

TURREFERENCE
LKP5Z3D8R5

Meditaion og Yoga Tur (5 Dage)

5 dage · 4 nætter | Privat tur med chaufførguide

AI-genereret billede · ikke et rigtigt fotografi

Om denne oplevelse

Denne fem dages tur centrerer omkring et yoga- og meditationsophold i Kandys bakkeland, som nås og forlades med privat køretøj med chaufførguideguide. Efter en indledende transfer fra lufthavnen, der omfatter Pinnawala Elephant Orphanage, etablerer de resterende dage sig i en retreatrhytme på Kandy Samadhi Centre, hvor daglig yogapraksis kombineres med tid til at udforske det omkringliggende land og byen Kandy selv.

Rejsende får en struktureret balance mellem aktivitet og stilhed: yogasessioner hver eftermiddag, ayurveda-terapi, fuglekiggeri, flodebadning, vandfaldsvandringer og Knuckles-bjergvandringer, en introduktion til tilberedning af srilankanske krydderier, og besøg på lokale håndværkstraditioner såsom stenslibning, træsnitning og batik, sammen med en kandyansk kulturel danseforestilling. En dag afsættes også til at se Kandys sø, gader og Tanden Relikvars Tempel.

Turen er velegnet til rejsende, der ønsker en autentisk retreatoplevelse snarere end en fyldt sightseeing-plan, hvor Samadhi Centres bakkelandsbeliggenhed giver privatliv og ro gennem hele opholdet.

Dag-for-dag rejseplan

Dag 1 Lufthavn → Kandy / Digana

Transport fra lufthavnen til Kandy Samadhi Centre, et retreatsted omgivet af rismarker og Kandyan-bjerge, med et stop ved Pinnawala Elefantasyl på vejen.

Kandy Samadhi Centre

Et retreatsted omgivet af Kandyan-bjerge, med kandyanske vægmalerier og antikviteter, med suiter, der åbner ud til rismarker. Her tilbydes yogapraksis og en række ayurveda-behandlinger, samt en eftermiddags-yogasession for at komme i gang med opholdet.



Pinnawala Elefantasyl

Et sanctuary i provinsen Sabaragamuwa for unge elefanter, der er fortrængt eller gået væk fra deres naturlige habitat – hjemsted for en af verdens største grupper af elefanter i fangenskab.

Bernard Gagnon · CC BY-SA 3.0

Tekniske rundvisninger

Besøg, der introducerer lokale håndverkstraditioner såsom ædelsten-arbejde, træskæring og batik, sammen med en kandyansk kulturel opvisning med traditionel dans og musik.

Dag 2 Kandy / Digana

En dag til at udforske byen Kandy, der ligger omkring sin sø og omkranset af skovklædte bjerge.



Kandy by og sø

Byen er centreret omkring sin sø, ofte dækket af tåge fra højlandet, med farverige huse sat mod de omgivende skovklædte bjerge.

Ji-Elle · CC BY-SA 3.0



Templet med den hellige tandrelyk

Et guldtakket tempel, der huser Buddhas tandrelyk – Sri Lankas vigtigste buddhistiske relyk.

A.Savin · FAL

Dag 3 Kandy / Digana

En dag med naturaktiviteter omkring retreatstedet og eftermiddags-yogasession.

Fuglekiggeri

Morgen-fuglekiggeri omkring retreatcentret.

Badning i floden og vandfaldsvandring

En vandring til en nærliggende vandfald efterfulgt af badning i floden for at køle af.

Knuckles-bjerg-vandring

En valgfri vandring ind i Knuckles-bjergene for dem, der ønsker en mere eventyrlig dag, med udsigt over de omgivende toppe.

Yogapraksis

En eftermiddags-yogasession i retreatstedets fredelige omgivelser.

Dag 4 Kandy / Digana

En dag med skovvandring og introduktion til Sri Lankansk madlavning, samt yoga igen om eftermiddagen.

Skovvandring

En guidet vandring gennem det nærliggende skovlandskab.

Krydderi-kogekursus

En praktisk session, hvor du lærer at bruge lokale krydderier til at tilberede autentisk Sri Lankansk mad.

Yogapraksis

En eftermiddags-yogasession i retreatstedets rolige omgivelser.

Dag 5 Kandy → Lufthavn

En sidste transport med chauffør-guide til strandhotellet eller lufthavnen, der afslutter retreatet.

Hvad er inkluderet

INKLUDERET

- Transport in a Private Vehicle, inclusive of, cost of fuel, parking & highway tolls.
- Service of an English-Speaking Chauffer Guide throughout the tour.
- All prevailing taxes and service charges (Except for Credit Card Charges).

IKKE INKLUDERET

- Hotel Accommodation.
- Entry Visa Fees
- International / Domestic Airfare.
- Any expenses of personal nature.
- Entrance fees to the respective sites.