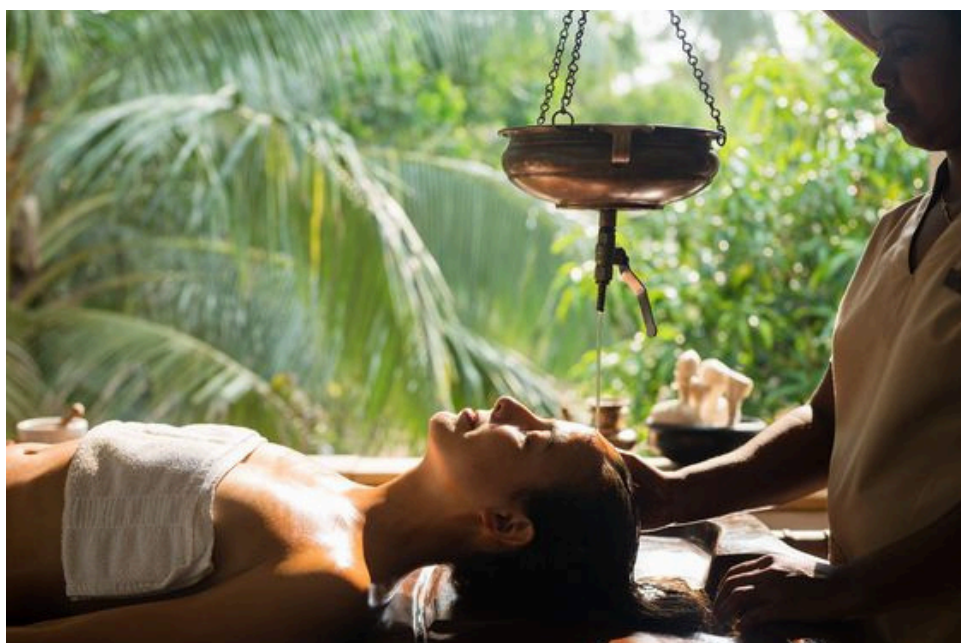


RETIRO REJUVENECE EN KERALA

SUR DE LA INDIA

18-28 DE NOVIEMBRE

RECUPERA TU VITALIDAD Y REGARGA TUS BATERIAS CON AYURVEDA



¿ Te despiertas cada mañana y no sientes energía, estas fatigada, no tienes motivación y tu estado mental es negativo?

¿ Te has preguntado que está bloqueando tu vitalidad?

Te propongo un retiro de yoga y ayurveda de **11 días en Kerala**, templo salvaje de la naturaleza, donde la vida brota en cada suspiro, donde puedes conectar con tu naturaleza más profunda y donde tiene su origen la ciencia milenaria del Ayurveda



En esta experiencia de viaje, vas a poder recargar tus energías, aumentar tu vitalidad, volver a sentirte activo, motivado, alegre, saludable y que fluyas sin obstáculos.

¿Te gustaría saber cómo lo vamos a hacer?

Antes de contarte los detalles del viaje, permíteme darte una breve introducción sobre Ayurveda en caso de que no estés familiarizado, o hayas escuchado sobre esta medicina pero no sepas que abarca.

El Ayurveda es un sistema de salud que se practica en la India desde hace más de 5000 años. Es la ciencia hermana del yoga que se ocupa de proporcionarnos el conocimiento y las herramientas necesarios para disfrutar de una vida larga y sana. Traducido literalmente del idioma sánscrito, Ayurveda (ayur = vida; veda= ciencia) significa "**la ciencia de la vida**". Se basa en cinco elementos: tierra, agua, aire, fuego y éter (espacio) y tres constituciones o *doshas*: *Vata*, *Pitta* y *Kapha*. Cuando estas tres constituciones se encuentran en equilibrio, el cuerpo está sano; un desequilibrio de los doshas trae consigo enfermedades

Podríamos decir que el Ayurveda es un sistema de vida que abarca alimentación, estilo de vida, programas de limpieza y rejuvenecimiento, práctica del yoga, relajación, meditación y ejercicios de respiración.

Todo esto junto con la rica biodiversidad de Kerala y su clima agradable durante todo el año han contribuido al desarrollo de esta medicina basada en la naturaleza. Con el océano Índico al oeste y el sur y las frondosas y verdes montañas Nilgiri al este, **el ayurveda** ya se practicaba como una forma de vida mucho antes de extenderse por el mundo como una experiencia vacacional.

Así que date un tiempo para ti mism@, te mereces un descanso y sólo necesitas 11 días, para dedicarlo al cuidado de tu cuerpo, mente y alma mientras conoces las maravillas de Kerala.



Puede que ultimamente te encuentres cansado por el ritmo de la vida moderna y quieres escapar del estrés. Por tu mente ronda la idea de buscar una **experiencia** única y transformadora que vaya más allá de unas simples vacaciones y estás buscando un lugar donde poder re-conectar contigo, recuperar tu vitalidad y todo ello que se desarrolle en un entorno rodeado de naturaleza salvaje. Te apetece probar una experiencia auténtica que te proporcione un profundo sentido de bienestar y equilibrio.

Quieres mejorar tu salud física, mental y emocional, sentirte renovado, lleno de energía y comenzar a cuidar tu alimentación para que sea más saludable. Además, deseas practicar yoga, meditación, conectar con la naturaleza y tener contigo herramientas que te ayuden a mantener un estilo de vida más saludable.

Te comprendo completamente, por eso el objetivo de este viaje, es que te relajes, te renueves y descubras como Kerala puede renovarte con tratamientos de Ayurveda, revitalizantes sesiones de yoga y a la vez conocer y sumergirse en uno de los lugares mas bonitos del sur de la India

¡QUIERO RESERVAR YA!

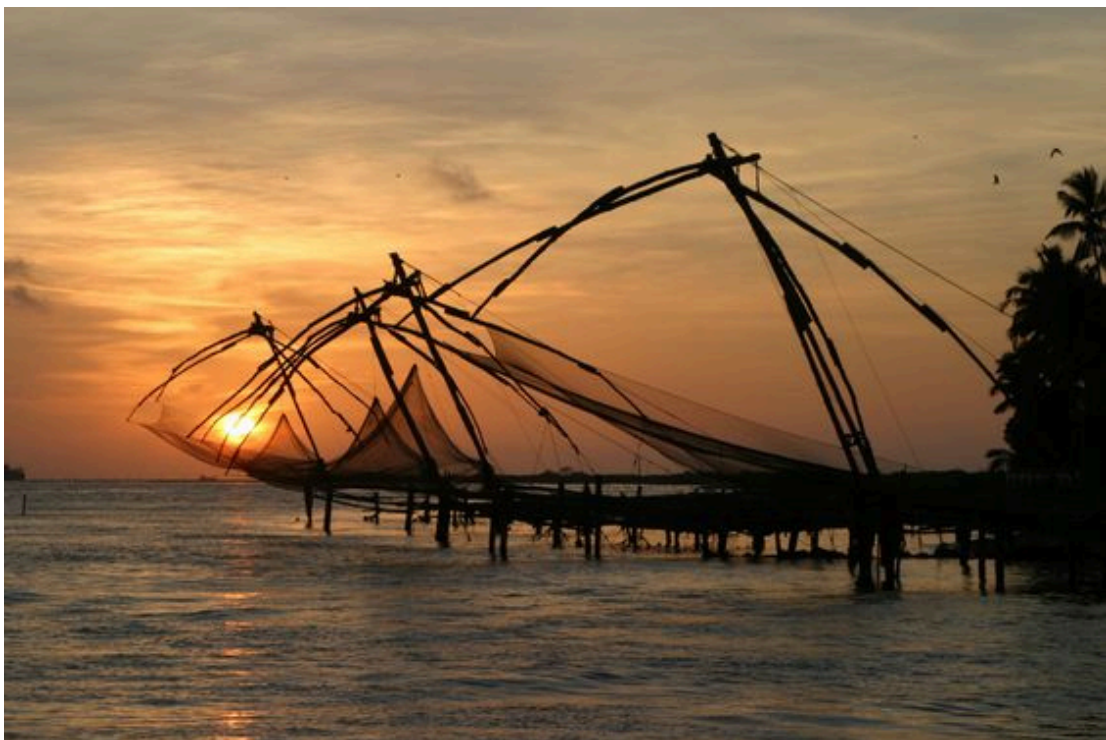
Para obtener más información sobre este viaje, programa ahora una reunión de 10 minutos conmigo para verificar la disponibilidad y obtener más detalles del viaje.

[HAZ CLIC AQUÍ PARA AGENDAR UNA REUNIÓN DE 10 MINUTOS CONMIGO](#)

Seguro que has escuchado hablar de la famosa Ley de la Atracción, la cual dice que lo que piensas y sientes lo creas y lo atraes a tu vida. Así que vamos a imaginar, pensar y crear juntos para atraer esta experiencia a este momento presente a través de una visualización

Cierra los ojos y permite que tu mente se transporte a Kerala, sur de India...

Imagina que estás de pie en el bullicioso puerto de Cochin al atardecer. Puedes sentir la brisa cálida acariciando tu piel y escuchar el suave murmullo del agua mientras observas cómo los barcos pesqueros regresan a puerto, pintando el horizonte con colores vibrantes.



Ahora, déjate llevar por las sinuosas carreteras que serpentean a través de las exuberantes colinas de Munnar. El aire fresco de montaña se mezcla con el aroma de las hojas de té recién cosechadas. Imagina el verde intenso de las plantaciones de té extendiéndose hasta donde alcanza la vista, creando un paisaje que parece sacado de un cuento de hadas.



Continuamos ahora nuestro viaje hacia Thekkady, donde la selva tropical te recibe con una sinfonía de sonidos exóticos. Puedes escuchar el canto de los pájaros y el crujir de las hojas bajo tus pies mientras te aventuras en un emocionante safari en busca de vida salvaje.



Ahora, es el momento de relajarte en Allepey, conocida como la Venecia de Oriente. Cierra los ojos y siente la suavidad del sol acariciando tu piel mientras flotas en una casa flotante a través de los

backwaters. El agua tranquila refleja el cielo azul y las palmeras que bordean las orillas, creando un paisaje de paz y serenidad.



Después de esta experiencia rejuvenecedora, nos dirigimos a Kovalam, donde las playas de arena dorada y las aguas cristalinas del mar Árabe te esperan. Puedes sentir la arena tibia bajo tus pies descalzos y escuchar el suave susurro de las olas rompiendo en la costa mientras te relajas bajo el sol.

Pero nuestro viaje aún no ha terminado.

Después de explorar las maravillas de Cochin, Munnar, Thekkady y Allepey, llegas a la pintoresca costa de Kovalam, donde te espera un **retiro de bienestar para completar tu viaje con una experiencia de rejuvenecimiento total.**

Al llegar a Kovalam, el aroma fresco del océano te recibe, mezclándose con la fragancia de las flores tropicales que adornan el camino hacia el retiro. Es como si la naturaleza misma te estuviera dando la bienvenida a un santuario de paz y serenidad.



Inicias tu retiro sumergiéndote en la práctica del yoga al amanecer, respirando el aire puro y fresco mientras te mueves fluidamente de una postura a otra. Sientes cómo tu cuerpo se estira y se fortalece, liberando las tensiones acumuladas durante tu viaje y preparándote para recibir los beneficios curativos del ayurveda.



Después de tu sesión de yoga, te entregas a una serie de tratamientos ayurvédicos diseñados para restaurar el equilibrio en tu cuerpo, mente y espíritu. Puedes sentir las manos expertas de

los terapeutas aplicando aceites tibios en tu piel, mientras te sumerges en un estado de profunda relajación y renovación.



Con cada tratamiento, te sientes más ligero y en armonía contigo mismo, listo para profundizar aún más en tu viaje interior a través de la meditación. Te encuentras en una sala tranquila, iluminada por la suave luz del amanecer, donde te sumerges en un estado de profunda quietud.



Mientras meditas, puedes escuchar el suave murmullo del mar a lo lejos, recordándote la conexión eterna entre tu ser y el vasto océano de conciencia. Te permites simplemente ser, dejando que tus pensamientos se desvanezcan y encontrando paz en el momento presente.

Después de tu sesión de meditación, te tomas un momento para contemplar el paisaje sereno que te rodea: las olas suaves rompiendo en la costa dorada, las palmeras meciéndose suavemente en la brisa marina, y el sol emergiendo lentamente en el horizonte, llenando el cielo de colores cálidos y vibrantes.



En este retiro de bienestar en Kovalam, has encontrado un refugio de paz donde puedes recargar energías, sanar tu cuerpo y rejuvenecer tu espíritu. Te das cuenta de que esta experiencia ha sido el **broche de oro** perfecto para tu viaje por Kerala, dejándote con recuerdos preciosos y una sensación de renovación profunda.

¿No tienes la sensación de haber vivido esto antes?

¡Bienvenidos a esta emocionante aventura de bienestar en la exuberante región de Kerala!

¡QUIERO RESERVAR YA!

Para obtener más información sobre este viaje, programa ahora una reunión de 10 minutos conmigo para verificar la disponibilidad y obtener más

detalles del viaje.

[**HAZ CLIC AQUÍ PARA AGENDAR UNA REUNIÓN DE 10 MINUTOS CONMIGO**](#)

Ahora es el momento de presentarme y decirte quién es la organizadora de esta experiencia

Mi nombre es Rosa y soy la organizadora de esta maravillosa experiencia de viaje a Kerala, donde combino la belleza natural con el milenario arte del Ayurveda. Con varios años de experiencia en la organización y coordinación de viajes personalizados, me apasiona crear itinerarios que no solo muestren la riqueza cultural y paisajística de los destinos, sino que también ofrezcan una **profunda renovación del bienestar físico y emocional**.

Nuestro viaje a Kerala está diseñado para sumergirte en la serenidad de sus paisajes exuberantes, mientras te introduces en las prácticas curativas del Ayurveda. Desde **masajes rejuvenecedores** hasta **terapias desintoxicantes**, cada aspecto de tu bienestar será atendido por expertos en un entorno auténticamente relajante. Además, tendrás la oportunidad de explorar la encantadora cultura local, participar en actividades tradicionales y disfrutar de la exquisita gastronomía de la región.

Estoy aquí para asegurarme de que cada detalle de tu viaje sea perfecto y que regreses renovado y lleno de recuerdos para tu alma



¡Espero que te unas a esta aventura transformadora en Kerala!

Te presento el itinerario para tu viaje de 11 días repleto de exploración, relajación y renovación:

¡COMIENZA TU VIAJE!

Día 01: Llegada a Cochin

- Llegada al Aeropuerto Internacional de Cochin y traslado al hotel.
- Check-in y tiempo para refrescarse
- Sesión de yoga de bienvenida para relajarse después del viaje.
- Por la tarde, visita a Fort Cochin para explorar la red de pesca china, St. Basílica, el Palacio Mattancherry y la Sinagoga Judía.
- Experimenta el espectáculo de Kalaripayattu, una antigua forma de arte marcial de las más antiguas que se remonta al año 2000 a.C. Según las leyendas locales, se dice que Bodhidharma, un monje budista, introdujo este sistema de autodefensa al mundo, conocido como Kalaripayattu.

Después de un día lleno de exploración y actividades en Cochin, es hora de regresar al hotel Abad Plaza/Abad Atrium para descansar y recargar energías para el día siguiente. Disfruta de una cena relajante y date un merecido descanso en la comodidad de tu habitación. Recuerda que mañana te esperan más aventuras y experiencias emocionantes en esta hermosa ciudad de la India.

¡Buenas noches y dulces sueños!

Día 02: Cochin - Munnar

- Tras el desayuno, saldremos hacia Munnar.
- En el camino, visitaremos las cascadas de Valara y Cheyappara, así como otros hermosos lugares naturales.
- Al llegar, haremos check-in en el hotel.
- Disfrutaremos de una sesión de yoga al atardecer para estirar los músculos y relajarnos.
- Pasaremos la noche en Munnar.

Finalmente, nos retiraremos a descansar, listos para seguir descubriendo los tesoros que Munnar tiene para ofrecernos al día siguiente.

¡Una experiencia inolvidable nos espera en esta tierra de colinas verdes y tranquilidad!

Día 03: Munnar

- Comienza el día con una sesión de yoga matutina para despertar el cuerpo y la mente.
- Desayuno seguido de visitas turísticas locales.
- Visita el Museo del Té Tata, la presa Mattupetty, el punto Echo y el punto fotográfico.
- Por la tarde, dirígete a Rajamalai (Parque Nacional Eravikulam) para avistar las raras cabras montesas "Nilgiri Thars".
- Noche en Munnar.

¡Una jornada perfecta en medio de la naturaleza!

Día 04: Munnar - Thekkady

- Después de disfrutar de un delicioso desayuno, nos dirigimos hacia Thekkady, un lugar encantador.
- Al llegar, nos registramos en el hotel y para relajarnos después del viaje, participamos en una sesión de yoga que nos ayudará a conectarnos con nuestro interior.
- Luego, visitamos el santuario de vida silvestre de Periyar, donde podemos admirar la belleza de la naturaleza y disfrutar de actividades opcionales como paseos en bote en el lago Periyar y presenciar un espectáculo de Kathakali, una forma de danza tradicional de la India.
- Finalizamos el día con una agradable noche en Thekkady, llena de experiencias inolvidables y momentos especiales.

Día 05: Thekkady - Alleppey

- Tras el desayuno, saldremos del hotel con destino a Alappuzha, conocida como la "Venecia del Este" por su impresionante belleza natural. Esta región es famosa por sus remansos, regatas, vacaciones en casas flotantes, playas, productos marinos y artículos de fibra de coco.
- Nos registraremos en una casa flotante y disfrutaremos de los remansos de Alleppey mientras saboreamos las delicias locales en la casa flotante.
- Pasaremos la noche en Alleppey.

Día 06: Alleppey - Kovalam

- Por la mañana, después del desayuno, desembarcará de la casa flotante y se dirigirá a Kovalam.
- En el camino, tendrá la opción de visitar la ciudad de Trivandrum, incluyendo el templo Swamy de Padmanabha, el Palacio de los Caballos, la Galería de Arte Sree Chitra, y luego continuará el viaje a Kovalam.
- La playa de Kovalam es famosa a nivel mundial por ser una playa tropical en la India, rodeada de aguas azules y exuberantes jardines de cocoteros. Es un punto de encuentro cultural occidental en un entorno físico tradicional y ortodoxo de Kerala. El agua azul y el clima agradable hacen de Kovalam un lugar ideal para nadar durante todo el año. El mar aquí es tranquilo y poco profundo, perfecto para darse un chapuzón en aguas saladas.
- Llegará a Kovalam por la tarde, se registrará en el hotel y disfrutará del resto del día libre.
- Clase de yoga al atardecer en la playa para relajarse y estar en armonía con la naturaleza.
- Pasará la noche en el hotel.

Día 07-10: Kovalam

- Comienzo de tu retiro de Ayurveda en pensión completa. Durante tu estancia en el hotel Kovalam, te sumergirás en una experiencia de bienestar total. Las suaves brisas marinas te acogerán cada mañana mientras te preparas para las sesiones de yoga matutinas, que te ayudarán a despertar cuerpo y mente en armonía con la naturaleza que te rodea. Por la

tarde, las sesiones de yoga te invitarán a conectar contigo mismo y a encontrar equilibrio interior.

- Disfrutarás de tratamientos Ayurveda personalizados que nutrirán tu cuerpo y tu alma, restaurando tu energía vital y armonizando tus doshas. La consulta médica diaria garantizará que recibas el cuidado adecuado para tu bienestar integral.
- Después de tus sesiones de yoga y tratamientos Ayurveda, tendrás tiempo libre para relajarte en la hermosa playa de Kovalam.
- Noches en Kovalam.

Podrás explorar los alrededores, descubriendo la rica cultura y la exuberante naturaleza que Kerala tiene para ofrecer. En el hotel Kovalam, cada día será una oportunidad para nutrir cuerpo, mente y espíritu en un entorno de serenidad y belleza incomparables.

Día 11: Kovalam - Aeropuerto de Trivandrum

- Después del desayuno, check-out del hotel y traslado al aeropuerto de Trivandrum para el vuelo de regreso.

¿Qué vas a obtener de toda esta experiencia?

1. **Enriquecimiento cultural y espiritual** al sumergirse en la cultura de Kerala y practicar yoga y Ayurveda para comprender mejor el mundo y uno mismo.
2. **Desarrollo personal:** vas a observar la transformación y el crecimiento del grupo durante el retiro, creando una experiencia enriquecedora. Cada interacción y descubrimiento contribuirá al crecimiento personal y a la comprensión de las necesidades y aspiraciones humanas.
3. **Mejora física y vitalidad** con yoga y Ayurveda.
4. **Conexión con la cultura local y la naturaleza** de Kerala a través de visitas en modo slow travel
5. **Renovación integral** al final del retiro, con balance físico, mental y espiritual.
6. **Conocer y compartir** la experiencia con un grupito de personas bellas que buscan lo mismo que tú, su **bienestar**, creando conexiones significativas que irán más allá de este viaje.

¡Asegura tu plaza ahora!

Que el grupo sea pequeño es una de las claves del éxito de estos viajes, por lo que las plazas están muy limitadas.

PRECIO DE ESTA EXPERIENCIA1690€ para grupo de 8 personas

Para grupo de menos de 6 personas, habrá un suplemento de 200€ persona

¿QUÉ INCLUYE?

- Reunión y asistencia a la llegada.
- Traslados de llegada/salida y otros transportes terrestres según el itinerario ofrecido (no habrá servicio de transporte del Día 7 al Día 10).
- Estancia de 10 Noches.
- Desayuno y cena en hoteles de Cochin, Munnar y Thekkady.
- 4 Almuerzos en restaurantes locales.
- Almuerzo, Cena y Desayuno en Casa Flotante.
- Comidas Ayurveda: almuerzo, cena y desayuno en el hotel Kovalam.
- Sesiones de yoga en Kovalam
- Tratamiento Ayurveda durante 2,5 horas en el hotel Kovalam durante 4 días (días 7, 8, 9 y 10), visita médica diaria y comida ayurveda
- Paseo en barco en Thekkady (en barco compartido).
- Entradas para el espectáculo de Kalaripayattu.
- Guía de habla hispana desde la llegada del día 01 hasta el día 06 en el resort Ayurveda.
- Todos los impuestos incluidos.

¿ QUÉ NO INCLUYE?

- Vuelos internacionales
- Entradas para cualquier actividad mencionada en el itinerario excepto paseo en barco por el lago Periyar y espectáculo Kalaripayattu.
- Cualquier cargo de Visa .
- Comidas no mencionadas
- Cualquier cosa que no haya sido mencionado anteriormente.
- Cualquier aumento de impuestos o combustible que resulte en un aumento del transporte terrestre.
- Seguro de anulación y asistencia médica.

Algunos aspectos particulares y únicos de nuestra experiencia en Kerala que debes tener en cuenta:

Diseño y Organización Personalizada:

No soy guía turística, ni agencia de viajes, sino más bien la diseñadora y organizadora detrás de este viaje . Mi enfoque se centra en crear un ambiente auténtico y transformador donde puedas sumergirte en la magia y belleza del destino.

Participación Activa y Comunitaria:

No seré la líder que dirige el viaje de manera autoritaria. Mi objetivo es fomentar la participación activa de todos los participantes. Se trata de crear una energía de grupo bonita y que todos fluyamos en armonía.

Transporte Privado y Aventuras Adicionales:

Nos desplazaremos en transporte privado, pero también habrá momentos en los que nos aventuraremos a pie para sumergirnos completamente en la experiencia. Estas pequeñas aventuras adicionales añadirán un toque extra de emoción y autenticidad a nuestro viaje.

“Estos aspectos especiales están diseñados para brindarte una experiencia única y significativa”.

¿Cuál será mi inversión en esta experiencia transformadora?

Como creo en la magia de los grupos pequeños, se crea más intimidad y con más flexibilidad, es por eso que he limitado el tamaño del grupo a un mínimo de 5 y máximo de 10 participantes, para que puedas sumergirte por completo en la belleza del desierto y disfrutar de una experiencia mas cercana con tus compañeros de viaje.

[PINCHA EN ESTE ENLACE PARA OBTENER MAS INFORMACIÓN SOBRE ESTA EXPERIENCIA Y VER PLAZAS DISPONIBLES](#)

Debido a que el precio varía en función del número de participantes, programa ahora una video llamada conmigo para recibir un presupuesto personalizado y adaptado al grupo, resolver todas tus dudas y contarte más detalles sobre el viaje.

[HAZ CLIC AQUÍ Y AGENDA UNA LLAMADA CONMIGO](#)

¡Asegura tu PLAZA AHORA!

Para confirmar tu plaza y comenzar este viaje transformador, sigue estos sencillos pasos:

Agenda una llamada o video llamada personalizada:

Haz clic ahora en [este enlace](#) para programar una video llamada conmigo, y confirmar disponibilidad del viaje, así como responder cualquier duda que puedas tener.

Confirma tu Plaza con un Depósito de 200 €:

Una vez que hayamos hablado y estés listo/a para embarcarte en esta aventura, confirma tu plaza con un pequeño depósito de **200€** que se descontará del precio final de este viaje. Este depósito asegurará tu participación en el grupo y te garantizará tu experiencia. El resto se pagará en destino.

¡No esperes más para vivir esta aventura única y emocionante!

¡QUIERO IR!

Para obtener más información sobre este viaje, programa ahora una reunión de 10 minutos conmigo para verificar la disponibilidad y obtener más detalles del viaje.

[¡HAZ CLIC AQUÍ PARA AGENDAR UNA REUNIÓN CONMIGO!](#)

¿Seguro que te ha quedado alguna duda, ¿verdad?

Aquí detallo algunas de las preguntas más frecuentes:

¿Cuál es el tamaño del grupo y cómo se garantiza la intimidad y la autenticidad de la experiencia?

El tamaño del grupo es limitado para mantener una experiencia íntima y auténtica. Generalmente, el grupo tiene entre 6 y 10 participantes, lo que permite una conexión más profunda con el desierto y con los demás viajeros.

¿Qué nivel de experiencia en yoga se requiere para participar en el viaje?

No se requiere experiencia previa en yoga. Las sesiones están diseñadas para adaptarse a todos los niveles, desde principiantes hasta practicantes avanzados.

¿Cuáles son las opciones de alojamiento durante el viaje y qué comodidades se proporcionan?

Durante el viaje, nos alojaremos en hoteles tradicionales que ofrecen comodidades modernas y una experiencia auténtica

¿Cómo se gestionan los aspectos logísticos del viaje, como el transporte y las comidas?

El transporte y las comidas están incluidos en el paquete. Nos desplazaremos en transporte privado, y las comidas serán preparadas por expertos locales, ofreciendo una deliciosa variedad de platos tradicionales.

¿Qué tipo de actividades y excursiones se incluyen en el itinerario?

El itinerario incluye prácticas de yoga, excursiones, visitas a pueblos y mercados locales, entre otras actividades emocionantes.

¿Hay algún requisito de salud o forma física para participar en las actividades del viaje?

Se recomienda tener una salud razonable y una forma física moderada. Algunas actividades pueden requerir caminatas cortas o estar expuestas al sol, por lo que es importante estar preparado físicamente.

¿Se ofrecen opciones vegetarianas o dietas especiales durante el viaje?

Sí, se pueden acomodar dietas especiales como vegetarianas, veganas o sin gluten. Asegúrate de informarnos sobre tus necesidades dietéticas al hacer la reserva.

¿Cómo se abordan las preocupaciones de seguridad durante las excursiones en el desierto?

La seguridad es nuestra máxima prioridad. Nuestros guías locales están altamente capacitados y conocen bien la zona. Además, seguimos estrictos protocolos de seguridad durante todas las actividades.

¿Qué sucede si el clima no es favorable durante el viaje?

Si el clima no es adecuado para alguna actividad planificada, nuestro equipo de guías evaluará la situación y hará los ajustes necesarios para garantizar la seguridad y el disfrute de todos los participantes.

¿Cuál es la política de cancelación y reembolso en caso de imprevistos?

Nuestra política de cancelación y reembolso varía según el tiempo de antelación con el que se realice la cancelación. Te proporcionaré todos los detalles al momento de la reserva y te adjuntaré un documento con todos los detalles de dicha política de cancelación.

Espero que estas respuestas aclaren cualquier pregunta que puedas tener de esta la experiencia, pero si aún te surge alguna duda que quieras resolver te animo a programar ahora una breve video llamada conmigo, así nos conocemos y podré facilitarte más información del viaje.

[¡HAZ CLIC AQUÍ PARA AGENDAR UNA REUNIÓN CONMIGO!](#)

¡Sumérgete en la magia verde de Kerala y da el paso para cambiar tu vida!

Reserva tu plaza hoy mismo

¡Nos espera un viaje increíble lleno de descubrimientos y momentos inolvidables!

“ AQUELLOS QUE CREEN EN LA MAGIA
ESTÁN DESTINADOS A ENCONTRARLA “

- Roald Dahl-