

RIFERIMENTO TOUR
LKP5Z3D8R5

Tour di Meditazione e Yoga (5 Giorni)

5 giorni · 4 notti | Tour privato con autista-guida

Immagine generata dall'IA · non è una fotografia reale

Informazioni sull'esperienza

Questo tour di cinque giorni si concentra su un ritiro yoga e meditazione nella regione collinare di Kandy, raggiungibile e raggiungibile da veicolo privato con guida autista. Dopo un trasferimento iniziale dall'aeroporto che include l'Orfanotrofio degli Elefanti di Pinnawala, i giorni rimanenti si inseriscono nel ritmo del ritiro presso il Kandy Samadhi Centre, combinando la pratica yoga quotidiana con il tempo per esplorare la campagna circostante e la città di Kandy stessa.

I viaggiatori ottengono un equilibrio strutturato tra attività e quiete: sessioni yoga ogni pomeriggio, terapie ayurvediche, birdwatching, bagni fluviali, escursioni a cascate e montagne Knuckles, un'introduzione alla cucina con le spezie dello Sri Lanka, e visite a tradizioni artigianali locali come il taglio di pietre preziose, l'intaglio del legno e il batik, insieme a uno spettacolo di danza culturale kandyana. Un giorno è inoltre riservato per vedere il lago di Kandy, le strade e il Tempio del Sacro Dente Reliquiario.

Il tour è adatto a viaggiatori che desiderano un'autentica esperienza di ritiro piuttosto che un programma fitto di visite turistiche, con l'ubicazione della regione collinare del Samadhi Centre che fornisce privacy e tranquillità durante l'intero soggiorno.

Programma giorno per giorno

Giorno 1 Aeroporto → Kandy / Digana

Trasferimento dall'aeroporto al Kandy Samadhi Centre, un ritiro immerso tra risaie e colline di Kandy, con una sosta all'Orfanotrofio degli Elefanti di Pinnawala sulla strada.

Kandy Samadhi Centre

Un ritiro situato tra le colline di Kandy, circondato da affreschi e antichità kandiane, con suite che si affacciano su risaie. Offre sessioni di yoga e una vasta gamma di terapie ayurvediche, con una sessione di yoga pomeridiana per ambientarsi al meglio.



Orfanotrofio degli Elefanti di Pinnawala

Un santuario nella provincia di Sabaragamuwa per giovani elefanti sfollati o perduti dal loro habitat naturale, dimora di uno dei più grandi gruppi di elefanti in cattività al mondo.

Bernard Gagnon · CC BY-SA 3.0

Tour Tecnici

Visite che introducono le tradizioni artigianali locali come l'incisione di pietre preziose, l'intaglio del legno e la tecnica batik, insieme a uno spettacolo culturale kandiano di danza e musica tradizionali.

Giorno 2 Kandy / Digana

Una giornata esplorando la città di Kandy, affacciata sul suo lago e incorniciata da colline coperte di foreste.



Città di Kandy e lago

La città si sviluppa intorno al suo lago, spesso avvolto dalla nebbia delle montagne, con case colorate che si stagliano contro le colline boscose circostanti.

Ji-Elle · CC BY-SA 3.0



Tempio della Reliquia del Dente Sacro

Un tempio dal tetto dorato che custodisce la reliquia del dente del Buddha, la reliquia buddhista più importante dello Sri Lanka.

A.Savin · FAL

Giorno 3 Kandy / Digana

Una giornata che combina attività naturalistiche intorno al ritiro con una sessione di yoga pomeridiana.

Birdwatching

Osservazione degli uccelli al mattino intorno al centro ritiro.

Bagno nel fiume e trekking verso la cascata

Un trekking verso una cascata vicina seguito da un bagno nel fiume per rinfrescarsi.

Trekking nelle montagne dei Nocchi

Un trekking opzionale nelle montagne dei Nocchi per chi desidera una giornata più avventurosa, con viste dei picchi circostanti.

Pratica dello yoga

Una sessione di yoga pomeridiana nei tranquilli dintorni del ritiro.

Giorno 4 Kandy / Digana

Una giornata di trekking nella foresta e un'introduzione alla cucina dello Sri Lanka, con ancora una sessione di yoga nel pomeriggio.

Trekking nella foresta

Un trekking guidato attraverso gli scenari forestali vicini.

Lezione di cucina alle spezie

Una sessione pratica per imparare a usare le spezie locali e preparare autentico cibo dello Sri Lanka.

Pratica dello yoga

Una sessione di yoga pomeridiana nei tranquilli dintorni del ritiro.

Giorno 5 Kandy → Aeroporto

Un ultimo trasferimento con guida autista all'hotel sulla spiaggia o all'aeroporto, concludendo il ritiro.

Cosa è incluso

INCLUSO

- 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).

NON INCLUSO

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