



Indie s ajurvédou

- **Odborný program (není podmínkou účasti)**
- **Podmanivá místa jižní Indie**
- **Koupání v tropickém oceánu**

Ajurvéda, starobylá nauka o zákonitostech života a z ní vyplývající léčebné postupy, vás může oslovit kdekoliv ve světě, ale v Indii, která její kolébkou, procítíte kontakt s touto filosofií daleko hlouběji a s vyšší intenzitou. A nejjihnější cíp Indického poloostrova s mimořádně pestrým koloritem a příjemným tropickým klimatem vám k tomu nabídne ideální prostředí.

Indie je domovem mnoha národů i sociálních vrstev a místy se v ní střetnete i s drsnou chudobou, která je postupně na ústupu. Nicméně jih Indie je bezesporu jedním z nejlídnějších koutů této rozlehlé země. Není tolik přelidněný a zdejší krásná příroda nabízí dostatek obživy, takže snědí Kéralci a Tamilové jsou většinou usměvaví a jejich ženy vás uchvátí pestrou elegancí svého oblečení. V tajuplných chrámových komplexech se seznámíte s jejich převážně hinduistickou vírou a rušná města a městečka vám dají nahlédnout do jejich pro nás tak exotického životního rytmu. Vaše oči potěší jak poklidná rýžová pole, protkaná plavebními kanály v přímořských nížinách, tak bujná vegetace a čajové plantáže v horách.

A samozřejmě azurové tropické moře a krásné písčité pláže Indického oceánu, lemované palmami, které díky své poloze na západním pobřeží pravidelně nabízejí i romantické západy slunce.

Návrh programu:

1. den: Odlet z Prahy do jižní Indie.

2. den: Přílet do **Tiruvanantapuramu** (Trivandra) – hlavního města státu Kérala v jižní Indii, transfer do hotelu. Odpoledne prohlídka města: **chrám Anantha Padmanabhasvámí** s typickou zdobenou **gópurou** – vstupní bránou (vstup do chrámu je možný jen pro hinduisty), **Vládní muzeum umění a řemesel** – tzv. Napierovo muzeum, okouzující **trh Connemara**.

3. den: Výlet do **pohoří Ponmudi**, které se zvedá do výše 915 m z hustého tropického lesa. Tato horská stanice je obklopena krásnými čajovými plantážemi a zalesněnými vrchy. Vládne zde příjemné chladné, mlhavé klima. Úzké křivolaké pěšiny a bujné, zelenající se okolí nabízí nečetné příjemné procházky. Podél zurčících potoků a říček rostou hojně divoké květiny, což tomuto místu propůjčuje osobité kouzlo. **Prohlídka čajové plantáže**, návrat do Tiruvanantapuramu.

4. den: Po snídani odjezd do **Kanjákumáří** (90 km, cca 2 hod) – místa nejjihnějšího mysu indického subkontinentu, kde se střetává Indický oceán, Arabské moře a Bengálský záliv. Dalšími zajímavostmi jsou Gándhího památník, **chrám Kumáří Umná** – vyhledávaný cíl poutníků a Vivékándův pomník, kam se dle aktuálního počasí vydáme lodí na západ slunce. Noc v hotelu v Kanjákumáří – hotel v blízkosti pláže.

Adventura – Firemní cesty

Voroněžská 20 | 101 00 Prague 10 | Czech Republic | phone: +420 234 704 768 | fax: +420 271 741 737
mobil: +420 603 503 862 | e-mail: firemnicesty@firemnicesty.cz
IBAN: CZ82 0300 0000 0001 7693 3111 | BIC: CEKOCZPP



5. den: Po snídani odjezd na celodenní **výlet do Tirunelveli**, návštěva komplexu dvou hinduistických chrámů **Kanthimathi Nellaijoppar**, zasvěcených Šivovi a Párvatí, jejichž část pochází ze 13. století. Podvečerní návrat do hotelu v Kanjáakumáří.

6. den: Snídaně v hotelu, transfer do Poovaru (95 km, cca 2,5 hod), původně rybářské vesnice obklopené písčnými plážemi ubytování v hotelu v blízkosti pláže.

6. den - 12. den: Kurz ajurvédy - tzv. paňčakarmy: dopoledne cca 2-3 hodiny teorie, odpoledne cca 2-3 hodiny praktické výuky:

- V překladu znamená paňčakarma „pětinasobné jednání“ (je tím míněno pět hlavních způsobů léčby k vnitřní očistě). Terapie paňčakarma má zvlášť vynikající postavení mezi terapeutickými způsoby léčení. **Je jádrem ájurvédského lékařství.** Cílem tohoto léčení je uvolnit tělesné tkáně (dháty) od nadměrných **dóš** a jedovatých zplodin fyzické a duševní látkové přeměny (amy) příkladnou vnitřní očistou. Tímto hluboce zasahujícím očistným programem se dosáhne intenzivní regenerace a omlazení celého organismu.

- **Vlastní procedura:** příprava (přípravné techniky mají za cíl uvolnit amu a soustředit ji na jedno místo v těle):

a) *v závislosti na své konstituci dostane pacient olej nebo medicínské ghí a tím se uvolní přebytečné **dóši** z tkání*

b) *ájurvédské ošetření rostlinnými oleji a masážemi, které povzbudí látkovou přeměnu v tkáních*

c) *intenzivní tepelné ošetření suchým teplem nebo bylinnou parní lázní podporuje odstraňování škodlivin kůží a sliznicí*

13. Po snídani přejezd do **Alleppey - kraje kéralských vodních cest**, tzv. „backwaters“ (175 km, cca 5,5 hod). **Plavba na tradičním hausbótu - kettuvallam**, poplujeme klidnými „kanály“, vedle kterých uvidíme mnoho malých vesnic lemovaných kokosovými palmami a obklopenými rýžovými poličky. Uvidíme ženy a děti v pestrobarevných sárích jak perou, muže při stavbě lodí, ženy vyrábějící kokosový olej, sklízení rýže a jiných plodin - běžný život místních obyvatel. Jeden hausbót s obsluhou je pro 4 - 6 klientů.

14. den: Transfer do **Kočínu** (65 km, cca 1,5 hod), starobylého přístavního města a centra obchodu s kořením, především s pepřem. Dosud jsou zde velmi patrné pozůstatky evropské koloniální architektury (směsi holandské, portugalské a britské architektury). Podvečerní procházka ke slavným čínským rybářským sítím, návštěva **představení Kathákali** - tradiční divadelní a taneční představení. Noc v hotelu v Kočínu.

15. den: Po snídani prohlídka města: nejstarší evropský kostel v Indii - **kostel sv. Františka, katedrála Santa Cruz, palác Mattančerri** s překrásnou malovanou výzdobou, **synagoga Pardésí** v židovské části města, **možnost posledních nákupů.**

16. den: Noční transfer na letiště (z 15. na 16 den) a brzký ranní odlet do Prahy.

Termín:

15. - 30. 10. 2016

- let může být v závislosti na aktuálním letovém řádu a ceně letenek posunut + - 3(4) dny
- předpokládaný letový řád se společností Emirates:
 - Praha - Dubaj 15:50 - 0:55, Dubaj - Tiruvanantapuram 02:55 - 08:30
 - Kočín - Dubaj 4:35 - 7:05, Dubaj - Praha 8:55 - 12:35

Cena programu bez kurzu ayurvédy:

59 800,-Kč

(při minimálním počtu 10ti platících klientů)

Cena programu včetně kurzu ayurvédy:

64 800,-Kč

(při minimálním počtu 10ti platících klientů)

V ceně programu zahrnuto:

- mezinárodní zpáteční letenka ve výši 21 000,-Kč/osoba (v případě aktuálního navýšení ceny letenky budeme nuceni o tuto částku navýšit cenu zájezdu)
- 13x ubytování v A/C hotelech 3*, 1x na A/C hausbótu
- 12 x snídaně
- 1x plná penze na hausbótu
- transfery klimatizovaným minibusem/autobusem (dle aktuální velikosti skupiny)
- vstupné na kathakali show (dle aktuálních časových možností)
- vstupy dle programu
- vízum do Indie ve výši 850 Kč/osoba (pro české občany nebo pro občany s trvalý bydlištěm v ČR)
- česky mluvící průvodce po celou dobu programu (během kurzu ayurvédy, bude tlumočit výklad z angličtiny)
- příprava a organizace zájezdu
- potřebné informační materiály
- DPH

V ceně programu nezahrnuto:

- pojištění léčebných výloh v zahraničí (toto pojištění Vám rádi zajistíme u pojišťovny Uniq a v ceně 42,-Kč/osoba/den)
- nápoje a stravování kromě výše zmiňovaného
- transfery na kurz ayurvédy a zpět do hotelu - cena bude záviset na konkrétním počtu účastníků
- poplatky za focení/filmování (většinou se toto vztahuje na profi a poloprofil fotoaparáty a veškeré videokamery)
- případné fakultativní aktivity a vstupy mimo program
- spropitné v hotelech a restauracích
- spropitné pro řidiče mikrobuse/autobuse a jeho pomocníka
- vše co není uvedeno „V ceně je zahrnuto“

Víza: pro vyřízení víz do Indie je nutné mít platný cestovní pas platný alespoň 6 měsíců po plánovaném návratu z Indie (lépe rok). Detailní informace ohledně víz a jaké další formuláře, fotografie apod. jsou třeba, vás budeme informovat po potvrzení zájezdu. Cizinci – cizí státní příslušníci si za vyřízení víz zodpovídají sami.

Ilustrační fotografie:



