YOGA E MARE A SRI LANKA

Viaggio in Sri Lanka

IN BREVE:

La cura del corpo e dello spirito sono alla base di questo viaggio in Sri Lanka il tutto affiancato da siti di rara bellezza e paesaggi che avvolgono il visitatore. Yoga, cultura, natura e mare, tutto sapientemente e armoniosamente amalgamato per un viaggio davvero diverso, alla ricerca del benessere fisico e spirituale. Un tour su base privata, con trattamento di mezza pensione, visite con guide locali parlanti italiano.

IN ITINERARIO:

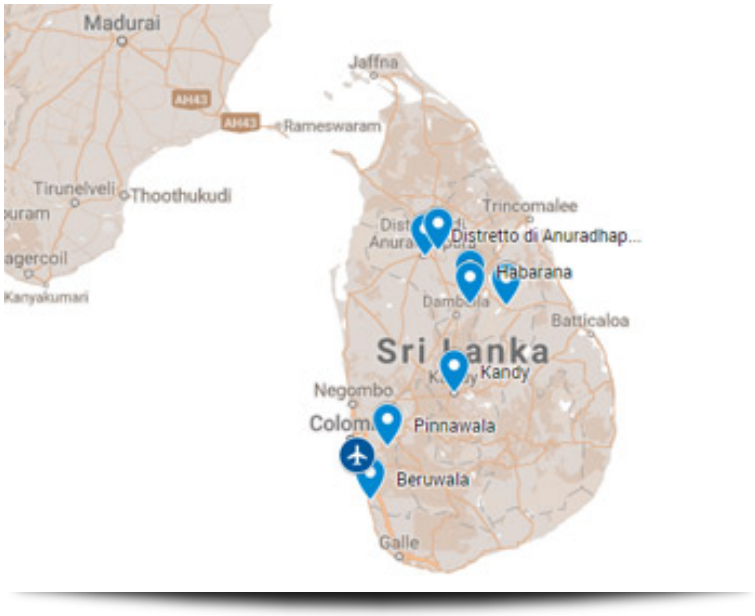
Habarana, Anuradhapura, Mihintale, Polonnaruwa, Sigiriya, Kandy, Beruwala, Galle, Pinnawala, Colombo

DATE DI PARTENZA:

Partenze tutti i giorni secondo disponibilità voli e servizi: quote valide dal 1 nov 2018 al 30 ott 2019

PROGRAMMA DI VIAGGIO:

mappa:



Programma dettagliato di viaggio:

1° giorno: Italia (in volo) Colombo (---)
Partenza dall'Italia con voli di linea per lo Sri Lanka; pasti e pernottamento a boirdo.

2° giorno: Colombo (in auto) Habarana (--D)
Arrivo a Colombo, disbrigo delle formalità doganali e trasferimento a Habarana. Sistemazione presso l'Habarana Village by Cinnamon (o similare) e tempo a disposizione per il relax e le attività individuali. Cena e pernottamento in hotel.

3° giorno: Habarana (in auto) Anuradhapura - Mihintale (in auto) Habarana (B-D)
Di buon mattino, verso le ore 06.30, sessione di yoga della durata di un'ora. In seguito prima colazione in hotel e partenza in direzione di Anuradhapura, prima capitale del paese per la visita dell'antica città. Proseguimento delle visite con Mihintale, luogo di importanza storica e religiosa. rientro a Habarana, cena e pernottamento in hotel.

4° giorno: Habarana (in auto) Polonnaruwa (in auto) Habarana (B-D)
Sempre in prima mattinata un'ora verrà dedicata allo yoga e, dopo la colazione, si partirà per una visita di Habarana, in parte su un tipico carro trainato da buoi. Si proseguirà poi verso Polonnaruwa, capitale del secondo regno più antico dello Sri Lanka e visita ai luoghi che più la caratterizzano.
rientro nel pomeriggio in hotel a Habarana; cena e pernottamento.

5° Habarana (in auto) Sigiriya (in auto) Matala Space Garden (in auto) Kandy (B-D)
Ore 06.30 sessione yoga in hotel e dopo la prima colazione si partirà per l'ascensione alla Fortezza di Sigiriya, tra i luoghi più affascinanti del paese. Proseguiendo poi in direzione di Kandy, si visiterà il Matala Spice Garden per poter ammirare da vicino e capire l'importanza che le spezie hanno avuto in passato, e hanno tutt'oggi, per il paese. Arrivo a Kandy e nel pomeriggio visita al mercato e al Tempio della reliquia del dente. Kandy è anch'essa tra le città più

importanti di Sri Lanka, sia per quanto concerne l'aspetto storico che per essere uno dei luoohi di maggiore interesse religioso di tutto il paese. In serata si assisterà ad uno spettacolo di danze tipiche. Cena e pernottamento all'Amaya Hills hotel (o similare).

6° giorno: Kandy (B-D)
In mattinata sessione di yoga, colazione in hotel e tempo a disposizione per rilassarsi. Si partirà poi per la visita alla città di Kandy e al Peradeniya Royal Botanical Gardens. rientro in hotel, cena e pernottamento.

7° giorno: Kandy (in auto) Beruwala (o Galle)* (B-D)
Anche questa mattina inizierà con un'ora di yoga e, dopo la colazione, partenza in direzione di Beruwala, fermandosi lungo in tragitto per la visita al Pinnawala Elephant Orphange. Sistemazione in hotel, cena e pernottamento.

*Galle, alternativa a Beruwala, verrà presa in considerazione in quanto in alcuni periodi le strutture non sempre sono disponibili; questo non modifica comunque il viaggio nè per contenuti nè per servizi.

08° giorno: Beruwala (B-D)
ore 06.30: yoga. Ore 07.30: prima colazione e poi...intera giornata a disposizione per rilassarsi in spiaggia, in piscina, prenotare una sessione extra di yoga o fare tutto ciò che si preferisce. Cena e pernottamento in hotel.

09° giorno: Beruwala (o Galle) (in auto) Colombo (in volo) Italia (B--)
Prima colazione in hotel e ritorno a Colombo da dove ci si imbarcherà alla volta dell'Italia. a seconda della compagnia aerea/operativi di voli l'arrivo in Italia è ppevisto in tarda serata o in mattinata del 10° giorno. Fine dei servizi.

LEGENDA PASTI:

B= PRIMA COLAZIONE
L= PRANZO
D= CENA

HOTEL OPZIONE A:
Habarana Village by Cinnamon, Habarana – Superior Room (4*)
Amaya Hills, Kandy – Superior Room (4*)
Cinnamon Bey, Beruwala – Superior Room (5*)

HOTEL OPZIONE B:
Habarana Village by Cinnamon, Habarana – Superior Room (4*)
Amaya Hills, Kandy – Superior Room (4*)
Jetwing Lighthouse, Galle – Deluxe Room (5*)

PER CAPIRE IL VIAGGIO

Ulteriori dettagli:

La quota include:
- voli di linea da Roma e Milano e principali scali italiani in classe economica (voli con scali)
)- sistemazione in camera doppia negli hotel indicati
- trasporto con veicolo privato (tranne durante il soggiorno balneare)
- trattamento di mezza pensione dalla cena del 2° giorno alla colazione dell'ultimo giorno
- biglietto di ingresso e tasse per i siti visitati come da programma
- un'ora al giorno di yoga come specificato nel programma
- lo show di danze locali a Kandy
- guida locale parlante italiano

La quota non include
- le tasse per le fotocamere/videocamere
- i pasti non indicati, le bevande, le mance, gli extra personali
- sessioni di yoga extra
- le tasse aeroportuali e le quote gestione e assicurative (vedi box prezzi)
- visto di ingresso in Sri Lanka
- quanto non espressamente indicato nel programma o ne "La quota include"

IPOTESI DI VOLATO
ROMA-ABU DHABI 10.40-19.30
ABU DHABI-COLOMBO 23.00-05.00
COLOMBO-ABU DHABI 18.40-22.00
ABU DHABI-ROMA 02.25-06.20

ROMA-DUBAI 1525 2325
DUBAI-COLOMBO 0235 0835
COLOMBO-DUBAI 1005 1310
DUBAI-ROMA 1545 2005

PASSAPORTO: necessario, con una validità` residua di almeno sei mesi

VISTO DI INGRESSO:
A partire dal 01 agosto 2019, e per 6 mesi salvo future proroghe, il visto di ingresso in Sri Lanka per i cittadini italiani sarà gratuito. Il visto turistico ha validità massima di 1 mese (con possibilità di estensione della durata). L'ETA può essere richiesto on line attraverso il sito www.eta.gov.lk oppure direttamente in arrivo in aeroporto a Sri Lanka.