**ti invita ad**
**un NUOVO MODO di STARE BENE**
**con un soggiorno ESCLUSIVO fatto di**
**coccole e di cure profonde per ritrovare il tuo vero sé!**

# YOGA&AYURVEDA
## sull'oceano indiano

# Quando:

## DICEMBRE 2026 - GENNAIO 2027

Le date sono variabili (abbiamo riservato cottages e trattamenti da metà dicembre a metà gennaio), ognuno sceglie il periodo più indicato anche in base alla disponibilità dei voli e del prezzo CHE OGNUNO VUOLE PAGARE. Quindi non sono date obbligate, si può anche scegliere di fare una sola settimana. Consigliate due settimane per un buon risultato dei trattamenti.

Dicembre/Gennaio sono i mesi ideali per le terapie di panchakarma ayurvediche. L'oceano in questo periodo è calmo e dai colori stupendi. Le temperature sono estive.

Le adesioni saranno raccolte presso YOGA&wellness o TOTOTRAVEL entro IL 30.10.2026. Anche se sei solamente interessato è meglio dare il nominativo senza impegno per riservare la camera (essendo periodo di alta stagione può non esserci piu d**isponibilità dopo tale data) e poi verificare i voli per Cochin (COK); c'è anche la possibilità** di volo da Bergamo Orio al Serio con Air Arabia.





# Dove:

NATTIKA Beach Resort - THRISSOR - COCHIN Kerala = la patria unica ed indiscussa dell'Ayurveda.







dotato di spa ayurveda (staff medico e terapeutico), sala yoga affacciata sulla spiaggia e sull'oceano, ristorante ayurvedico, piscina, wi-fi, si trova sulla costa per interminabili passeggiate sulla spiaggia del Mar Indiano. Cottage (uso doppia o singola) "DeLuxe" con aria condizionata. Pensione completa con **alimentazione** ayurvedica in base alla propria costituzione. Piscina e spiaggia. Trasferimenti da e per l'aeroporto di Cochin inclusi.



La città vicina è Thrissur che è considerata la capitale culturale del Kerala ed è una città vibrante, ricca di storia, spiritualità e tradizione.

**Ecco cosa la rende speciale: L'Atmosfera e la Cultura**



Thrissur vanta un patrimonio culturale e spirituale molto profondo.
Ospita importanti istituzioni culturali come la Kerala Sangeetha Nataka Academy (per la musica, la danza e il teatro) e la Kerala Sahitya Academy (per la letteratura).
La città organizza anche il suo festival cinematografico annuale, il Thrissur International Film Festival.

* Architettura: La città presenta un interessante mix di architettura tradizionale keralese e influenze coloniali, visibili in palazzi e chiese.

* Fervore Religioso: È un centro spirituale di grande rilevanza, con numerosi templi e chiese storiche.



# Cosa Vedere:



*** Tempio di Vadakkunnathan:** è l'attrazione più iconica della città, un antico tempio indù dedicato a Shiva. Il tempio, con la sua architettura spettacolare, si trova al centro di una collina (Thekkinkadu Maidan) che funge da cuore di Thrissur.

*** Thrissur Pooram:** sebbene non sia una "cosa" da vedere tutti i giorni, è il festival annuale indù più grande e famoso dell'India, celebrato proprio presso il Tempio di Vadakkunnathan. Si svolge in aprile ed è celebre per le spettacolari processioni di elefanti decorati, i fuochi d'artificio e la musica tradizionale.



*** Basilica di Nostra Signora dei Dolori** (Our Lady of Dolours Basilica): una delle chiese più grandi e imponenti dell'India, con una splendida architettura.

*** Palazzo Shakthan Thampuran:** un palazzo storico che testimonia il passato regale della regione, convertito in un museo che espone reperti archeologici e collezioni della famiglia reale.



*** Cascate di Athirappilly:** Sebbene si trovino a circa 60 km da Thrissur, sono facilmente raggiungibili con un'escursione di un giorno e sono tra le cascate più grandi e spettacolari dell'India, immerse nelle lussureggianti foreste dei Ghats occidentali.

***Pattanam Archaeological Site:** situato più a sud, vicino a North Paravur, considerato l'ubicazione dell'antico porto di *Muziris.* Rappresenta il primo scavo stratigrafico e multidisciplinare di rilievo nello stato del Kerala. Si ritiene che corrisponda alla mitica Muziris, un nodo cruciale per i commerci marittimi



dell'antichità che collegava l'India con il mondo romano, il Medio Oriente e il Sud-est asiatico. Le ricerche hanno riportato alla luce una quantità immensa di artefatti tra cui monete romane, ceramiche mediterranee, pietre preziose e oggetti in vetro, testimoniando scambi culturali e commerciali risalenti a oltre duemila anni fa.



*** Kudakkallu Parambu - Megalithic Burial Site** situato a Cheramanangad, nel distretto di Thrissur. È uno dei siti di sepoltura megalitica più importanti dell'India meridionale, protetto dall'Archaeological Survey of India (ASI).Il nome del sito fa riferimento alle caratteristiche pietre megalitiche a forma di ombrello (chiamate *kudakkallu*) e ai cappucci funerari in pietra utilizzati nei rituali di sepoltura di migliaia di anni fa. Offre uno sguardo unico sulle antiche pratiche funerarie e sulla cultura delle popolazioni preistoriche del Kerala.

**Thrissur** è una meta quasi obbligata per chi visita il Kerala e desidera immergersi nella vera cultura, storia e spiritualità della regione. È una città che offre un'atmosfera frizzante e accogliente, con un ricco calendario di eventi e festival durante tutto l'anno.



# Perché:



Possiamo abbinare la pratica yoga con la sua scienza gemella: l'Ayurveda, in un soggiorno intensivo di totale benessere psicofisico e relax!
SE VOLETE SENTIRE IL VOSTRO CORPO CAMBIARE IN MEGLIO E LIBERARSI DAI DOLORI FISICI ED EMOZIONALI:



lo **Yoga** offre la pratica quotidiana mattutina con meditazione, respirazione e asana. Lo yoga è la scienza gemella dell'ayurveda, insieme creano un benessere fisico e mentale, ineguagliabile.



l'Ayurveda offre trattamenti PANCHAKARMA intensivi, unici al mondo, per il ringiovanimento fisico, mentale e spirituale, con uno dei migliori staff Ayurvedici del Kerala. Include visite **Ayurvediche** (inizio e fine dei trattamenti; quotidiane laddove necessario); trattamento **Panchakarma** (ringiovanente) quotidiano doppio: mattina e pomeriggio a quattro mani.



**Alimentazione** tipica indiana e soprattutto Ayurvedica in base alla propria costituzione per rendere i trattamenti maggiormente efficaci. Inclusi tre pasti al giorno e tutti gli integratori consigliati dal medico ayurvedico durante il soggiorno.



# Che cosa è il Panchakarma:

il panchakarma è una terapia ayurveda di RINGIOVANIENTO. I trattamenti contemplano, a seconda della singola costituzione e dei problemi personali da trattare: due sedute quotidiane con massaggi a quattro mani con olio medico curativo, massaggi con tamponi di erbe o di riso o altro adattato alla propria costituzione, massaggi localizzati e terapie locali sui punti dolenti con olio caldo o decotti o ghee, massaggi facciali e craniali, massaggi corpo con i piedi, Shirodhara (olio o latte colato sul capo), chi ha provato il vero Shirodara anche solo una volta nella propria vita non se lo scorda più…



- libera dalle tossine fisiche ed emozionali che hanno sedimentato nel corpo,
- libera la mente e la svuota dai soliti pensieri che ci ingabbiano e creano stress,
- aiuta a radicare l'animo nel corpo aiutandoci a riprendere un ascolto profondo e veritiero di un corpo fisico libero dai dolori cosicché l'animo vi ci si possa radicare e sentirsi a proprio agio.

Non puoi lasciarti sfuggire questa occasione imperdibile.



# Chi:

possono partecipare tutti! Amici e parenti! Anche chi non pratica yoga e vuole beneficiare dei trattamenti ayurvedici. Se siete interessati contattateci e vi forniremo tutte le informazioni e i **dettagli** del soggiorno.

**Più siamo meno paghiamo, il prezzo di questo soggiorno è a scalare!**

PER tutte le INFO non esitare a contattarci ti invieremo ulteriori dettagli:

yoga.wellness@gmail.com tel/w.a. 3486957224

AGENZIA: newworldtravel@newworldtravel.it

tel.w.a. 330 577 182 Salvatore