KERALA

Spirituális élmények az ájurvéda őshazájában
2027. február 22. – március 6.

Ájurvéda • Jóga • Természet • Elcsendesedés

Dél-India legkülönlegesebb vidékein



India délnyugati partján, a Malabár-parton fekvő Kerala páratlan természeti szépségei miatt nem véletlenül kapta *az „Isten saját országa”* elnevezést.

Zöldellő rizsföldek, tea- és fűszerültetvények, pálmafákkal szegélyezett vízi utak, mesés lagúnák, homokos tengerpartok, vízesésekkel tarkított hegyvidékek és gazdag élővilág várja az idelátogatót.

A táj szépségét a helyiek mosolya, nyitottsága és vendégszeretete teszi teljessé.

A National Geographic Traveler a világ tíz paradicsomi úti célja közé sorolta ezt a vidéket.

ÉLMÉNYEK, AMELYEK RÁD VÁRNAK

Már az utazás első napján személyes ájurvédikus konzultációra kerül sor, majd a következő két napon testet-lelket harmonizáló, nyugtató és energizáló egyórás ájurvédikus kezelések követik.

- Reggeli jóga a természetben
- Szent védikus tűzszertartás (homa)
- Hajózás Kerala híres holtágain
- Kalaripayattu harcművészeti bemutató
- Hagyományos keralai fűszerkert látogatás
- Munnar smaragdzöld teaültetvényeinek felfedezése
- Elefántok megfigyelése természetes környezetükben
- Látogatás a csodálatos Meenakshi templomban (Tamil Nadu)

TENGERPARTI ELCSENDESEDÉS

Utazásunk utolsó két napját egy, a tömegturizmustól távol eső, kizárólag a program résztvevői számára fenntartott tengerparti üdülőhelyen töltjük.

Élvezzük a tenger hullámait és a napsütést, a naplemente csendjében pedig meditálunk.

ZÁRÓ GONDOLAT

A táj csendje és a vidék nyugodt ritmusa teret ad a jelenlétnek, az elmélyülésnek és a feltöltődésnek.

Egy olyan utazás részese lehetsz, amely egyszerre vezet kifelé – a világba, és befelé – önmagad felé.

PROGRAMOK- a napok élményei

1. nap indulás Budapestről
február 22., hétfő
Menetrendszerinti járatunk korán reggel indul a Budapest Liszt Ferenc Nemzetközi Repülőtérről.

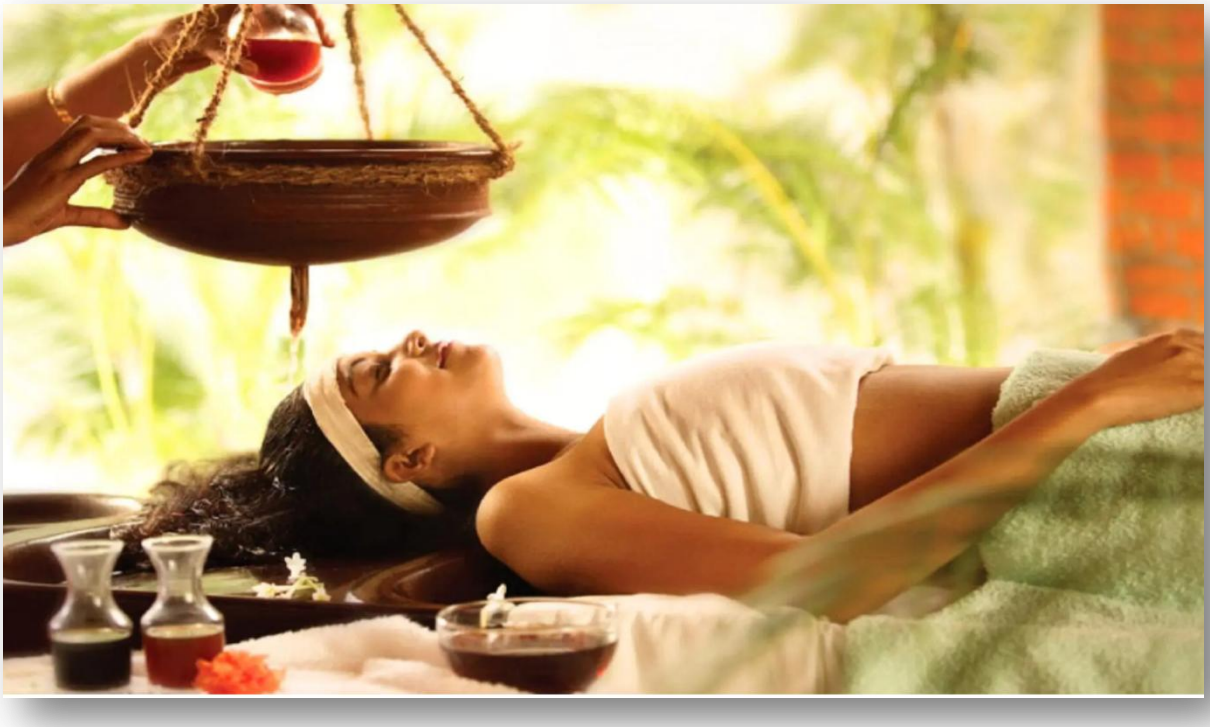
2. nap Alleppey, Kondai Lip Resort
február 23., kedd

Reggel érkezük meg **Kochiba**, ahol a helyi idegenvezetőnk fogad minket. Autóbuszunkkal Alleppey-ba (50 km., kb.1 óra 20 p) utazunk. A vízi utakkal, csatornákkal, holtágakkal átszőtt város, a „ Kelet Velencéje" néven is ismert. Három napot töltünk el itt. Egy ájurvédikus üdülőhelyen lesz a szállásunk. A Kondai Lip Resort, **Aleppey** egyik holtága mellett fekszik, egy gyönyörű pálmaligetben. Kertre nyíló, minden kényelemmel felszerelt házai faházak, melyek hagyományos keralai stílusban épültek. A buja természeti környezetben fekvő, autentikus vízparti üdülő a csend és a nyugalom varázslatos szigete. Tökéletes hely a teljes kikapcsolódásra, meditációra, pihenésre. A nyugalmat árasztó természeti környezetben hagyományos ájurvédikus kezelésben részesülünk, mely elősegíti a test, a szellem és a lélek harmóniáját.
Szállás és étkezés: Kondai Lip Resort
https://www.kondailip.com/ayurveda.html



<u>3. és 4. nap Alleppey, Kondai Lip Resort</u>
február 24., szerda és február 25., csütörtök

Csodálatos környezetben, a természet hangjaira ébredünk. Reggel, a helyi jógatanár vezetésével jógázunk. Az ájurvéda őshazájában két napon keresztül kiváló színvonalú egyórás ájurvédikus kezelések várnak ránk. A kezelések során felhasznált alapanyagok kivétel nélkül vegyszermentes, természetes anyagok, a környékből származó természeti kincsek. A kezelésekhez hagyományos ájurvédikus receptek alapján készült ételek, italok és gyógyteák társulnak. Délután, a keralai holtágban hajózunk, naplementekor meditálunk, idegenvezetővel felfedezünk egy helyi falut, vagy egyszerűen csak pihenünk a zöld oázisban, élvezve az üdülő pompás ligetének nyugalmát és a természet szépségeit.
<u>Szállás és étkezés</u>: Kondai Lip Resort
https://www.kondailip.com/ayurveda.html



<u>5. nap Aleppey- Pandalam- Thekkady</u>
február 26., péntek

Korán reggel kijelentkezünk szálláshelyünkről. **Pandalamba** utazunk (97 km, kb . 2 óra) , ahol egy hagyományos védikus tűzszertartáson veszünk részt. Délután utazunk tovább **Thekkadyba** (kb. 100 km, kb 2,5 óra). Egyenesen az Abad Green Forest-i szálláshelyünkre, megyünk, mely a Periyar vadrezervátummal határos, idilli üdülőhely. Thekkady, a **Periyar Nemzeti Park** kapuja, az egyik legváltozatosabb élővilágú régió, mely az UNESCO

világörökségi listáján szerepel. Buja zöldjéről, dombjairól és festői tájairól ismert ez a vidék, a természetet kedvelők és kalandok szerelmeseinek paradicsoma**.** Este egy hagyományos keralai harcművészeti előadáson veszünk részt. A kalari szó először a Sangam korszak (i.e.3. sz-i.sz.4.sz.) irodalmában jelent meg , mellyel a csatatéren és harcokban használt technikákat jelölték. Ezek alapján tudható, hogy a legrégebbi, még ma is létező harcművészeti stílus, mely több más indiai harcművészetnek is alapjául szolgál. A kalaripayattu összes technikájának elsajátítása legalább öt évbe telik, mialatt rendkívüli tudatosságra tesz szert a gyakorló, kifejlesztve a test-elme szuperérzékeny koordinációját, ami képessé teszi őt erre a különleges harcművészetre.
Szállás és étkezés: Hotel Green Forest Resort Thekkady
https://www.abadhotels.com/green-forest-resort-thekkady/



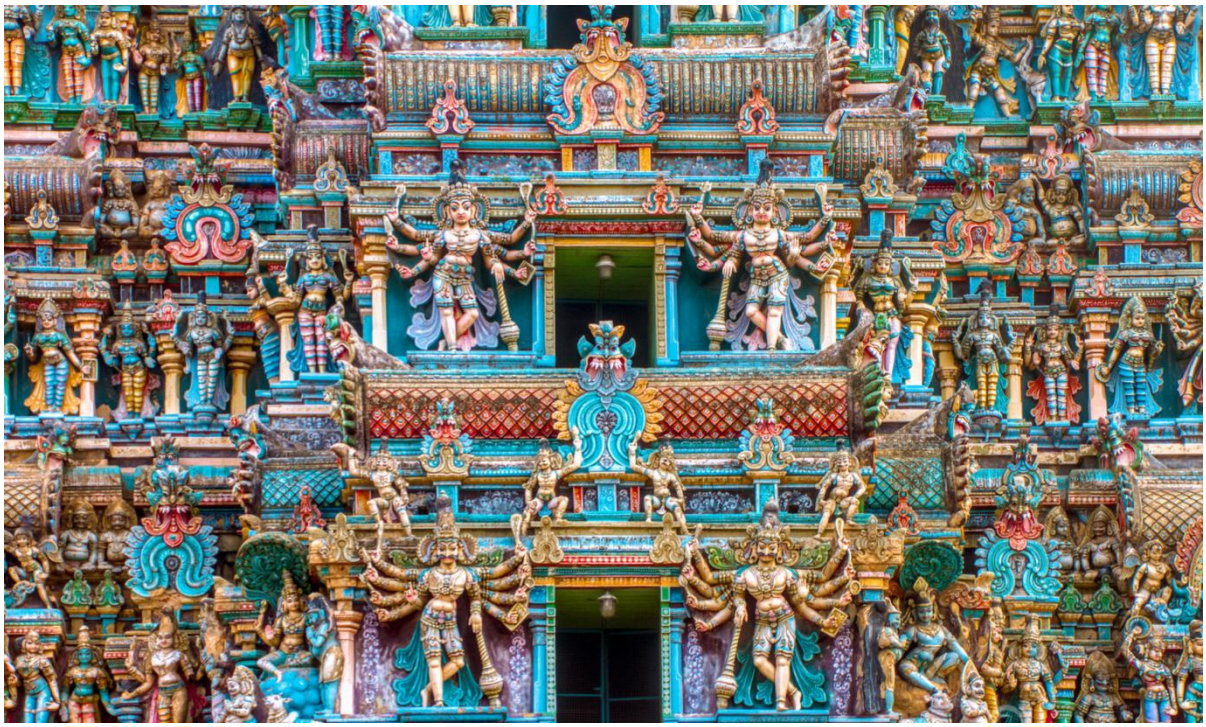
6. nap Thekkady
február 27., szombat
Keralában a fűszerkertek és teaültetvények „gobelinként borítják a hegyeket”. A szárított borsszemek íze annyira csodálatosan összetett, hogy megértjük, miért volt a fűszer egykor értékesebb az aranynál, és miért keresték a kereskedők már évszázadokkal korábban is ezt a déli partvidéket. Délelőtt, a fűszertermesztés nagyszerű kultúrájával ismerkedünk. Isten országának tetején, fűszerekről, fűszertermesztésről, növények gyógyászati felhasználásáról és az egyes fűszerekkel kapcsolatos tudományos ismeretekről kapunk tájékoztatást. Délután jeep szafarival fedezzük fel **Periyar** magával ragadó szépségét. Kalandozásaink, festői ösvényeken keresztül vezetnek egy kilátóponthoz, ahonnan gyönyörű kilátás nyílik **Kumilyr**e, a Periyar Tigrisrezervátumra, a fűszerkertekre és **Tamil Nadu** távoli falvaira. Az **Ottakathalamedu** őrtoronyból lenyűgöző kilátás nyílik **Kumily** városra, a kis patakokra és a völgyben megbúvó zöldségeskertekre. Tökéletes hely a fotózáshoz, csendes elmélkedéshez.

Szállás és étkezés: Hotel Green Forest Resort Thekkady
https://www.abadhotels.com/green-forest-resort-thekkady/



7. nap Thekkady- Madurai
február 28., vasárnap
Korán reggel útnak indulunk. **Maduraiba** utazunk (150 km, kb. 3 óra), ahol a város időtlen varázsában, a spiritualitás minden szegletet átölel, és Tamil Nadu szelleme visszhangzik a fenséges templomokban. Azon a napon, amikor Kulasekara Pandya király (1190–1216) elnevezte a várost, Siva isten megjelent álmában, és madhu (nektár) cseppek hullottak a földre kócos hajából. A „madhu" annyira édes volt, hogy a helyet, ahová hullott, Madhurapuri vagy Madhura néven nevezték, amely idővel „Madurai" lett. Rövid, délutáni pihenő után látogatunk el **Madurai** csodálatos **Meenakshi Amman** templomába, mely India több ezer temploma közül a legkülönlegesebb. Korai tamil írások feljegyzései szerint, a templom, a város központi helye volt, és ahogy egy lótuszvirágból nőnek ki szirmai, úgy nőttek ki a templom körül a város utcái is. A dravida építészeti stílusban épült templom szépsége szavakkal nehezen leírható. Meenakshi (Parvati istennő) és szerelme, Sundareshvarar (Siva istenség) isteni egyesülését ünnepli e gyönyörű építmény. A halszemű istennőként ismert Meenakshi tökéletesen formált szemei miatt a termékenységet és a szerelmet szimbolizálja. A templom magasra törő kaputornyait (gopuram) istenségek, démonok, mitológiai lények, állatok élénk színű szobrai borítják. Az ezer oszlopos csarnok (mandapam) gyönyörűen kidolgozott oszlopai, élethű faragványaival a dravida szobrászat dicsőségét hirdetik. Számos kisebb, nagyobb csarnok található a templom komplexumban. A szent esküvői terem mennyezetét, gyönyörűen faragott tikfa berakások díszítik. A templom egyik látványossága a „Porthamarai Kulam", az Aranylótusz-tó. Úgy tartják, hogy Siva istenség megáldotta a tavat és egy legenda szerint, régen, amikor **Maduraiban** virágzott a művészet és a tudomány, a tó volt a tudomány és a művészet bírája. A tó vizére tett értéktelen írás elsüllyedt, a valódi, értékes, fennmaradt a víz tetején.

Szállás és étkezés: JC Residency Madurai
https://www.jcresidency.com/jc_madurai/



8. nap Madurai – Munnar
március 1., hétfő és március2., kedd

Korán reggel útnak indulunk. **Munnarba** utazunk. (140 km, kb 4 óra) Kerala Idukki tartományában, az 1600 méter tengerszint feletti magasságban fekvő Munnar, tulajdonképpen egy hegyi állomás. Hosszú idők óta, Munnar a teaültetvény szinonimája. Messzi földön híres a teatermesztésről. Nem térhetünk haza anélkül, hogy megkóstolnánk, vagy vásárolnánk **Munnar** teájának esszenciájából. Lakosainak többsége az állam malajálam nyelve mellett, a szomszédos ország nyelvét, a tamil nyelvet is beszéli. Csodálatos teaültetvények mellett haladunk el **Munnar** felé utazva. Helyenként apró színes foltok tarkítják a távoli zöld dombokat, ahol tealeveleket szedő emberek szorgoskodnak az ültetvényeken. Megérkezésünk után, bejelentkezünk szálláshelyünkre. Másnap újabb kalandok várnak ránk. Terepjáró autóval fedezzük fel a régió legelbűvölőbb rejtett kincseit. Letérve a kitaposott turista ösvényekről, teaültetvények, zúgó vízesések és vadvilággal teli erdők felfedezésére indulunk. Az **Eettacholayar** folyó melletti **Anakkulam** településnél, a folyópartra érkező vadon élő elefántokat figyelhetjük meg. Az elefántok békés harmóniában élnek itt a helyi lakosokkal. Egy hosszú nap után visszatérünk szálláshelyünkre.
Szállás és étkezés: Raiwood Aurum Resort
https://rainwoodhotels.com/hotels/rainwood-aurum-munnar/

9. nap Munnar- Seclude Beach Marari Sands
március 3., szerda

Ezen a napon, hosszabb utat teszünk meg. Aleppey-be utazunk (160 km, kb 4 óra 30 perc)
Nem unatkozunk útközben sem, változatos táj köti le figyelmünket.
Szálláshelyünkre várhatóan ebédidő körül érkezünk meg.
Tengerparti szálláshelyünk, a Seclude Beach Marari Resort egy igazi rejtett menedék.
A buja növényzettel körülölelt, védett környezetben fekvő szálláshely távol esik a zsúfolt turistaközpontoktól, így a nyugalom és az érintetlen természet élményében lehet részünk.
A hullámzó tenger csupán néhány lépésre van, partján pedig zavartalanul gyönyörködhetünk a naplementében. A távolban halászhajók rajzolódnak ki a horizonton, miközben a hullámok megnyugtató morajlása tölti be a csendet. Tökéletes hely a nyugodt elvonulásra és feltöltődésre,ahol valódi kapcsolatba kerülhetünk Kerala tlenyűgöző természeti szépségével.

szállás és étkezés : Seclude Beach Marari Sands
https://seclude.in/kerala-marari-sands/



10. és 11. nap Seclude Beach Marari Sands
március 4., csütörtök és március 5 péntek.,

A tengerparton eltöltött utolsó két napon átadhatjuk magunkat a pihenésnek: élvezhetjük a nap simogató melegét, fürödhetünk a hullámzó tengerben, meditálhatunk, és gyönyörködhetünk a lenyűgöző naplementében.
A második napon ebéd után autóbusszal indulunk el a repülőtérre. Repülőgépünk a késő esti órákban indul hazafelé.
szállás és étkezés : Seclude Beach Marari Sands
https://seclude.in/kerala-marari-sands/



12. nap megérkezés Budapestre Budapest
március 6., szombat

A reggeli órákban érkezünk vissza Budapestre.

Az elhelyezés a megadott vagy velük egy besorolású szállodákban, kétágyas szobákban történik.
A programok és a szállások változtatási jogát fenntartjuk, a meghirdetett minőség megtartása mellett.