este retiro es para aquellas personas que quieran hacer un viaje transformador y dedicarse un tiempo a ellas mismas.

Consiste en un programa personalizado elaborado por un médico para tratar desequilibrios, malestares, enfermedades o simplemente para relajarse.

Nos alojaremos en uno de los mejores resorts ayurveda de Sri Lanka, ubicado a orillas del mar, en la costa oeste de la isla.

De vuelta a casa te llevarás mucha paz mental y mayor vitalidad.

Además, podrás conocer una nueva cultura, probar nuevos sabores y la posibilidad de poner en práctica lo que aprenderás sobre el Ayurveda.



DURACIÓN DEL VIAJE

11 días-10 noches

Programa Ayurveda: 9 días

TIPO DE VIAJE

Descanso

Relax

Disfrute

Naturaleza

Trabajo personal y espiritual

GRUPO REDUCIDO (MAX 12)



PLAN DE VIAJE

Día 1: VUELO INTERNACIONAL ESPAÑA-SRI LANKA

Llegada al aeropuerto internacional de Colombo.
Asistencia y traslado al resort.

Día 2: COMIENZA EL RETIRO

Consulta con el médico y tratamientos

Día 3-10 TRATAMIENTOS AYURVEDA (3 a 5 diarios)

- Masajes de cuerpo y cabeza diarios
 - Baños de hierbas
 - Clases de yoga diarias
 - Sesiones de meditación diarias
 - Acupuntura
 - Desayuno, comida y cena con dieta adaptada a cada paciente
- También haremos otras actividades:
- Excursión a lugares cercanos como Galle, Welligama y templos budistas

Día 11: VUELO INTERNACIONAL SRI LANKA-ESPAÑA

Aquí acaba nuestro viaje.

CUANTO VAS A INVERTIR EN TI



INCLUYE

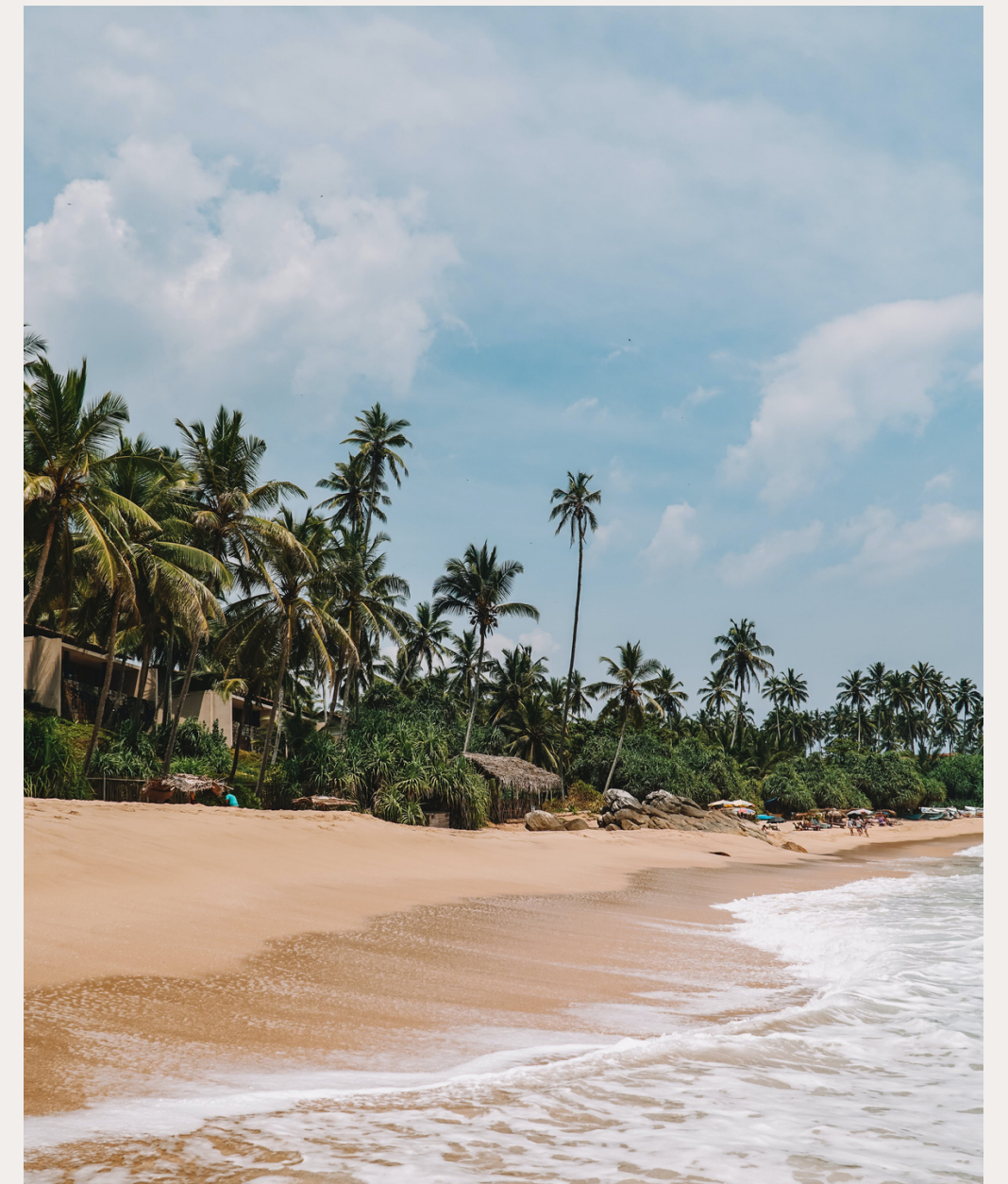
- Retiro Ayurveda de 9 días (tratamiento terapéutico y personalizado con diagnóstico de médico ayurvédico)
- Consulta y supervisión con médico
- Alojamiento en habitación doble (hay opción de habitación individual pagando un suplemento)
- Pensión completa Ayurveda Detox guiada por médico (9 desayunos, 9 comidas y 9 cenas)
- Traslados aeropuerto-resort-aeropuerto
- Excursiones a lugares cercanos
- Diseño de programa, gastos de gestión, asesoramiento previo al viaje (seguro viaje, visado, vuelos, qué llevar, etc), durante el viaje (actividades en tiempo libre), y acompañamiento en ruta.

NO INCLUYE

- Vuelo internacional/tasas aéreas internacionales y locales (aprox 700-1.200 €)
- Seguro de Viaje (aprox 40-50 € con Mondo + 5% descuento)
- Visado Sri Lanka (55 €)
- Comidas/cenas no mencionadas en programa y artículos de carácter personal como bebidas, propinas, souvenirs, etc
- Todo lo no indicado en el apartado "incluye"

PRECIO POR PERSONA

1.890 €



RESERVA Y FORMAS DE PAGO

RESERVA

Para reservar tu plaza, deberás hacer un depósito de 350 € en concepto de reserva. Puedes hacer bizum a 692 178 085, concepto "Sri Lanka". Para otras maneras de pago puedes contactar conmigo.

PAGO DEL RESTANTE

30% del restante tras la confirmación del grupo y compra de billetes aéreos.
70% del restante 60 días antes de la fecha de salida del viaje.

CONTACTO

Información y reservas
Valeria

Email: yquierovermundo@gmail.com

Whatsapp: +34 692 178 085



CONDICIONES



Si el viaje se suspende por no haber cubierto el cupo, se le devolverá a cada viajero la cantidad abonada en concepto de reserva.

Si es el viajero el que decide no viajar en el momento en el que se confirma el viaje, perderá el importe de la reserva.

Si una vez que el viaje está confirmado y realizados los pagos del mismo, el viajero cancela el viaje, tendrá derecho a devolución de lo abonado menos la reserva y un 10% del pago realizado (en concepto de gestión), siempre y cuando se realice 30 días antes de la fecha de salida del viaje. No tendrá derecho a devolución dentro de los 30 días anteriores al viaje. Por ello, es importante que se contrate un seguro de viaje con cobertura de cancelación.

CONTACTO

Información y reservas

Valeria

Email: yquierovermundo@gmail.com

Whatsapp: +34 692 178 085

INFORMACION DE UTILIDAD



ALGUNOS DATOS SOBRE SRI LANKA

- Se encuentra al sureste de la India, y le llaman la lágrima de India por su forma y cercanía con la India, aunque también se le conoció como Ceilán durante su colonización británica.
- La población de Sri Lanka es predominantemente budista, si bien, en el norte de la isla es hinduista.
- La isla tiene un clima tropical, con temperatura media de 26°C.
- La moneda en Sri Lanka es la rupia (SLRs). La mayoría de los comercios acepta la tarjeta de crédito.
- No hay vuelos directos desde España. Las mejores compañías aéreas son Emirates y Qatar Airways que, con escalas en Dubai y Doha, ofrecen un excelente servicio y tarifas a partir de 700 €.

DOCUMENTACION

- Es necesario viajar con Pasaporte con validez de al menos 6 meses desde el día de finalización del viaje. Se aconseja llevar fotocopia del pasaporte.
- Para los españoles es necesario visado. Cuesta 60 \$ y se obtiene online o en el aeropuerto.
- Es recomendable viajar con seguro de viaje.

VACUNAS

- Para viajar a Sri Lanka no es obligatorio vacunarse, si bien se recomienda consultar en centro de vacunación internacional más cercano para consultar las vacunas recomendadas.

OTROS

- Horario (GMT+5:30). La diferencia horaria con España es de 4 o 5 horas y media, dependiendo de los ajustes que realiza España con el horario oficial a lo largo del año.



VIAJE SRI LANKA AYURVEDA

VIAJE WELLNESS EN GRUPO

Del 3 al 13 de octubre 2024

11 días de viaje y 9 días de retiro ayurveda (masajes, dieta, yoga, meditación)

Talleres y excursiones

Acompañamiento en ruta

C O N T A C T O

Whatsapp: +34 692 178 085

Email: yquierovermundo@gmail.com

www.quierovermundo.com

