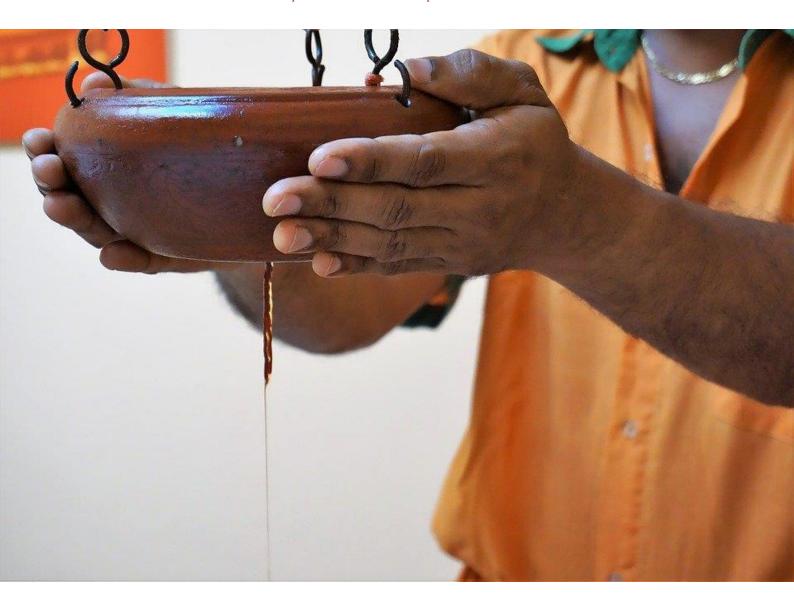
DAVERTOUR

Your experienced travel tour operator in the world



Incontro con la natura e l'antica scienza Ayurveda

Il ricco patrimonio dell'India e le antiche scienze si riflettono nella pratica del rilassamento e delle terapie alternative come l'Ayurveda, lo yoga e la meditazione. Queste terapie lavorano per creare un perfetto equilibrio tra mente, corpo e spirito.

L'Ayurveda è considerata da molti studiosi la più antica scienza di guarigione. In sanscrito, Ayurveda significa "La scienza della vita". La conoscenza ayurvedica ebbe origine in India più di 5.000 anni fa ed è spesso chiamata la "Madre di tutte le cure". Deriva dall'antica cultura vedica e fu insegnato per molte migliaia di anni in una tradizione orale da maestri abili ai loro discepoli.

Alcune di queste conoscenze sarebbero state stampate alcune migliaia di anni fa, ma molte di queste sono inaccessibili. Insieme a questa salutare esperienza sarà possibile anche visitare le infinite bellezze dell'India.

ITINENARIO CON GUIDA LOCALE-ACCOMPAGNATORE DI LINGUA ITALIANA

Partenze garantite con minimo 2 partecipanti

Stagionalità: 1 Maggio / 30 Settembre

Partenze da Milano/Malpensa: giornaliere



$\frac{1^{\circ}\ giorno}{Milano/Malpensa-Mumbai}$

Partenza con volo di linea per Mumbai. Pernottamento a bordo.

2° giorno Mumbai

Arrivo nel corso della giornata all'aeroporto di Mumbai, incontro con il nostro assistente e trasferimento con accomodamento in albergo.

La città è una metropoli moderna la cui storia sta rapidamente svanendo nell'oscurità. Anche se molti potrebbero non conoscere la storia della nascita di questa bellissima città, i Mumbaikar sono appassionati del loro ricco passato e della loro eredità. Il nome Mumbai è un eponimo, derivato dal nome di una dea locale chiamata Mumbadevi. La storia di questa bellissima città risale alla formazione delle sette isole, ovvero Colaba, Mazagaon, Mahim, Parel, Bombay Island, Worli e Old Woman's Island. Questo gruppo di isole formò infatti una parte del regno di Ashoka, il famoso imperatore buddista dell'India. Dopo la morte del re, la proprietà di queste isole fu trasferita e in seguito furono colonizzate da un numero di governanti diversi.

Nel pomeriggio visita alla città dei sogni, la città dei film, la città dei contrasti. Questa seconda città più grande dell'India è frequentata per i suoi templi, cattedrali e moschee e il meglio della cultura cosmopolita. Mentre cammineremo nella zona del porto, visiteremo il Gateway of India. Questa struttura del 1927 fu costruita dagli inglesi per commemorare la visita di George V dall'Inghilterra. Si completa la visita al Dhobi Ghat, Marin Drive e la sinagoga ebraica Keneseth Eliyahoo e infine il cimitero ebraico.

Pernottamento a Mumbai.

3° giorno

Mumbai

Trattamento: prima colazione.

Escursione all'isola di Elephanta Caves (chiusa il lunedì) che dista circa un'ora di navigazione da Mumbai. L'isola di Elephanta, la gloriosa dimora di Lord Shiva e un esempio della cultura delle caverne indù, è composta da sette grotte su un'isola nel mare dell'Oman vicino a Mumbai che, con i loro templi decorati e le immagini della mitologia indù, portano un testimonianza di una civiltà che è scomparsa. Qui, l'arte indiana ha trovato una delle sue espressioni più perfette, in particolare negli enormi bassorilievi nella grotta principale. L'isola di Gharapuri, la "Città delle Grotte", deve il suo nome all'enorme elefante di pietra trovato dai navigatori portoghesi. Questo elefante è stato tagliato a pezzi, rimosso a Mumbai e in qualche modo rimesso insieme. Oggi è il malinconico guardiano dello zoo di Victoria Gardens a Mumbai, la grande metropoli del Maharashtra State e la seconda città dell'India per quanto riguarda la popolazione. La data delle famose grotte di Elephanta è ancora molto dibattuta e varia dal 6° all'8° secolo secondo diversi studiosi e costituiscono una delle collezioni più sorprendenti di arte rupestre in India. Esistono due gruppi di grotte. Ad est, la collina di Stupa (così chiamata per un piccolo monumento buddista in mattoni nella parte superiore) contiene due grotte, una delle quali è incompiuta, e diverse cisterne. A ovest, il gruppo più grande è costituito da cinque santuari indù scavati nella roccia. La grotta principale è universalmente famosa per le sue sculture per la gloria di Shiva.

Nel pomeriggio visita della città di Mumbai incluso la sosta al Museo del Principe di Galles (chiuso il lunedì), costruito in grande stile indo-saraceno, che attraversa Marine Drive, il lungomare più famoso di Mumbai. Visita anche il tempio Jain, Mani Bhawan dove un tempo viveva il Mahatma Gandhi e il Dhobi Ghat. Successivamente, oltrepassata la fontana floreale, il colorato mercato di Crawford e la stazione ferroviaria Victoria Terminus.

Pernottamento a Mumbai.

4° giorno Mumbai – Goa – Dandeli

Distanza e tempo di percorrenza: Mumbai/Goa con volo di linea.

Goa/Dandeli, via strada, km 125/3 ore di viaggio

Trattamento: prima colazione.

Trasferimento in tempo utile per l'aeroporto di Mumbai e partenza con volo di linea per Goa.

Arrivo e proseguimento, via strada, per Dandeli. Città splendida e la bellezza di questo luogo risiede in modo significativo nella sua collocazione dei ghat occidentali, arricchita da una gamma sbalorditiva di flora e fauna. Una leggenda locale afferma che la città prende il nome da Dandelappa, una divinità locale, un servitore dei proprietari terrieri Mirashi che perse la vita a causa della sua lealtà. Una leggenda alternativa afferma che un re di nome Dandakanayaka attraversò le foreste e le chiamò come se stesso, e si ritiene che la città si trovasse nel luogo in cui si trovava Dandakaranya quando diede il nome a questa località.

Resto della giornata libera a disposizione.

Pernottamento a Dandeli.



5° giorno Dandeli Wildlife Sanctuary

Trattamento: prima colazione.

Mattino dedicato al safari nella giungla del Dandeli Wildlife Sanctuary accompagnati dalla guida naturalista. Questa riserva è localizzata nel distretto di Uttarkannada nel Karnataka ed è abbondantemente ricca di ampie varietà di flora e fauna. Diffusa su un'area di 834,16 kmq, questa riserva è considerata il santuario più grande del Karnataka e annoverato tra i luoghi turistici più attraenti del Karnataka. Numerosi visitatori provenienti dal ogni parte del mondo arrivano ogni anno a visitare questa riserva, per un safari nella giungla o la navigazione con barche. La calma e beata serenità in tutta la riserva con una varietà diversificata di flora e faune sono l'attrazione principale del Dandeli Wildlife Sanctuary.

La formazione del Dandeli National Park è in realtà una joint venture con l'adiacente Anshi National Park e insieme hanno ottenuto lo status di Project Tiger Reserve. Nel gennaio 2007, l'area è stata dichiarata Riserva della tigre di Ansheli Dandeli. Oggi, l'area del Parco Nazionale Dandeli adiacente alle aree del Parco Nazionale Anshi insieme ad altre sei aree protette adiacenti negli stati di Goa e Maharashtra costituisce l'area forestale protetta di oltre 2.200 kmq. Il 10 maggio 1956, l'area di Dandeli fu convertita in Dandeli Wild Life Sanctuary con un implementato dell'area il 2 settembre 1987. La sua ricchezza e diversità offre ampie opportunità agli amanti della natura di godersi il paesaggio accattivante. Il santuario è generalmente ondulato con pendii ripidi con pittoresche vallate profonde e terreni boschivi collinari. Le valli mozzafiato, i fiumi tortuosi dall'aspetto regale e la splendida bellezza scenica della roccia di Syntheri ne fanno un'esperienza straordinariamente impressionante e fantastica.

Resto della giornata libera a disposizione dei partecipanti.

Pernottamento a Dandeli.



6° giorno <u>Dandeli – Gokarna</u>

Distanza e tempo di percorrenza: 130 km/4 ore di viaggio.

Trattamento: prima colazione.

Partenza per Gokarna, una città situata nel distretto di Uttara Kannada nel Karnataka, ed è etimologicamente tradotta in "orecchio di mucca". Secondo la credenza mitologica popolare è il luogo in cui Lord Shiva è emerso dall'incarnazione della Madre Terra sotto forma di una mucca. Inondata da antichi templi, la città ospita uno dei templi più antichi da tempo immemorabile noto come Mahabaleshwar, consacrato con il Signore Shiva. Gokarna è un importante centro di apprendimento sanscrito e ospita Bhandikeri Math e Toggu Math. È un luogo in cui la conoscenza del sanscrito viene tramandata da generazioni nelle famiglie bramine. In mostra lo splendore della classica architettura dravidica, il tempio Mahabaleshwara fu costruito nel 4° secolo ed è famoso per la sua Shiva Linga conosciuta come Atma Linga che viene venerata, spesso in parallelo con il tempio Shiva di Varanasi. Questo tempio ha una divinità di 1500 anni che è scolpita nella pietra di Lord Shiva. Secondo una leggenda popolare, si ritiene che la divinità del tempio concederà immense benedizioni ai devoti.

Uno dei luoghi più famosi da visitare a Gokarna è il tempio Maha Ganpati che attira molti pellegrini ogni giorno. Si trova vicino al tempio di Mahabaleshwar e dedicato a Lord Ganesha. La leggenda popolare dice che Ganesha ingannò Ravana che trasportava uno Shiva Lingam per lasciarlo cadere qui e quindi il tempio fu costruito su questo luogo. La divinità qui è a due braccia, in piedi e almeno 1500 anni. Il tempio Uma Maheshwara è un altro tempio Shiva a Gokarna, che ospita il Signore con la dea Parvati. Altri luoghi religiosi da visitare a Gokarna sono il tempio di Bhadrakali dedicato alla dea Uma che è la divinità principale. La leggenda dice che quando un demone noto come Vetrasur prese il controllo dei tre loka, la trinità di Lord Vishnu, Lord Brahma e Lord Shiva crearono una donna guerriera chiamata Durge. Le divinità le diedero vari poteri per sconfiggere il demone e in seguito Lord Shiva la ribattezzò Bhadrakali. Fu inviata a Gokarna e ora si ritiene che sia conosciuta come la protettrice della città. Altri bellissimi templi come il tempio Tamra Gauri , il tempio Venkataramana, l'unico tempio Vishnu a Gokarna e il tempio Shri Mahalasa Siddhivinayaka.

Uno dei luoghi più sacri da visitare a Gokarna, Koti Tirtha è un famoso serbatoio artificiale che è circondato da bellissimi templi tutt'intorno e utilizzato per il bagno rituale e per immergere gli idoli. Oltre ad essere una città santa, Gokarna è anche conosciuta per quattro delle spiagge più appartate e incontaminate dell'India. La spiaggia principale di Gokarna in città e la spiaggia di Kudle, così come Om Beach, Half Moon Beach, Paradise Beach (nota anche come luna piena) e Belekan Beach. Pernottamento a Gokarna.





Dal 7° al 12° giorno Programma benessere Swa

Il programma di benessere Swa si concentra sul benessere personale con trattamenti rilassanti per il corpo ayurvedici, yoga, meditazione, terapie d'arte e una dieta più sana. Vantando un regime flessibile in cui si redige il proprio programma di benessere quotidiano, è una vacanza salutare. Questo programma completo è un'introduzione per principianti a kriya yogici, Asana, Yoga Nidra, Pranayama e tecniche di meditazione. I nostri esperti medici e istruttori di yoga ti guideranno nel tuo percorso verso uno stile di vita sano.

SwaSwara significa la tua voce interiore e fedele al suo nome, questo è un luogo di naturale armonia per rilasciare, rifocalizzare e ricalibrare il sé. Situato sulla spiaggia di Om, c'è poco, a parte il ritmo delle onde ondulate e il ronzio meditativo del canto degli uccelli, per disturbare le tue esplorazioni interiori. Realizzato nei colori della Terra e in armonia con la terra che la nutre, SwaSwara è progettato per esperienze olistiche e di trasformazione; uno spazio in cui l'antica saggezza dell'Ayurveda e dello Yoga ti abbraccia per ringiovanire il corpo e lo spirito. Ispirato al primo suono della creazione, OM, il resort di Gokarana su Om Beach è un ambiente perfetto per consentire di sentire la "voce del sé interiore". SwaSwara è proiettato nei colori della terra e dell'oceano ed è in armonia con la terra e la sua cultura. La sua forma e il suo spirito celebra la semplicità e la purezza, in linea con la nostra filosofia di salute e benessere. SwaSwara va oltre l'essere una spa nel senso tradizionale. Né è un ashram. SwaSwara è un santuario per il tuo Prakruti o la natura più intima di un individuo - quella speciale miscela di qualità e caratteristiche che gli conferiscono unicità! Il suo obiettivo è offrire un piano di vita per la "ricostruzione" della mente e del corpo per creare equilibrio e armonia all'interno. L'Ayurveda, l'antico sistema di guarigione indiano, è unico in quanto affronta gli aspetti fisici, emotivi e spirituali del nostro benessere in modo integrato e correlato. Le nostre terapie sono progettate attorno a questa comprensione olistica della vita e servono a guarire il tuo corpo, rilassare la tua mente e riaccendere la tua anima. Per una vacanza salutare, Swa Wellbeing si concentra sul benessere a tutto tondo con trattamenti rilassanti per il corpo ayurvedici, yoga, meditazione, terapie d'arte e una dieta più sana. Nel corso di una settimana, imparerai a rilassarti, a rallentare e ad ascoltare i delicati mormori della tua "Swara" interiore, o voce. Questo programma completo è un'introduzione per principianti a kriya yogici, Asana, Yoga Nidra, Pranayama e tecniche di meditazione. I nostri esperti medici e istruttori di yoga ti guideranno nel tuo percorso verso uno stile di vita sano. Le sessioni private di yoga sono con un'attenzione particolare per l'arte e la musica abilitate allo yoga. È possibile usufruire di sessioni private individuali di Yoga a un costo aggiuntivo. Il programma prevede consultazioni con i medici ayurvedici e massaggi ayurvedici di Abhyanga per rilassare e ringiovanire il corpo.





13° giorno

Gokarna – Goa

Distanza e tempo di percorrenza: 140 km/4 ore di viaggio.

Trattamento: prima colazione.

Trasferimento, via strada, per Goa e accomodamento alberghiero.

Nella tarda serata trasferimento all'aeroporto.

14° giorno Milano/Malpensa

Nelle prime ore del giorno partenza con volo di linea per il rientro in Europa giungendo nella tarda mattinata a Milano/Malpensa.



Quota individuale di partecipazione categoria "Classic"

(Escluso dal 20 Dicembre al 10 Gennaio '22)

7-9 partecipanti: Fr. 2.350.-4-6 partecipanti: Fr. 2.450.-3 partecipanti: Fr. 2.580.-2 partecipanti: Fr. 2.700.-

7-9 partecipanti: Fr. 2.050.-4-6 partecipanti: Fr. 2.250.-3 partecipanti: Fr. 2.400.-2 partecipanti: Fr. 2.500.-

Supplemento camera singola: Fr. 1.100.-

Supplemento camera singola: Fr. 750.-

Supplemento mezza pensione: Fr.150.-

Supplemento mezza pensione: Fr.150.-

Supplemento pensione completa: Fr.200.-

Supplemento pensione completa: Fr.200.-



Quota individuale di partecipazione categoria "Executive"

(Escluso dal 20 Dicembre al 10 Gennaio '22)

7-9 partecipanti: Fr. 2.450.4-6 partecipanti: Fr. 2.550.3 partecipanti: Fr. 2.650.2 partecipanti: Fr. 2.750.
7-9 partecipanti: Fr. 2.150.4-6 partecipanti: Fr. 2.350.3 partecipanti: Fr. 2.500.2 partecipanti: Fr. 2.550.-

Supplemento camera singola: Fr. 1.150.- Supplemento camera singola: Fr. 750.-

Supplemento mezza pensione: Fr.150.- Supplemento mezza pensione: Fr.150.-

Supplemento pensione completa: Fr.220.- Supplemento pensione completa: Fr.220.-



Quota individuale di partecipazione categoria "Premier"

(Escluso dal 20 Dicembre al 10 Gennaio '22)

7-9 partecipanti: Fr. 2.500.4-6 partecipanti: Fr. 2.650.3 partecipanti: Fr. 2.750.2 partecipanti: Fr. 2.900.7-9 partecipanti: Fr. 2.300.4-6 partecipanti: Fr. 2.450.3 partecipanti: Fr. 2.550.2 partecipanti: Fr. 2.650.-

Supplemento camera singola: Fr. 1.250.- Supplemento camera singola: Fr. 850.-

Supplemento mezza pensione: Fr.150.- Supplemento mezza pensione: Fr.150.-

Supplemento pensione completa: Fr.250.- Supplemento pensione completa: Fr.250.-

Ass. obbligatoria annullamento viaggio: Fr.90.-(valida solo in caso di annullamento prima della partenza)



Accomodamento alberghiero categoria "Classic"

Mumbai: Taj President o similare

Dandeli: Magenta Resort (camera classica) o similare

Gokarna: SwaSwara Resort

Accomodamento alberghiero categoria "Premier"

Mumbai: Trident o similare

Dandeli: Magenta Resort (camera classica) o similare

Gokarna: SwaSwara Resort

Accomodamento alberghiero categoria "Executive"

Mumbai: The Oberoi o similare

Dandeli: Magenta Resort (camera con vista lago) o similare

Gokarna: SwaSwara Resort



La quota comprende:

Trasferimento privato in arrivo e partenza in India.

Assistenza del nostro referente in arrivo e partenza in India.

Accomodamento alberghiero in base alla proposta indicata nel programma da Classic, Premier ed Executive. Trattamento di pernottamento con prima colazione.

Visite ed escursione come da programma con guida-accompagnatrice parlante italiano.

(escluso il servizio di guida privata durante il trattamento ayurveda a SawSwara Resort).

Servizio di trasporto in India con veicolo privato e in base al numero dei partecipanti:

Tempo Traveller climatizzato per 7-9 e 4-6 partecipanti, Toyota Innova con aria condizionata per 2-3 partecipanti.

Ingressi ove previsti in base alle visite come da programma.

Safari nella giungla a Dandeli.

7 notti Swa Wellbeing Program presso lo SwaSwara Resort.

La quota non comprende:

Volo Milano-Malpensa – Mumbai – Goa/Milano-Malpensa.

Volo nazionale Mumbai/Goa – Goa/Mumbai.

(La tariffa aerea, la più conveniente al momento della prenotazione, è subordinata alla disponibilità in base alla data del viaggio).

Visto indiano, pranzi/cene ove non compresi in base al programma, bevande, mance e tutto quanto non espressamente indicato sotto la voce "La quota comprende".