



LAXMI DHAM
INTERNATIONAL

Ajurvēdisks atveseļošanās brauciens uz Keralu, Indija

21.01.2018. – 06.02.2018.

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 svētdiena 21.01.	Visi darbi padarīti... varam doties ceļā Starptautiskais pārlidojums no Rīgas lidostas uz Delhi (Turkish Airlines vai Finnair)
2.diena pirmdiena 22.01.	<ul style="list-style-type: none">• ~ 05:00 ielidošana Deli• Pēc imigrācijas formalitāšu nokārtošanas 2h pavadīsim Plaza Premium atpūtas telpā lidostā, kur varēsim baudīt piedāvātos ēdienus un uzkodas, ērti atpūsties, līdz sagaidām mūsu iekšējo pārlidojumu• ~ 14:00 pārlidojums no Delhi uz Thiruvananthapuram lidostu Keralā (~ 4h)• Pārbrauciens ar komfortablu transportlīdzekli uz Ajurvēdas centru Kovalam (~ 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.
3.diena – 14.dienai 23.01. – 03.02.	<ul style="list-style-type: none">• no rīta pēc brokastīm tikšanās ar Ajurvēdas ārstu, kurš izstrādās katram individuālu atveseļošanās programmu un ajurvēdiskās ēdināšanas programmu, kas tiks īstenota nākamā 12 dienu laikā;• katru dienu 2-3 Ajurvēdiskas procedūras pēc ārsta norādījumiem;• trīsreizēja ajurvēdiska ēdināšana saskaņā ar ārsta individuāli izstrādāto plānu;• Ajurvēdiskās zāles pēc ārsta norādījumiem atveseļošanās programmas laikā;• ik dienu tikšanās ar Ajurvēdas ārstu;• no rītiem ir iespējams apmeklēt jogas nodarbības;• pēcpusdienā, no procedūrām brīvajā laikā baudīsim pludmali un sauli;• 5 min gājienā no Ajurvēdas centra ir templis, kur katru rītu bramini (hindu priesteris) veic pudžas – 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.
15.diena svētdiena 04.02.	<ul style="list-style-type: none">• pēc brokastīm brauciens uz Kanjakumari. Kanjakumari ir Indijas pats dienvīdus punkts, kur sēžot vienā un tajā pašā vietā var novērot gan saullēktu, gan arī saulrietu. Tā ir enerģētiski ļoti jaudīga vieta, kuru ir



	<p>apmeklējis un te meditējis viens no slavenākajiem Indijas viedajiem Svami Vivekananda. Pa ceļam apmeklēsīm arī vairākas svētvietas un tempļus. Vakarā atgriešanās Kovalam, nakts Ajurvēdas centrā.</p> <p>Papildus ekskursija – nav iekļauts pamatcenā. Maksa par ekskursiju – 40EUR no cilvēka (minimums 3 cilvēki)</p> <p>Tiem, kas nedodas ekskursijā, brīva diena</p>
 <p>16.dienā pirmdienā 05.02.</p>	  <ul style="list-style-type: none"> • agri no rīta pārbrauciens uz Thiruvananthapuram lidostu. Pārlidojums uz Deli (~4h) • iekārtošanās viesnīcā Delī, atpūta; <p>Papildus ekskursija (nav iekļaus pamatcenā, pēc izvēles) Pēcpusdienā dosimies nelielā ekskursijā pa Delī – apskatīsim pilsētu un dažus no tās ievērojamākajiem tempļiem.</p> <p>Ekskursijas cena ir atkarīga no dalībnieku skaita, bet aptuvenās izmaksas varētu būt 30EUR.</p>
 <p>17.diena otrdiena 06.02.</p>	  <p>Deli – Rīga</p> <p>Agri no rīta starptautiskais pārlidojums no Deli uz Rīgu (Turkish Airlines vai Finnair) Atgriežamies Rīgā.</p>

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 22.01.2018.
- Izmitināšana Ajurvēdas centrā Kovalam (13 nakts), viena nakts viesnīcā Delī (visās viesnīcās dzīvošana ir divvietīgos numuriņos, brokastis ir iekļautas, 3*);
- Individuāli izstrādāta Ajurvēdiskā atveseļošanās programma 12 dienām;
- 2-3 Ajurvēdiskas procedūras dienā (12 dienas) pēc ārsta norādījumiem;
- Trīsreizēja ajurvēdiska ēdināšana pēc katram individuāli izstrādāta plāna + tēja, kafija, sulas atveseļošanās programmas laikā (12 dienas), brokastis 04.02.2018.
- Transfēri: Thiruvananthapuram lidosta – Ajurvēdas centrs Kovalam – Thiruvananthapuram lidosta; Deli lidosta – viesnīca Deli – Deli lidosta (ar komfortabu transportlīdzekli, AC);
- Latviski, krieviski un angļiski runājoša grupas vadītāja pakalpojumi

Piemaksa par dzīvošanu vienvietīgā numuriņā **295EUR**.

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 Kanjakumari un atpakaļ (04.02.2018., ~ 35EUR)
- ekskursija pa 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 **01.08.2017.**
- trešā iemaksa **400EUR** ir jāveic līdz **15.09.2017.**
- ceturta iemaksa **400EUR** ir jāveic līdz **25.10.2017.**
- piektā iemaksa **atlikusī summa** ir jāveic līdz **10.12.2017.**

Atteikuma gadījumā tiek ieturēti:

- 285EUR – atsakoties līdz 01.08.2017.;
- atsakoties no 02.08.2017. līdz 15.09.2017. – 685EUR;
- atsakoties no 16.09.2017. līdz 25.10.2017. – 1085EUR;
- atsakoties no 26.10.2017. līdz 01.12.2017. – 1485EUR;
- atsakoties no 11.12.2017. – 100% no ceļojuma summas.

Minimālais tūristu skaits grupā 5 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. Ceļojuma kopējā cena var mainīties ievērojamu valūtu kursu svārstību dēļ vai jaunu nodokļu Indijā vai Latvijā ieviešanas dēļ, ja tas ietekmēs ceļojuma kopējās izmaksas.

Informācija un pieteikšanās: tālr. 29857838,
ritaivanova@kaizen.lv, **Rita Ivanova**

www.kaizen.lv

