



## “RELAX & AYURVEDA IN SOMATHEERAM AYURVEDIC BEACH RESORT”

“ Un tranquillo resort ayurvedico sul mare nel Sud dell’India. Un posto dove si può beneficiare di tradizionali terapie ayurvediche e yoga in un ambiente di pace e beatitudine. Somatheeram, il primo resort ayurvedico al mondo, è una delle migliori destinazioni turistiche in Kerala, India. Si trova a Chowara Beach in una collina a 9 chilometri sud della famosa Kovalam Beach di Trivandrum ed è immerso in oltre 15 acri di verde. Somatheeram Ayurveda Resort è unico in ogni aspetto! Un resort completo, con un incantevole paesaggio mozzafiato per rigenerare il corpo e l’anima con Ayurveda, Yoga, Meditazione e Spiaggia....il soggiorno ideale per chi vuole rilassarsi ed allontanare tutti i pensieri e lo stress ...”

**7 Notti - 8 Giorni**

**TOUR : Trivandrum – Chowara Beach – Trivandrum**

1° giorno : : Partenza - ✈️ - dall’Italia

Partenza dall'aeroporto convenuto, per **Trivandrum**, capitale del Kerala.



## 2° giorno : - ✈️ Trivandrum

Arrivo in mattinata a **Trivandrum**. All'aeroporto sarete ricevuti da un collaboratore Vivindia con un cartello riportante il vostro nome che vi trasferirà con vettura privata in hotel. Dopo il check-in e la sistemazione nelle camere riservate, visita della bellissima località marina e capitale dello stato del Kerala, costruita su sette colli. Potrete ammirare la Moschea di Palayam ed il Padmanabha Swamy Temple, che è l'edificio più caratteristico della città; situato nei pressi di East Fort, di fronte ad un laghetto, ed è uno dei più famosi templi indiani dedicati al Dio Vishnu. Lo stupendo tempio è un'unione di stili Dravidiani e Keralesi, meravigliosi gli affreschi e le pitture murali con i rilievi in pietra, visiterete il Palace Museum (Puthenmalika) costruito dal Maharaja di Trivancore, un grande artista con la passione della musica e della poesia oltre che un gran riformatore sociale e statista.

## 3° giorno : Trivandrum – Chowara Beach

Dopo la prima colazione, trasferimento a **Chowara Beach** al Somatheeram Ayurveda Resort.. Check-in e sistemazione nelle camere riservate. Di seguito, potrete sottoporvi alle eventuali visite preliminari per stabilire i trattamenti ayurvedici da effettuare. Tempo a disposizione per relax. Trattamento di pensione prescelto e pernottamento.



## 4° giorno : Chowara Beach – Somatheeram Ayurveda Resort

Dopo la prima colazione, inizierete le vostre terapie. Inizierete con un **MASSAGGIO RINGIOVANENTE** - Include il massaggio dell'intero corpo con oli a base di erbe, eseguito con mani e piedi per 90 minuti. Fa bene per ringiovanire il corpo, ridurre la tensione mentale, carenze sessuali, per ridare la vitalità. Tempo per relax. Trattamento di pensione prescelto e pernottamento.,

## 5° giorno : Chowara Beach – Somatheeram Ayurveda Resort

Dopo la prima colazione, il trattamento previsto è il **MUKHALEPAM** - un impacco facciale di erbe preparato con una speciale polvere di erbe e creme di frutta fresca. Previene e attenua le rughe migliorando il tono della pelle. Seguirà il **THARPANAM** - un procedimento di pulizia degli occhi con effetto rinfrescante. Previene malattie degli occhi e rafforza il nervo ottico. Tempo per relax. Trattamento di pensione prescelto. Pernottamento.

## 6° giorno : Chowara Beach – Somatheeram Ayurveda Resort

Dopo la prima colazione, farete un **BAGNO A VAPORE MEDICATO** – si fanno bollire le foglie di certe erbe preziose ed il vapore avvolge il corpo da 10 fino a 30 minuti. Va bene per alcune malattie della pelle, per l'eliminazione delle impurità, per migliorare il tono del corpo. Seguirà un **MASSAGGIO GENERALE** - Massaggio corporeo con oli e polveri a base

di erbe, eseguito con le mani per 60 minuti. Tonifica il corpo, migliora la circolazione sanguigna. Tempo per relax. Trattamento di pensione prescelto. Pernottamento.

#### 7° giorno : Chowara Beach – Somatheeram Ayurveda Resort

Dopo la prima colazione, sarete sottoposti al KATIVASTHI - nel procedimento di Kativasthi, un olio medicato appositamente preparato, viene tenuto sulla parte inferiore della schiena, arginata da una pasta a base di erbe. Il trattamento dura da 45 minuti a 1 ora. E' raccomandato per dolori di schiena e per disturbi di spina dorsale. Di seguito farete il THALAM - una polvere speciale mescolata con olio medicato, viene applicata sulla sommità del capo per 20 - 45 minuti. Questo trattamento aiuta chi ha problemi di insonnia ed emicrania. Tempo per relax. Trattamento pensione prescelto. Pernottamento.

#### 8° giorno : Chowara Beach – Trivandrum - - Italia

Dopo la prima colazione, tempo libero e trasferimento in tempo utile all'aeroporto internazionale, per il rientro in Italia. In alternativa, proseguirete per la vostra prossima destinazione...

**Nota Bene : Le visite, le escursioni, gli orari dei voli e gli itinerari previsti nel programma potrebbero subire delle variazioni nell'ordine e nei tempi di effettuazione senza comunque cambiarne il contenuto.**

### **RICHIEDETE IL PREVENTIVO**

**Vi informiamo che questa nostra proposta di tour può essere effettuata da gruppi, ma anche da coloro che desiderano fare un viaggio individuale; naturalmente a richiesta, questo itinerario potrà essere modificato secondo le vostre esigenze !!!**



[www.vivindia.com](http://www.vivindia.com)

E-mail: [info-india@vivindia.com](mailto:info-india@vivindia.com) [info-italia@vivindia.com](mailto:info-italia@vivindia.com) [info-england@vivindia.com](mailto:info-england@vivindia.com) [info-espana@vivindia.com](mailto:info-espana@vivindia.com)  
Product Manager & Customer Service: [adelaideippolito@vivindia.com](mailto:adelaideippolito@vivindia.com)

Il nostro team è a vostra completa disposizione.

Sarà un piacere per noi consigliarvi e prepararvi una vacanza su misura, dandovi l'opportunità di conoscere luoghi, tradizioni e culture diverse, attraverso un itinerario personalizzato

