



IOT VIAGGI SRL
Cod. Fisc. e Part. IVA 01103230312
Iscritta nel registro della C.C.I.A.A. di Gorizia n. 71965
Capitale Sociale € 140.000,00 i.v.

Gorizia – C.so Verdi, 22
Verona – Via A. Sciesa, 11
Trieste – Via Martiri della Libertà, 15

India

YOGA Masterclass a KOVALAM (Kerala)



Lezioni di teoria su temi di HATHA YOGA

Dal 07 al 19 gennaio 2026

1° giorno: (mer.07/01)

VENEZIA -ISTANBUL - MUMBAY

Ritrovo dei partecipanti all'aeroporto di Venezia. Disbrigo delle formalità d'imbarco e partenza con voli di linea TURKISH Airlines per Istanbul. Arrivo cambio aeromobile e proseguimento per Mumbay. Pasti e pernottamento a bordo.

2° giorno: (gio.08/01)

MUMBAY - TRIVANDRUM - KOVALAM

Arrivo all'aeroporto internazionale di Mumbay e disbrigo delle formalità di frontiera. Incontro con la guida/assistente locale e inizio delle visite della città tra le più grandi dell'India: precedentemente chiamata Bombay, è una città densamente popolata sulla costa occidentale dell'India. È un polo finanziario e la città più grande del Paese. Affacciato sul Mumbai Harbour sorge il famoso Gateway of India, un arco di pietra costruito nel 1924, durante l'Impero anglo-indiano. Poco lontano, l'isola di Elephanta conserva antichi templi scavati nella roccia e dedicati alla dea indù Shiva. La città è conosciuta anche per l'industria cinematografica di Bollywood. Pranzo in ristorante. In tempo utile trasferimento in aeroporto e imbarco sul volo nazionale per Trivandrum. All'arrivo trasferimento in hotel a Kovalam e sistemazione nelle camere riservate. Cena e pernottamento.

3° giorno: (ven.09/01)

KOVALAM (Samudra beach)

Prima colazione in hotel. Giornata dedicata al primo incontro con il responsabile locale e l'insegnante di Yoga: spiegazione delle lezioni e delle attività (escursioni, massaggi ecc.). Relax al mare. Cena e pernottamento in hotel.

**Gruppo
IOT**

37122 VERONA
Via A. Sciesa, 11
Tel. 045 8031782
Fax 045 4771064

33170 PORDENONE
Via Mazzini, 48
Tel. 0434 21364
Fax 0434 21931

34134 TRIESTE
Via Martiri della
Libertà, 15
Tel. 040 366349
Fax 040 9950010

34170 GORIZIA
DIREZ.: C.so Verdi, 22
Tel. 0481 530900
Fax 0481 1996309

34170 GORIZIA
UFFICI: C.so Verdi, 94
Tel. 0481 533838
Fax 0481 1996309

4° giorno: (sab.10/11)**KOVALAM (Samudra beach)**

Prima colazione e cena in hotel, pernottamento in hotel.

Giornata dedicata ad attività YOGA, Ayurvediche o tempo dedicato alle giornate di relax al mare.

h 7.00 – 8.00 pratiche yoga.

Sequenza di purificazione e attivazione dei Chakra con Bija Mantra.

Sequenza di ASANA, e RELAX

h 17.30-19.00 Prepararsi all'ascolto (PRATYAHARA), sciogliere le articolazioni in funzione di realizzazione di ASANA guidati dal respiro.

PRANAYAMA e RELAX

5° giorno: (dom.11/11)**KOVALAM (Samudra beach)**

Prima colazione e cena in hotel, pernottamento in hotel.

Giornata dedicata ad attività YOGA, Ayurvediche o tempo dedicato alle giornate di relax al mare.

h 7.00 – 8.00 pratiche yoga.

h 17.30-19.00 Prepararsi all'ascolto e alla consapevolezza (PRATYAHARA). Mobilizzare le articolazioni e prepararsi agli ASANA con particolare riferimento alla colonna vertebrale.

PRANAYAMA, RELAX

6° giorno: (lun.12/11)**KOVALAM (Samudra beach)**

Prima colazione e cena in hotel, pernottamento in hotel.

Giornata dedicata ad attività YOGA, Ayurvediche o tempo dedicato alle giornate di relax al mare.

h 7.00 – 8.00 pratiche yoga.

h 17.30-19.00 PRATYAHARA

Mobilizzare le articolazioni in funzione degli ASANA dedicati all'elemento Terra.

Ginnastica per gli occhi.

PRANAYAMA RELAX

7° giorno: (mar.13/11)**KOVALAM (Samudra beach)**

Prima colazione e cena in hotel, pernottamento in hotel.

Giornata dedicata ad attività YOGA, Ayurvediche o tempo dedicato alle giornate di relax al mare.

h 7.00 – 8.00 pratiche yoga.

h 17.30-19.00 PRATYAHARA

Sciogliere le articolazioni in funzione degli ASANA di allungamento e torsione. Esercizi di equilibrio.

PRANAYAMA RELAX

8° giorno: (mer.14/11)**KOVALAM (Samudra beach)**

Prima colazione e cena in hotel, pernottamento in hotel.

Giornata dedicata ad attività YOGA, Ayurvediche o tempo dedicato alle giornate di relax al mare.

h 7.00 – 8.00 pratiche yoga.

h 17.30-19.00 PRATYAHARA

Sciogliere le articolazioni in funzione dei Dodici Gesti della Pace e meditazione per la Pace.

9° giorno: (gio.15/11)**KOVALAM (Samudra beach)**

Prima colazione e cena in hotel, pernottamento in hotel.

Giornata dedicata ad attività YOGA, Ayurvediche o tempo dedicato alle giornate di relax al mare.

h 7.00 – 8.00 pratiche yoga.

h 17.30-19.00 PRATYAHARA

Sciogliere le articolazioni in funzione delle posizioni rovesciate.

Kaya Krya (gesti di purificazione da distesi)

PRANAYAMA RELAX

10° giorno: (ven.16/11)**KOVALAM (Samudra beach)**

Prima colazione e cena in hotel, pernottamento in hotel.

Giornata dedicata ad attività YOGA, Ayurvediche o tempo dedicato alle giornate di relax al mare.

h 7.00 – 8.00 pratiche yoga.

h.17.30-19.00 PRATYAHARA

Sciogliere le articolazioni con esercizi preparatori al Saluto al Sole. (SURYA NAMASKAR)

PRANAYAMA RELAX

11° giorno: (sab.17/11)**KOVALAM (Samudra beach)**

Prima colazione e cena in hotel, pernottamento in hotel.

Giornata dedicata ad attività YOGA, Ayurvediche o tempo dedicato alle giornate di relax al mare.

h 7.00 – 8.00 pratiche yoga.

h.17.30-19.00 PRATYAHARA

Sciogliere le articolazioni in preparazione al SURYA NAMASKAR da eseguire in spiaggia. Esercizio di concentrazione per gli occhi (TATRAKA)

12° giorno: (dom. 18/01)**KOVALAM - TRIVANDRUM - MUMBAY**

Prima colazione in hotel. In tempo utile trasferimento all'aeroporto di Trivandrum per le operazioni di imbarco sul volo di linea per Mumbay. All'arrivo visita panoramica della città e trasferimento in hotel. Sistemazione nelle camere riservate, cena e pernottamento.

13° Giorno (lun. 19/01)**MUMBAY-ISTANBUL - VENEZIA**

Di primo mattino trasferimento in aeroporto a Mumbay per le operazioni di imbarco sul volo per il rientro in Italia in partenza alle ore 07.00, via Istanbul. Arrivo a Venezia nel primo pomeriggio e rientro nelle rispettive località di origine.

Fine dei servizi.

L'ordine delle visite può subire delle modifiche pur mantenendo inalterato il contenuto delle stesse. Si segnala che le strutture alberghiere in queste zone sono molto semplici e funzionali.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE A PERSONA**Min. 10 PAGANTI € 2.280,00****LA QUOTA COMPRENDE**

- Volo intercontinentale Turkish Airlines Venezia/Mumbay/Venezia in classe turistica, tasse aeroportuali escluse;
- Voli interni Mumbay/Trivandrum/Mumbay, in classe turistica;
- Franchigia bagaglio in stiva 23Kg sui voli Turkish Airl. e 20 Kg sui voli domestici indiani;
- 10 pernottamento in hotel 3* a Kovalam, in camere a due letti con servizi privati;
- 1 pernottamento in hotel 4* a Mumbay, in camere a due letti con servizi privati;
- Trattamento di mezza pensione (prima colazione e cena) dalla cena del 8 gennaio alla cena del 18 gennaio (bevande escluse);
- 1 pranzo in ristorante a Mumbay (bevande escluse);
- Visite ed escursioni in pulmino privato a Mumbay, e per i trasferimenti aeroporto/hotel e v.v. In India;
- Guida locale parlante italiano/inglese durante le visite a Mumbay;
- Ingressi ai monumenti a Mumbay ove previsto come da programma;
- Assicurazione sanitaria e bagaglio Allianz Global Assistance (massimale spese mediche € 50,000);
- Materiale illustrativo e omaggio IOT.

**Gruppo
IOT**

37122 VERONA
Via A. Sciesa, 11
Tel. 045 8031782
Fax 045 4771064

33170 PORDENONE
Via Mazzini, 48
Tel. 0434 21364
Fax 0434 21931

34134 TRIESTE
Via Martiri della
Libertà, 15
Tel. 040 366349
Fax 040 9950010

34170 GORIZIA
DIREZ.: C.so Verdi, 22
Tel. 0481 530900
Fax 0481 1996309

34170 GORIZIA
UFFICI: C.so Verdi, 94
Tel. 0481 533838
Fax 0481 1996309

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Tasse aeroportuali € 344,00 (alla data del 11.06.2025);
- Visto elettronico indiano € 60,00;
- Supplemento camera singola € 700,00;
- Lezioni Yoga (10 lezioni) € 100,00 (da corrispondere in loco);
- Assicurazione facoltativa contro i rischi di annullamento;
 - Escursioni facoltative (prenotabili in loco):
 - Kanyakumari (Cape Comorin): la punta estrema dell'India,
 - Trivandrum shopping: visita della città,
 - Ponmudi: le piantagioni del tea, il giardino delle spezie e le cascate,
 - Villaggi sull'acqua: giro in barca tra foreste di mangrovie e piccoli villaggi,
- Bevande, mance (consigliate € 20,00), facchinaggi, extra personali in genere e quanto non indicato nella quota comprende.

NOTE:

- ✓ Per l'effettuazione del viaggio è indispensabile essere in possesso del passaporto individuale valido almeno 6 mesi dalla data di ingresso nel Paese. Per le pratiche di rilascio del visto è necessario consegnare:
 - scansione a colori della pagina del passaporto con i dati personali;
 - foto a colori formato 5 x 5 cm. su sfondo bianco (volto frontale e senza occhiali);
 - modulo fac-simile di richiesta debitamente compilato in tutti i suoi campi con almeno 30 giorni di anticipo.
- ✓ Al momento dell'iscrizione al viaggio è fondamentale comunicare il proprio nome e cognome (da nubile per le Signore) così come risulta sul documento utilizzato per l'espatrio. Nessuna responsabilità verrà attribuita all'Agenzia organizzatrice in caso di impossibilità ad effettuare il viaggio per errati o incompleti dati anagrafici, e le eventuali spese sostenute per le modifiche necessarie saranno attribuite al passeggero.
- ✓ La quota di partecipazione è calcolata sulla base delle tariffe aeree, tasse aeroportuali, carburante alla data del lancio della iniziativa (11/06/2025). Se al momento dell'effettuazione del viaggio si verificheranno delle sensibili differenze, la quota potrà essere modificata in proporzione entro 21 giorni dalla partenza. Tutti i dettagli sulle condizioni di vendita indicate.
- ✓ A ricevimento del saldo, verrà predisposto un foglio notizie con le informazioni finali (conferme degli orari di convocazione e operativi di volo, strutture alberghiere e informazioni pratiche e utili).

Organizzazione tecnica: IOT Viaggi Srl Gorizia - SCIA inviata al Comune di Gorizia in data 28/12/2015. Copertura Ass/va Unipol Assicurazioni Polizza RC n. 100133000 - "COPERTURA PER FALLIMENTO /INSOLVENZA CON ADESIONE AL FONDO VACANZE FELICI S.c.a.r.l. – NUMERO ISCRIZIONE SOCIO 182"
Condizioni di partecipazione consultabili sul ns. sito internet www.iot.it

"Comunicazione obbligatoria ai sensi dell'art. 17 della legge 6 febbraio 2006, n. 38 e art. 16 Legge n. 269/1998. La legge italiana punisce con la reclusione i reati concernenti la prostituzione e la pornografia minorile, anche se commessi all'estero".