

INDIA

YOGA MASTERCLASS A KOVALAM (KERALA)

LEZIONI DI TEORIA SU TEMI DI HATHA YOGA

07 – 19 GENNAIO 2026



1° GIORNO – MERCOLEDÌ 07 GENNAIO 2026: VENEZIA / ISTANBUL / MUMBAI

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 Mumbai. Pasti e pernottamento a bordo.

2° GIORNO – GIOVEDÌ 08 GENNAIO 2026: MUMBAI / TRIVANDRUM / KOVALAM

Arrivo all'aeroporto internazionale di **Mumbai** 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 – VENERDÌ 09 GENNAIO 2026: 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.

4° GIORNO – SABATO 10 GENNAIO 2026: 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 – DOMENICA 11 GENNAIO 2026: 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 – LUNEDÌ 12 GENNAIO 2026: 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 – MARTEDÌ 13 GENNAIO 2026: 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 – MERCOLEDÌ 14 GENNAIO 2026: 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 Gestì della Pace e meditazione per la Pace.

9° GIORNO – GIOVEDÌ 15 GENNAIO 2026: 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 – VENERDÌ 16 GENNAIO 2026: 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 – SABATO 17 GENNAIO 2026: 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 – DOMENICA 18 GENNAIO 2026: 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 – LUNEDÌ 19 GENNAIO 2026: 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.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE (MIN. 10 PARTECIPANTI): € 2.280,00

SUPPLEMENTO SINGOLA: € 344,00

LA QUOTA BASE COMPRENDE: Volo intercontinentale Turkish Airlines Venezia/Mumbay/Venezia in classe turistica, tasse



aeroportuali escluse; voli interni Mumbai/Trivandrum/Mumbai, 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 Mumbai, 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 Mumbai (bevande escluse); visite ed escursioni in pulmino privato a Mumbai, e per i trasferimenti aeroporto/hotel e v.v. In India; guida locale parlante italiano/inglese durante le visite a Mumbai; ingressi ai monumenti a Mumbai ove previsto come da programma; assicurazione sanitaria e bagaglio Allianz Global Assistance (massimale spese mediche € 50,000);

LA QUOTA BASE 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.

TRASFERIMENTI: Il trasferimento da Trieste/Gorizia/Monfalcone/Udine per/dall'aeroporto sarà predisposto su richiesta. Il costo del servizio varierà in base al numero dei partecipanti ed oscillerà tra € 70,00 ed € 90,00 a persona.

NOTE: L'ordine delle visite può subire delle modifiche pur mantenendo inalterato il contenuto delle stesse.

DOCUMENTI:

Per l'effettuazione del viaggio è indispensabile essere in possesso del passaporto con validità di almeno 6 mesi al momento dell'ingresso nel Paese;

- ✓ *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 allegate.*

DATA DI STAMPA 18/08/2025

NUMERO MINIMO PARTECIPANTI: 10

ORGANIZZAZIONE TECNICA: IOT VIAGGI SRL GORIZIA

CONDIZIONE DA REGOLAMENTO WWW.IOT.IT