

LAXMI DHAM  
INTERNATIONAL

## Ajurvēdisks atveseļošanās brauciens uz Keralu, Indija

03.11.2017. – 19.11.2017.

17 dienas

Vispārīga ķermeņa  
atveseļošanās programma

Svara samazināšanas un  
skaistumkopšanas  
programma

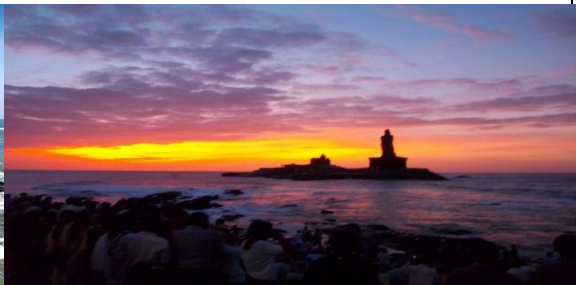
Cena: 1885EUR  
(pārlidojumi jau iekļauti cenā)

Cena: 2085EUR  
(pārlidojumi jau iekļauti cenā)

1.diena piektdiena <b>03.11.</b>	<b>Visi darbi padarīti... varam doties ceļā</b> Starptautiskais pārlidojums no Rīgas lidostas uz Delhi (Turkish Airlines vai Finnair)
2.diena sestdiena <b>04.11.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ~ 05:00 ielidošana Deli</li><li>• Pēc imigrācijas formalitāšu nokārtošanas 2h pavadīsim <b>Plaza Premium atpūtas telpā</b> lidostā, kur varēsim baudīt piedāvātos ēdienus un uzkodas, ērti atpūsties, līdz sagaidām mūsu iekšējo pārlidojumu</li><li>• ~ 14:00 pārlidojums no Delhi uz <b>Thiruvananthapuram</b> lidostu Keralā (~ 4h)</li><li>• Pārbrauciens ar komfortablu transportlīdzekli uz <b>Ajurvēdas centru Kovalam</b> (~ 20 min). Iekārtošanās istabīņās. Ajurvēdas centrs atrodas skaistā vietā tikai dažu minūšu gājienā no jūras. Līdz ar to, bez ajurvēdas procedūrām būs iespēja arī izbaudīt jūru, sauli un Kovalam skaisto dabu.</li></ul>
2.diena – 13.dienai <b>05.11. – 16.11.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• no rīta pēc brokastīm tikšanās ar Ajurvēdas ārstu, kurš izstrādās <b>katram individuālu atveseļošanās programmu</b> un <b>ajurvēdiskās ēdināšanas programmu</b>, kas tiks īstenota nākamā 12 dienu laikā;</li><li>• <b>katru dienu 2-3 Ajurvēdiskas procedūras</b> pēc ārsta norādījumiem;</li><li>• <b>trīsreizēja ajurvēdiska ēdināšana</b> saskaņā ar ārsta individuāli izstrādāto plānu;</li><li>• <b>Ajurvēdiskās zāles</b> pēc ārsta norādījumiem atveseļošanās programmas laikā;</li><li>• <b>ik dienu tikšanās ar Ajurvēdas ārstu;</b></li><li>• no rītiem ir iespējams apmeklēt <b>jogas nodarbības</b>;</li><li>• pēcpusdienā, no procedūrām brīvajā laikā <b>baudīsim pludmali un sauli</b>;</li><li>• 5 min gājienā no Ajurvēdas centra ir <b>templis</b>, kur katru rītu bramains (hindu priesteris) veic <b>pudžas</b> – Dieva pielūgsmes rituāli, kuri radušies vēl pirms 5000 gadu un kuru mērķis ir palīdzēt sasniegt cilvēkam labklājību visās dzīves jomās. Ikviens var piedalīties šajos rituālos un gūt labumu – mentālā, garīgā, fiziskā, psiholoģiskā un emocionālajā līmenī. Pudžas ir svēti rituāli, kas rada saikni ar kosmiskiem spēkiem, atbrīvojot cilvēku no dzīves negācijām, bēdām un sāpēm. Piedaloties pudžās, mēs radam pozitīvu enerģiju sev apkārt, kas savukārt pasargā mūs no negatīvā visos dzīves aspektos. Katru rītu mums būs iespēja apmeklēt templi, tādējādi mēs ne tikai atveseļosim ķermeni, bet arī parūpēsimies par savu garu.</li></ul>
14.diena piektdiena <b>17.11.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• pēc brokastīm brauciens uz <b>Kanjakumari</b>. <b>Kanjakumari</b> ir Indijas pats dienvīdu punkts, kur sēžot vienā un tajā pašā vietā var novērot gan saullēktu, gan arī saulrietu. Tā ir enerģētiski ļoti jaudīga vieta, kuru ir</li></ul>



apmeklētājs un te meditētājs viens no slavenākajiem Indijas viedajiem **Svami Vivekananda**. Pa ceļam **apmeklēsīm arī vairākas svētvietas un tempļus**. Vakarā atgriešanās Kovalam, nakts Ajurvēdas centrā.



15.dienā  
sestdiena  
**18.11.**

- agri no rīta pārbrauciens uz **Thiruvananthapuram lidostu. Pārlidojums uz Deli** (~4h)
- iekārtošanās viesnīcā Deli, atpūta;  
**Papildus ekskursija (nav iekļaus pamatcenā, pēc izvēles)** Pēcpusdienā apmeklēsīm **Swaminarayan Akshardham templi** (<http://akshardham.com/>), kas ir pasakaini skaista vieta. Pēc **tempļa apmeklēšanas, apskatīsim izstādi**, kas ir veltīta Indijas vēsturei – gan garīgām un cilvēcīgām vērtībām, gan zinātnes atklājumiem un sasniegumiem. Vakarā, **pēc saulrieta, noskatīsimies ūdens strūklaku šovu**. Šī vieta nevienu neatstāj vienaldzīgu!  
Ekskursijas cena ir atkarīga no dalībnieku skaita, bet aptuvenās izmaksas varētu būt 30EUR.



16.diena  
**19.11.**

**Deli – Rīga**  
Agri no rīta starptautiskais pārlidojums no Deli uz Rīgu (Turkish Airlines vai Finnair)  
Atgriežamies Rīgā.

### Ceļojuma cenā iekļauts:

- Starptautiskais pārlidojums Rīga – Deli – Rīga (ekonomiskajā klasē);
- Iekšējais pārlidojums Indijā Deli – Thiruvananthapuram – Deli (ekonomiskajā klasē);
- 2 stundas Premium Plaza atpūtas zālē Deli lidostā 04.11.2017.
- Izmitināšana Ajurvēdas centrā Kovalam (13 nakts), viena nakts viesnīcā Deli (visās viesnīcās dzīvošana ir divvietīgos numuriņos, brokastis ir iekļautas, 3\*-4\*);
- Individuāli izstrādāta Ajurvēdiskā atveseļošanās programma 12 dienām;
- 2-3 Ajurvēdiskas procedūras dienā (12 dienas);
- Trīsreizēja ajurvēdiska ēdināšana pēc katram individuāli izstrādāta plāna + tēja, kafija, sulas atveseļošanās programmas laikā (12 dienas), brokastis 17.11.2017.
- Transfēri: Thiruvananthapuram lidosta – Ajurvēdas centrs Kovalam – Thiruvananthapuram lidosta; Deli lidosta – viesnīca Deli – Deli lidosta (ar komfortabu transportlīdzekli, AC);
- Transfērs uz Kanjakumari un atpakaļ (17.11.2017.)
- Latviski, krieviski un angļiski runājoša grupas vadītāja pakalpojumi

Piemaksa par dzīvošanu vienvietīgā numuriņā **315EUR**.

### Ceļojuma cenā neiekļauts:

- Indijas vīza;
- ceļojuma apdrošināšana;

- ēdināšanas izdevumi, kas nav minēti sadaļā "cenā iekļauts";
- dzeramnauda šoferim un citam apkalpojošam personālam viesnīcās, restorānos u.tml.;
- ziedojumu nauda tempļos un līdzīgās vietās, ziedojumi par pudžām u.c. līdzīgi izdevumi;
- medicīnas izdevumi, kas nav minēti sadaļā "cenā iekļauts";
- ekskursija uz Akshardam temple Deli (~30EUR)
- u.c., kas nav minēts ceļojuma programmā.

#### **Pieteikšanās ceļojumam un norēķinu kārtība:**

- piesakoties ceļojumam, nepieciešami pasēs dati un jānoslēdz ceļojuma līgums;
- jūsu vieta tiks rezervēta pēc **285EUR** avansa iemaksas;
- otrā iemaksa **400EUR** ir jāveic līdz **01.04.2017.**
- trešā iemaksa **400EUR** ir jāveic līdz **01.06.2017.**
- ceturta iemaksa **400EUR** ir jāveic līdz **01.08.2017.**
- piektā iemaksa **atlikusī summa** ir jāveic līdz **01.10.2017.**

#### **Atteikuma gadījumā tiek ieturēti:**

- 285EUR – atsakoties līdz 01.04.2017.;
- atsakoties no 02.04.2017. līdz 01.06.2017. – 685EUR;
- atsakoties no 02.06.2017. līdz 01.08.2017. – 1085EUR;
- atsakoties no 02.08.2017. līdz 01.10.2017. – 1485EUR;
- atsakoties no 02.10.2017. – 100% no ceļojuma summas.

Minimālais tūristu skaits grupā 4 personas

Grozījumi piedāvātā ceļojuma programmā un cenā iespējami LR normatīvo aktu ietvaros. Brauciena organizētāji patur tiesības veikt izmaiņas ceļojuma norises kārtībā, kā arī mainīt starptautisko pārlidojumu aviokompāniju.

**Informācija un pieteikšanās: tālr. 29857838,**  
[ritaivanova@kaizen.lv](mailto:ritaivanova@kaizen.lv), **Rita Ivanova**

***www.kaizen.lv***

