

TREKKING YOGA®

Il moto e la quiete.

KERALA

Meditativo . Ayurvedico

**YOGA E AYURVEDA SULLA SPIAGGIA DI ALLEPPEY . LE BACKWATERS
VERSO COCHIN . TREKKING SULLE CARDAMOM HILLS .**

Da domenica 16 a domenica 30 agosto 2009



16 agosto – Ritrovo al Cochin International Airport (Kerala). Partenza con autobus privato per Alleppey (55 km) dove alloggeremo per una settimana di yoga, meditazione e cure ayurvediche presso il Marari Beach Resort direttamente affacciato sul Mare d'Arabia: <http://www.cghearth.com/marari_beach/index.htm>.

17 – 22 agosto – Marari Beach Resort: yoga, meditazione, ayurveda.

23 – 24 agosto – Viaggio sulle Houseboat (case galleggianti) lungo le Backwaters che da Alleppey portano a Cochin.

25 – 30 agosto – Trasferimento a Munnar (160 km) presso lo Shamrock, <<http://www.shamrockmunnar.com/index.php>>, un resort immerso nella natura sulle Cardamom Hills, in mezzo alle piantagioni di tè e cardamomo. Oltre allo yoga e alle cure ayurvediche, sarà il momento per il trekking, passeggiate e visite ai villaggi e ai templi della zona.

30 agosto – Partenza dal Cochin International Airport.

IL COSTO di questo *Trekking Yoga* è di **2000 EURO**, viaggio intercontinentale escluso.

Per il viaggio dall'Italia a Cochin e ritorno (costo valutabile sugli 800 / 900 euro), è necessario che chi intende partecipare si metta immediatamente in contatto con l'organizzazione, tramite mail o telefono. I tempi per la prenotazione dei voli sono strettissimi.

LA DATA ULTIMA per iscriversi al viaggio/ *trekking/ yoga* e versare la caparra sarà comunque il **10 GIUGNO**.

Se per il 10 giugno non si sarà formato un gruppo di minimo 8 persone, dovremo rinunciare (con molto dispiacere) ed evidentemente restituire le caparre versate.



Per ulteriori informazioni – 339,1538201

www.trekkingyoga.com