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
Trieste – Via Martiri della Libertà, 15

AYURVEDA IN KERALA
dove la Terra cura l'Anima

SPEGNI IL RUMORE. TORNA A TE.

Lo stress non è nella tua agenda. È nel corpo che non dorme più, nel respiro corto, nei pensieri che girano anche di notte. Per qualche giorno, lascia tutto fuori.

Niente orologio. Niente notifiche. Niente "devo". Solo tu, nelle Backwaters del Kerala, nelle mani di un medico ayurvedico che da 20 anni cura con l'olio caldo, con il suono del monsone sulle foglie di palma, con un cibo che non infiamma ma guarisce. Non è una vacanza. È un Pancha Karma: il corpo butta fuori anni di tossine, la mente si svuota, torni leggero come non ti ricordavi più di essere.

Vieni a scoprire l'antica medicina tradizionale originaria dell'India, il cui nome in sanscrito significa "scienza o conoscenza della vita"

Perché andare in Kerala?

Perché il **Kerala** non è una destinazione. È un ritorno. Un ritorno alla Natura al riequilibrio tra corpo e mente

È l'unico luogo al mondo dove l'**Ayurveda** non è una moda, ma vita che scorre da 5.000 anni, tra i canali d'acqua delle **Backwaters** al tramonto, nelle mani di un maestro di Sree Chithra che pesta Tulsi, Neem e Ashwagandha nel mortaio di pietra, qui capisci che curarsi non è combattere, ma riequilibrarsi.

Vieni in Kerala con noi e torni una persona nuova.

Andare in Kerala per scoprire l'Ayurveda significa:



disintossicare il corpo, con oli essenziali, massaggi autentici e alimentazione a base di spezie vive.

- Calmare la mente, con la meditazione al tramonto e il suono delle palme.
- Ritrovare l'energia, con piante come Brahmi e Ashwagandha raccolte secondo l'antica tradizione.

Non è una vacanza che fai, è una luce che ti porti a casa e poi ...vorrai tornarci.



Non ti portiamo in un resort. Ti portiamo nell'orto dove nasce l'olio che sentirai caldo sulla pelle.
Nel villaggio dove la curcuma è appena raccolta. Nella casa sul canale dove il tempo rallenta.
Andare in Kerala per scoprire l'Ayurveda significa:
- Disintossicare il corpo, con oli essenziali e spezie vive.
- Calmare la mente, con la meditazione e il suono delle palme.
- Ritrovare l'energia, con piante sacre raccolte secondo l'antica tradizione
- Rilassarsi con lo yoga

SREE CHITHRA AYUR YOGA THEERAM

dove 400 anni di Ayurveda incontrano l'Oceano



L'Ayurveda più vero. Non un resort, un luogo di rinascita. È un Centro Medico Ayurvedico Tradizionale. Famiglia di Vaidya (medici ayurvedici) da 400 anni e 4 generazioni. 150 recensioni, 4.4 stelle, tutti parlano di guarigione vera, non solo relax Piscina, biblioteca, ristorante ayurvedico (cucina curativa), giardino di erbe medicinali. Alloggi residenziali semplici, pulitissimi, eco-friendly in legno
Spiaggia privata pulita di fronte
Atmosfera descritta dai clienti: "Ambiente pulito con vibrazione buona, ideale per guarigione fisica e mentale. Sembra casa, mente libera."
Medici che ti seguono ogni giorno, terapisti esperti da generazioni, yoga all'alba sulla spiaggia e cibi che curano.

Sceglilo se: hai già provato l'ayurveda, hai una patologia specifica da trattare, cerchi una cura autentica e non una vacanza di lusso.

PARTENZA 5 - 14 MARZO 2027

(min 10 partecipanti)

Quota in camera doppia € 2.220,00

Supplemento singola: € 400.00
Supplemento Cottage in doppia per persona : € 170.00 ; in singola 240.00

Il pacchetto da noi proposto include:

Volo di andata e ritorno Venezia - Cochin
Servizio di pick-up e drop-off dall'Aeroporto Internazionale di Cochin al Resort
Sistemazione in camere climatizzate dotate di comfort moderni
Consultazione medica primo giorno e ultimo giorno
Terapie specifiche stabilite individualmente per ogni ospite dopo la valutazione da parte del team di medici
Lezioni di yoga della durata di un'ora con un insegnante esperto
Lezioni di sensibilizzazione e approfondimento sull'Ayurveda

Corsi di cucina con ricette ayurvediche salutari
Biciclette a disposizione
Wi-Fi gratuito 24 ore su 24
Medici reperibili in qualsiasi momento
Escursione in Barca lungo i canali delle Backwaters; Visita di un Tempio
Assistenza di una esperta dell'Ayurveda

SERVIZI NON INCLUSI :

- visto India € 25 + € 25 se emesso con nostra assistenza
- Assicurazione annullamento € 85.00 (copre le penali di annullamento fino al giorno della partenza)

È consigliata una consulenza telefonica gratuita con la nostra esperta di Ayurveda.
Una volta che ti sei pre-iscritto, chiedici il suo contatto.

ISCRIZIONI ENTRO E NON OLTRE IL **25 NOVEMBRE 2026 versando un acconto di € 700,00.**

Saldo entro il 31 gennaio 2027

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:
WHATSAPP 346-9903035 Tel.040-366349 E mail: p.mestroni@iot.it; info@levelespeziate.com
E' possibile versare le quote anche con bonifico bancario a:
IOT VIAGGI SRL IBAN: IT35 L 06230 12400 000015086769 - CREDIT AGRICOLE ITALIA SPA - SEDE DI GORIZIA

Se vuoi iscriverti, puoi farlo anche qui : https://iot.it/iscrizione/

Prossimo VIAGGIO: DEHLI caos, anima, eternità - AYURVEDA e relax in KERALA la Terra degli Dei – FEBBRAIO 2027

NOTIZIE UTILI:

E VISA (Visto Turistico)
Per richiedere il visto turistico indiano servono **passaporto con validità residua di almeno 6 mesi** dalla data di arrivo, **due pagine bianche consecutive** per i timbri doganali, **foto digitale recente** in formato JPEG (sfondo bianco, dimensioni specifiche), **copia del biglietto aereo** di andata e ritorno o itinerario confermato, e una **carta di credito o debito internazionale** per il pagamento online.
Il passaporto dev'essere in ottime condizioni: pagine strappate, macchiate non vanno bene.
Requisiti fotografici specifici
Foto a colori recente (ultimi 6 mesi)
Sfondo bianco uniforme
Viso scoperto, espressione neutra
Dimensioni: 2×2 pollici (5×5 cm)
Formato: JPEG, max 1 MB
No occhiali, cappelli, barba lunga copri-viso
L'E-Visa si richiede esclusivamente tramite il portale ufficiale **indianvisaonline.gov.in**
compilando il modulo online in ogni sua parte, caricando i documenti richiesti in formato digitale, pagando la tariffa con carta internazionale e attendendo l'approvazione via email entro 2-4 giorni lavorativi (ma può arrivare anche in 24 ore se gli dei della burocrazia sono dalla tua parte).
E-ARRIVAL CARD:
Dal 1 ottobre 2025, tutti i cittadini stranieri che viaggiano in India devono compilare il modulo digitale di arrivo (https://indianvisaonline.gov.in/earrival/) prima dell'arrivo. Per assicurarti un passaggio tranquillo durante l'immigrazione e il controllo passaporti, assicurati di completare il modulo **E-Arrival** con largo anticipo rispetto al tuo arrivo. Il modulo può essere compilato e inviato online tramite il sito ufficiale indicato sopra.
Il Modulo deve essere compilato ALMENO 72 ore prima dell'arrivo in India
• Sotto "Scopo della visita", seleziona la stessa opzione indicata sul tuo visto, ad esempio "Turista" per un visto turistico.
• Per il tuo visto e il modulo di e-Arrivo, utilizza l'indirizzo che ti daremo alla conferma della pratica.

10.07.2026 **INDIA: MISURE DI SCREENING SANITARIO**
L'India ha introdotto misure di screening sanitario - tra cui controlli della temperatura e la compilazione obbligatoria di moduli di autodichiarazione https://airsuvidha.civilaviation.gov.in/ - per tutti i viaggiatori in ingresso.

Organizzazione Tecnica: I O T VIAGGI srl Trieste – Societa' a responsabilità limitata- Cod Fiscale e Partita Iva N. 01103230312. Scia inviata al Comune di Trieste in data 03/04/2023. Copertura Ass/va Unipol Assicurazioni Polizza RC n. 100133000/17 – "Copertura per fallimento /insolvenza con adesione al Fondo Vacanze Felici S.c.a.r.l. – numero iscrizione socio 182" –