

PROGRAM

Yoga Indien 2020



31/10–15/11-2020 Följ med på en oförglömlig, spännande och innehållsrik rundresa till Kerala. Ta en paus från vardagen och låt sinnena genomsyras av Indien som bjuder på färgstarka möten, vänliga människor, dofter, smaker och avkoppling. Två veckor med äventyr, yoga, meditation för att fylla på med energi och kraft. En inre resa i en magisk yttre verklighet. Vi förflyttar oss från historiska Cochin genom västra Gathsbergen och avslutar vid Arabiska havet. Längs resan uppehåller vi oss på bekväma hotell där det råder en avslappnad atmosfär. Resan passar både nybörjare och vana yogautövare som vill uppleva äventyr och stillhet.

Hathayoga, Yinyoga & Meditation

Vid soluppgång startar vi dagen med lugna och mjuka rörelser till en skön stund på mattan. Passen bygger på Hathayoga som är en blandning av enkla andningsövningar, stärkande och stretchande positioner, ibland med sittande meditation, fri från prestation.

Vid solnedgång möts vi igen på yogamattan för ett yinyogapass. En stund för återhämtning, ge sig hän och släppa taget för att stilla kropp och sinne. Positionerna är passiva med en lätt, mjuk stretch, utförda i stillhet och medveten närvaro. Under resan kommer det att finnas tid för individuell vägledning som gäller den egna yogapraktiken.

Ayurvedisk behandling

Under resan kommer vi att bli introducerade i den urgamla indiska hälso-läran Ayurveda som är en metod för hälsa och välbefinnande. Passa på och njut av varma behandlingar som är djupt avslappnande och inriktat på att rena, balansera, reducera och förebygga stress. Ayurvediska behandlingar finns att boka på alla platser under resan.

Program dag för dag rundresan

31/10–3/11 Ankomst Cochin airport och transfer till The Waterfront Granary Museum Hotel i Fort Cochin, som är den gamla, koloniala och intressantaste delen av staden Cochin. Efter incheckning och vila samling för information och uppfriskningar. Vid solnedgång samling för en yogastund och en gemensam välkomstmiddag. Här i Cochin finns vår guide Aslam med vänner som tar oss med på olika aktiviteter allt efter önskemål och överenskommelse. Det kan vara sightseeing, föreställningar av traditionella konstformer; kathakali, kalaripayattu, konserter, restauranger, caféer och shopping.

4-5-6-7/11 Dewalokam Farmstay

Resa till Dewalokam Farmstay retreat som ligger nära staden Tottupuzha. Helpension med underbar god mat alla dagar. Resan tar cirka tre timmars körning från Cochin. Det lilla hotellet med bara elva rum drivs av trevliga värdparet Jose och Sinta, som skapat en osedvanligt lyckad kombination av genuinitet och komfort. De tar hand om gästerna på bästa sätt, visar kryddodlingar och gummitappning, sitter med vid måltiderna och berättar om hur det är att driva plantage och samtidigt ta emot turister från världens alla hörn.

All odling är organisk och man producerar det mesta själv, från buffelost till till egen gas. Pool och hängmattor finns i trädgården. Floden inbjuder till härliga simturer med reservation för monsuntid och direkt efter.

Fin yogaterass alldeles vid floden. I övrigt erbjuds man villagewalk med guide till byarna runt omkring samt vandringar med guide i skogarna runt plantagen. Här växer de flesta kryddor. Varje dag tar någon i familjen med gästerna på en vandring i kryddplantagen. High Tea klockan fem och sen bjuder kocken på en matlagningsdemonstration. Innan middagen samlas gästerna får en drink eller ett glas vin i trädgården.

Här finns det möjlighet att följa med på morgonsamlingen i skolan vilket är en speciell upplevelse.

8-12/11 The Spice Tree Resort & Spa

Efter morgonyoga och frukost avresa upp mot Västra Ghatsbergen. Resan till Munnar tar kring tre timmar. När vi närmar oss Munnar breder teplantagen ut sig och det är magiskt vackert. Luften blir svalare, på kvällarna kan man behöva en liten kofta. Incheckning på The Spice Tree Resort & Spa, som ligger 25 km öster om Munnar på vägen mot Madurai. Spatiösa och lyxiga rum. Perfekt service, god mat, trevlig personal. Utsikt över Bison Valley. Ayurvediskt spa. Mycket trappor eftersom det ligger på en sluttning. På Resorten kan vi njuta av egentid, boka tid för personlig vägledning eller yoga.

Aktiviteter som ingår i programmet dessa dagar är:

- Vandring till byn & guidad naturvandring
- Ethnic Matlagning klass
- Tea provning & eftermiddags tea
- Vandring genom plantagen upp i bergen till den historiska platsen "Dolmens".
- Utflykt med jeep till världens högst belagda ekologiska teplantage i Kolukkumalai. En guide visar oss teodlingarna och fabriken och vi får förfriskningar.
- Utflykt till staden Munnar med basarer, te- och kryddshopping, lunch på lokal vegetarisk restaurang och om det finns tid och lust gör vi ett besök på Shistry, som är ett intressant projekt för att ge funktions-hindrade arbete; textilverkstad, och handpappers- bruk.

12-14/11 Sea Lagoon Resort

Efter morgonyoga, frukost och alla aktiviteter i bergen är det nu dags att köra ner mot kusten igen. Räkna med fem till sex timmars resa. Detta är den längsta transporten under vår resa, men vi kan stanna när som helst, titta på utsikten, fotografera, dricka kaffe eller äta lunch. Vår chaufför tar hand om all logistik och hittar bra ställen. Incheckning på Sea Lagoon Resort på Cherai beach på halvön Vypern, som är en del av staden Cochin. Hotellet har sol-uppgång över backwater på ena sidan och solnedgång över Arabiska havet på den andra. Stor fin pool och yogaterass precis vid havet, trevlig restaurang och bar, ayurveda spa. Cherai Beach är en ganska oexploaterad badort. Här finns flera restauranger, allt från enkla lokala matställen i byn till en fransk restarurang alldeles invid vattnet.

15/11 Hemresa

Transfer till flygplatsen, som bara ligger 40 minuter bort.
/Slut på programmet.

Fakta om resan

Arrangör Ganesha Travel med artons års erfarenhet av att arrangera resor i Kerala. I samarbete med Yoga & Massage, Carina Ivarsson

Kostnad 19 700 kr. Antal deltagare är begränsat till 12 personer.

Ingår i kostnaden

- Yoga & Meditation 20 timmar
- Individuell vägledning
- Boende i delat dubbelrum på hotellen enligt programmet.
- Frukost alla dagar
- Helpension 5 dagar, Dewalokam Farmstay
- Alla aktiviteter, guider på Dewalokam Farmstay
- Alla aktiviteter på Spice Tree Resort
- Jeepasafari till Kolukkumalai Tea Estate.
- Besök och guidning på Kolukkumalai Tea Factory
- Alla transporter i en A/C Tempo Traveller.
- All service från engelsktalande chaufför.
- Chaufförens omkostnader under rundresan.
- Alla skatter.
- Informationsmaterial, fakturering och service från Ganesha Travel.
- Gemensam ankomst/avskeds middag
- Delstatlig turistskatt 26%

Egna Kostnader

- Flygresa Stockholm–Cochin ca. 6500–8200 kr.
www.smarttravel.se hjälper till med bokning av biljetterna. (Obs boka efter bekräftelse av resan)
- E-Visum 250 kr. www.indianvisaonline.gov.in
- Ayurvediska behandlingar, cirka 130–260 kr/behandling.
- Aslam, vår guide i Cochin, kör egen ritcha så vi betalar direkt till honom efter överenskommelse/dag. Cirka 200 kr/dag

Anmälan och information

Carina Ivarsson +46 (0)708-276209, yoga@carinaivarsson.se,

www.carinaivarsson.se

[Ganesha Travel](http://GaneshaTravel) Marianne Hård af Segerstad, +46 (0)705-615886

Eva Norlander 0727-151517 info@kerala.se www.kerala.se

Sista anmälningsdag

1 augusti 2020



Carina Ivarsson är yogalärare under resan.

Under sexton år har jag haft förmånen att undervisa yoga i egen regi. I yogarummet strävar jag efter tydliga instruktioner som kan ge deltagarna trygghet för att praktisera yoga på ett säkert sätt. Min kunskap om kroppen och rörelseapparaten har jag fått genom flera års arbete som massageterapeut. Tillsammans med Ganesha Travel har jag arrangerat flera yogaresor till Indien.