

# 14 GENNAIO – 28 GENNAIO 2025

## RIGENERAZIONE

del corpo e dello spirito



In collaborazione con:

**LORENZA GALLI**

lab travel group  
**EUPHEMIA**  
PERSONAL VOYAGER

### La Vacanza

**"Home away from home" si dice in inglese. Un luogo dove ci si sente a casa anche se si è lontani dalla propria, ecco come possiamo definire il resort ayurvedico direttamente sull'oceano dove soggiureremo.** Trattamenti ayurvedici, cibo sano, yoga, meditazione e tanto relax diventeranno la nostra routine per quattordici giorni. Quale luogo migliore dove fare questa esperienza se non la regione dove è nato l'Ayurveda? **Ayurveda**, letteralmente "scienza della vita", è un'antica scienza medica sviluppatasi in India migliaia di anni fa. L'antica letteratura vedica, che risale a cinquemila anni fa, ha chiaramente delineato le indicazioni per mantenersi sani attraverso terapie, massaggi, erbe medicinali, un'equilibrata alimentazione, yoga e meditazione; il tutto personalizzato dal medico ayurvedico.

**Per chi lo desiderasse è possibile prolungare il soggiorno oppure abbreviare il soggiorno ayurvedico e dedicare gli ultimi giorni ad una visita turistica dell'antica città di Fort Kochi.**

### La sistemazione

- 13 notti in resort ayurvedico nei pressi di Varkala (pensione completa)

### Il programma giornaliero ayurvedico

- 2 sessioni di massaggio Ayurvedico al giorno della durata complessiva di circa 2 ore
- Consulto giornaliero con il medico ayurvedico
- Tisane e medicinali ayurvedici personalizzati
- Pasti vegetariani personalizzati in base alla propria costituzione ayurvedica
- 1 pratica Yoga e 1 di meditazione con insegnante locale

### La quota comprende

- Volo dall'Italia andata e ritorno (tasse incluse)
- I trasferimenti in arrivo e in partenza
- Sistemazione in residence ayurvedico con trattamento di pensione completa
- Visita del medico ayurvedico e controlli quotidiani da parte dello stesso
- Pratica di Yoga e di meditazione come da programma giornaliero
- 2 massaggi ayurvedici al giorno per totali 13 giorni, più tisane e medicinali ayurvedici
- Assicurazione medico-bagaglio e contro l'eventuale annullamento del viaggio
- Visto di ingresso in India
- Escursione a templi e luoghi di particolare interesse storico di mezza giornata
- Lezione di cucina ayurvedica
- Assistenza per tutto il soggiorno da parte di Lorenza Galli Personal Voyager.

### La quota NON comprende

- Mance ed extra in genere
- **Tutto quanto non espressamente indicato nella sezione "La quota comprende".**



### Quota di partecipazione 14 giorni / 13 notti

**2790 Euro in camera doppia / 3130 Euro in camera singola**

Le tariffe aeree subiscono cambiamenti repentini, è opportuno prenotare il più presto possibile (nella quota è compresa l'assicurazione contro eventuale cancellazione anche del volo).

### Piano voli

14 Gennaio 2026

- Milano Malpensa 10:15 > Abu Dhabi 19:30
- Abu Dhabi 21:20 > Trivandrum 03:00 ora locale del giorno successivo

27 Gennaio 2026

- Trivandrum 21:40 > Abu Dhabi 00:25 ora locale
- Abu Dhabi 02:10 > Milano Malpensa 06:05 arrivo il 28 Gennaio ora locale

### Documenti necessari

Passaporto con validità residua di almeno 6 mesi dall'ingresso in India.

### Per info e prenotazioni

**LORENZA GALLI**

Cell.: +39.333.2929091

Email: lorenzagalli@euphemia.it