



AYURVEDA & YOGA KERALA- SUR DE INDIA

Crucero por los Backwaters de 24 horas y visita de Cochin
22 dic al 5 de ene 2017

ORGANIZAN:



www.cmgenerosaflores.es
m_696 182 561



STUDIO KUNDALINI YOGA
PAZ CASTRO

www.studio-kundaliniyoga.com
m_616 707 769

día 1

Llegada al aeropuerto de Trivandrum en Kerala y traslado en coche propio al hospital ayurveda

DOCTORS AYURVEDA EN VARKALA

Check in según la opción elegida, descanso y consulta médica. Hoy empezaremos con el primer tratamiento que incluye masajes y otras técnicas, además de la medicación ayurveda si fuese necesaria..



día 2-10

07:00 – 08:00	Meditación
08:00 – 09:00	Desayuno
09:00 – 10:00	Descanso y tiempo para tratamientos personalizados
10:00 – 11:30	Yoga Kundalini
11:30 – 14:00	Descanso y tiempo para tratamientos personalizados
14:00 – 15:00	Almuerzo ayurveda
15:00 – 20:00	Tiempo libre para paseos por la playa y descanso o visitas a las ciudades próximas
20:00 – 21:00	Cena ayurveda



día 11

VARKALA A ALLEPPEY

Salimos después del desayuno en coche propio hacia nuestra embarcación privada en casa flotante para pasar todo el día navegando y hacer noche.



día 12

ALLEPPEY A COCHIN

Viajaremos en coche propio a Cochin. A la llegada y después de refrescarnos en el hotel, almorzaremos tendremos tiempo libre para descubrir por nuestra cuenta esta ciudad. Por la noche asistiremos a un Espectáculo Kathakali.



día 13

Hoy dispondremos de un guía local para visitar los lugares más emblemáticos como el barrio judío. Por la tarde tiempo libre para realizar las últimas compras.

día 14

Traslado al aeropuerto de Cochin para regresar a España.



CASA FLOTANTE POR LOS REMANSOS DE ALLEPPEY

La mejor manera de explorar el fascinante paisaje de Alleppey, al sur de India, es una casa flotante. Los antiguos Kettuvallams, barcos de transporte de arroz, se han reconvertido en habitaciones de hotel de lujo, y en ellos se descubre, como en ningún otro sitio, los asombrosos remansos de Kerala.



COCHIN

Al igual que la mayoría de las ciudades de la India, Kochi tiene una muy larga e ilustre historia. Sin embargo, el origen del nombre es todavía un misterio. Existen muchas teorías, pero ninguna es lo suficientemente fuerte como para ser concluyentes. Algunos historiadores creen que Kochi es una forma modificada de la palabra "Cochazhi", que en Malayalam significa "pequeño mar";. Otros son de la opinión de que "Kochi"; fue nombrado por el fin de chino. Según ellos, los comerciantes de la corte de la gobernante chino Kublai Khan, Kochi dio el nombre de su patria. La peculiar chino redes de pesca encuentran aquí, el único lugar fuera de China, donde se ha manchado, posiblemente puede ser atribuida a la fuerte influencia china en la ciudad ha tenido en el pasado. Otra teoría es que Kochi se deriva de la palabra "Kaci" que significa "puerto".



KATHAKALI

Kathakali es un estilo de danza teatro clásico de la zona de Kerala, al sur de la India. En ella los cantantes narran leyendas hindúes (provenientes del Mahabharata, del Ramayana y del Bagavata Purana) que los bailarines/actores personifican en escena mediante un complejo lenguaje de nrtta (pasos de danza), mudras (gestos de las manos) y navarasya (expresiones del rostro). Por la tradición, el kathakali se ejecuta en festivales que duran toda una noche en los templos hinduistas.

El kathakali pertenece a la vertiente tandava (masculina) de la danza clásica india, por lo que tradicionalmente todos los personajes son representados por hombres.

Los bailarines de kathakali aprenden a controlar los músculos faciales.

Algunos maestros tienen tan buen control que pueden reírse con un solo lado de la cara.



PRECIOS

1.080 € alojándose en el hospital en habitación doble.

1.250 € alojándose en el [Hotel Bluewater Beach Resort](#) cerca del hospital en régimen de habitación doble (desayuno en el hotel, almuerzo y cena en el hospital).

1.380 € alojándose en el [Hotel Bluewater Beach Resort](#) en régimen de habitación individual (desayuno en el hotel, almuerzo y cena en el hospital. Regimen individual también en Barco y Cochin.

400 € Inscripción antes de septiembre

INCLUYE

10 días de cura ayurveda con consulta y seguimiento médico

10 días de alojamiento con pensión completa en hospital ayurveda (comida ayurveda)

10 Clases de Yoga y Meditación por Paz Castro

Traslados desde y hasta el aeropuerto

Traslados en coche propio durante el circuito final

Crucero de 24 horas en casa flotante con todas las comidas

Alojamiento en Cochin en régimen de desayuno.

Guía acompañante (Generosa Flores)

Espectáculo Kathakali

Visitas y entradas a monumentos en Cochin

Guía local en Cochin



NO INCLUYE:

Vuelos

Visados

Alcohol

Comida no vegetariana

Comidas en Cochin

Gastos personales

LES ESPERAMOS!

Sera un viaje maravilloso para recibir el nuevo año 2017 llenos de energía!!

Bendiciones y agradecimientos

AYURVEDA & YOGA



YOGA & MEDITACIÓN

KUNDALINI YOGA POR PAZ CASTRO

CLASES DIARIAS - 90 minutos de duración



La clase se estructura en 4 partes

Recomendado para todo tipo de alumnos y alumnas, principiantes y avanzados.

Es una practica energética de yoga y consiste en un calentamiento de diversos Asanas (posturas), una Kriya Kundalini Yoga (serie de Asanas con un objetivo diferente en cada clase, según el maestro Yogui Bhajan), relajación y meditación con mantras y Mudras.



STUDIO KUNDALINI YOGA
PAZ CASTRO

www.studio-kundaliniyoga.com

Trabajamos la unidad del Ser : Cuerpo Físico, Mental y Energético

1. Comenzamos con la vibración del Adi Mantra “ong namo guru dev namo”.
2. Calentamiento físico con Ásanas (posturas de yoga) para ablandar y relajar vientre, ingles, garganta y cuerpo físico.
3. Realizamos una Kriya (tabla o serie de Ásanas) que en todas las clases es diferente.
La Kriya trabaja específicamente distintos órganos internos o áreas del ser.
Existen múltiples series y el profesor de acuerdo al nivel y práctica de sus alumnos las selecciona para cada clase.
4. Shavasana. Relajación profunda durante 11 minutos, donde el cuerpo se equilibra y recoge los beneficios de la Kriya.
5. Meditación. Casi siempre se realiza con mantras (bellas vibraciones en sánscrito) y mudras (posturas de manos) que nos conducen a un estado de conciencia profunda y nos unen al infinito. Son meditaciones específicas creadas por Yogui Bhajan.
6. Cerramos la clase con la vibración del mantra Sat Nam (tu identidad es la verdad).



GENEROSA FLORES
www.cmgenerosaflores.es



STUDIO KUNDALINI YOGA
PAZ CASTRO

www.studio-kundaliniyoga.com



HOSPITAL AYURVEDA “DOCTORS AYURVEDA”

El hospital ayurveda “Doctors Ayurveda” se encuentra a pie de la paradisíaca playa “Odayam Beach”. Es un lugar tranquilo y sencillo donde grandes profesionales de la Salud estarán al servicio de tu salud, para que puedas recuperar el equilibrio perdido, desintoxicar y rejuvenecer en Cuerpo y Alma.

AYURVEDA

El Ayurveda es el sistema holístico y preventivo de salud más antiguo del mundo. Fue desarrollado en India hace más de 6.000 años. La palabra **Ayurveda** proviene del sánscrito ayus-vida- y veda-ciencia o conocimiento.

Es una forma natural de crear equilibrio y fortalecer las capacidades auto-curativas del cuerpo.



El ayurveda considera que cuerpo, mente y espíritu están unidos y se considera el “Ser” en su totalidad. Por el cuerpo fluye prana (energía vital). Cuando este flujo se perturba aparece la enfermedad. Estimulando con presiones en puntos concretos se busca el restablecimiento del flujo del prana.

MASAJE ABYANGHAM

Aumenta la capacidad sensorial y motora, Mejora la circulación, mejora el metabolismo, mejora los “Malas”, fortalece el cuerpo, disminuye el estrés, rejuvenece el cuerpo y la mente, trata el envejecimiento prematuro, favorece la longevidad, la calidad del sueño, da estabilidad emocional, mejora vata, refortalece la musculatura, lubrica las articulaciones.

MASAJE DE CABEZA (CHAMPI)

Ansiedad, alteraciones del sueño, falta de concentración, mejora constitución colérica.



SIRODHARA

Este tratamiento es el más conocido y se ha convertido en un símbolo del ayurveda. Se trata de la aplicación de aceite tibio medicado que el/ la terapeuta deja caer sobre nuestro entrecejo (6º chakra). El aceite se vierte de forma suave y continua. El Sirodhara es un tratamiento eficaz en caso de dolores de cabeza y alteraciones del sueño, en estados de estrés, ansiedad y nerviosismo.



VASTI

En esta terapia se usa una represa preparada con una masa a base de harina y agua, se hace de forma redonda para contener en ella los aceites medicados o el ghee sobre la zona a tratar. Fortalece los músculos, mejora lumbalgias y ciáticas, alivia molestias y dolores por hernias discales, reduce inflamaciones, mejora la flexibilidad y movilidad de las articulaciones, alivia los dolores de rodillas, aumenta la circulación, lubrica las articulaciones.

KIZHI (PINDA)

Preparamos una bolsa de tela rellena de plantas medicinales, polvos medicinales, arroz medicinal hervido en leche o infusiones medicinales, etc. Primero se aplica el aceite medicado tibio sobre el cuerpo del paciente con un ligero masaje. A continuación usamos la bolsa para masajear la zona y hacer "tapping" (pequeños golpecitos) estimula la circulación y facilitando que el contenido de la bolsa penetren en el interior del cuerpo. Está indicado en la artritis, el reumatismo, la espondilitis, espondilosis y fibromialgia.



UDWARTHANAM

Es un masaje donde se aplican plantas medicinales secas y en polvo, es estimulante y exfoliante, se recomienda para reducir la celulitis. Pero sus beneficios no son sólo estéticos, mejoran la circulación, tonifican la musculatura y son aconsejables en caso de hemiplejía y parálisis. Elimina celulitis, mejora el aspecto de la piel, obesidad, reduce Kapha, previene y reduce las arrugas y el exceso de sudoración.

PICHICHIL

Este es un tratamiento rejuvenecedor, mejora el tono muscular y regula el sistema nervioso. Es una combinación de aceite medicado y tratamiento térmico.

Reduce Vata, contracturas y dolores musculares, mejora problemas reumáticos, insomnio y alteraciones del sueño, la artritis, rejuvenece la piel, promueve la relajación, estimula y mejora la circulación de la sangre, nutre y tonifica los músculos, regula el sistema nervioso.



SWEDANA

El baño de vapor es uno de los tratamientos más importantes es un tratamiento Shamana y desintoxicante. Al ser el sudor la vía que utiliza el organismo para evacuar gran parte de sus impurezas y toxinas. ¡Sudar es terapéutico!

