

Itinerario del Retiro de Ayurveda 14 Julio - 1 Agosto Aditya Ayurveda Hospital

14 de julio - 1 Agosto Salida desde Barcelona

(En día de hoy, 9 Diciembre, el vuelo más económico sale a : 567€ con Saudia
Barcelona - Kochi, Kerala

Puedes elegir cualquier vuelo, llegar antes o marchar incluso más tarde.

Llegada a Kochi nos alojamos en un Hotel agradable en Fort Kochi donde puedes relajar y descansar después del vuelo. Desde el Hotel puedes hacer compras y conocer la bonita zona de Fort Kochi.

Día 1: 16 Julio

En coche (3-5h) llegamos al Hospital

Al llegar al Hospital, los huéspedes se instalan en sus habitaciones. Tiempo para relajarse, desempacar y adaptarse al entorno tranquilo.- Sesión de bienvenida y orientación.
Breve reunión para conocer al equipo, el programa y el horario diario.

Durante todo el retiro se ofrecen comidas equilibradas y ayurvédicas cuatro veces al día: desayuno, almuerzo, una merienda de frutas por la tarde y cena. Además, se sirve té chai dos veces al día, por la mañana y por la tarde.

Día 2: 17 de julio - Primera consulta individual con los médicos del ashram, quienes evaluarán tu constitución (*dosha*) y diseñarán un tratamiento personalizado.- Inicio de los tratamientos Se comienzan las primeras terapias ayurvédicas según las recomendaciones médicas. Tiempo para descansar y adaptarse a la dieta y el entorno del ashram.

Día 3: 18 de julio - Establecimiento de la rutina diaria -

Mañana:- Desayuno - Primer tratamiento del día, como masajes o terapias purificadoras.

Mediodía:- Almuerzo - Descanso o tiempo libre para relajarte en el entorno del ashram.-

Tarde:- Segundo tratamiento ayurvédico (Masaje)

Noche:- Cena

La rutina diaria se estabiliza

Sobre el 26 de Julio comenzamos las sesiones de Yoga. diarias.

El 31 de Julio salimos del Hospital en dirección al aeropuerto.