



SRI LANKA BUDDHISMO & AYURVEDA
YANA programma di viaggio 15 giorni



D01: PARTENZA. ITALIA-COLOMBO.

Volo di linea dall'Italia di cui vi forniremo gli operativi specifici

D02: COLOMBO

Arrivo al mattino a Negombo (aeroporto a 30 km da Colombo). Incontro con il nostro personale. Trasferimento verso nord a Anuradhapura. E' una delle antiche capitali, famosa nel mondo per le sue rovine ottimamente conservate delle antiche civiltà locali. Era popolata da 10.000 monaci. Attualmente l'antica città, consacrata dal mondo buddhista e circondata da monasteri che ricoprono un'area di oltre 40 km², è uno dei principali siti archeologici del mondo. Pernottamento.

D03: ANURADAPURA – HABARANA

Oggi completata la visita di ANURADAPURA si visiteranno anche Isurumuniya, Mihinthale e Sri Maha Bodhi (pronipote dell'albero ove il Buddha ebbe la illuminazione, luogo molto sacro del buddismo mondiale) si va verso Habarana passando per le sculture di Aukana alte fino a 12 metri. Pernottamento.

D04: POLONNARUWA

Una delle antiche capitali dei regni storici. La città rappresenta uno dei siti archeologici meglio conservati dello Sri Lanka ed è stata inserita nel 1982 tra i patrimoni dell'umanità riconosciuti dall'UNESCO. Finiamo la giornata al Minneriya National Park. Pernottamento.

D05: SIGIRYA – DAMBULLA – KANDI

Sigiriya è un bellissimo sito archeologico e contiene le rovine di un antico palazzo, costruito durante il regno di re Kasyapa (477 - 495 d.C.). È anch'esso patrimonio UNESCO. Dambulla è il complesso di templi scolpiti nella di roccia meglio conservato dello Sri Lanka tipico della tradizione indobuddista di duemila anni fa. Le torri di 160 metri sovrastano le pianure circostanti. Vi sono oltre ottanta grotte-tempio le 5 più importanti vantano bellissime sculture e pitture opere che si riferiscono a Siddharta Gautama, il Bhudda alla sua vita ed alla mitologia buddista. 2000 mtq di pitture. (Unesco) - Si prosegue per Kandy dopo avere visitato anche coltivazioni di spezie con spiegazioni. Lungo la strada si incontrano bancarelle con ogni genere di frutta (banane piccole e rosse, ananas, papaia, mango), venditori di oggetti di vimini, donne che lavano i panni nei corsi d'acqua, mucche che passeggiano indisturbate in mezzo alla strada e talvolta gli elefanti. Di tanto in tanto lo sguardo viene catturato dai templi buddisti in cui le persone si fermano almeno una volta al giorno per lasciare un'offerta. Ma la cosa più affascinante è che è altrettanto facile trovare un tempio indù, o addirittura un cimitero cristiano. La città di Kandy fu fondata nel XIV secolo. Nel 1592 divenne la capitale del regno, a causa della sua posizione più facilmente difendibile, dopo che le zone costiere dell'isola erano state conquistate dai colonizzatori portoghesi. Fu soltanto nel 1815 che cadde nelle mani dei conquistatori britannici, che deposero l'ultimo re Sri Wikrama Rajasingha. Arrivo a Kandy. Sistemazione in hotel. Pernottamento.

D06: KANDY

Giornata dedicata alla visita dell'antica città imperiale. Visita del centro cittadino e del Tooth Temple: il tempio dove è custodita la reliquia del sacro dente (Sri Dalada Maligawa) sorge in città, all'interno del complesso del palazzo reale. Esso rappresenta uno dei maggiori centri di pellegrinaggio buddista. Secondo la leggenda, alla morte di Buddha il suo corpo fu cremato su di una pira di legno di sandalo a Kusinara in India, ma il suo dente canino sinistro fu recuperato da Arahat Khema che lo affidò al re Brahmadatte. Il tempio del sacro dente dalla sponda opposta del lago. La reliquia divenne non soltanto proprietà del re, ma anche simbolo e base di legittimazione del diritto del re di governare la sua terra, tanto che vi furono guerre per assicurarsi il possesso della reliquia, che era conservata nella città di Dantapuri (l'attuale città di Puri nello stato indiano di Orissa). Nel IV secolo la reliquia apparteneva al re Guhasiva di Kalinga, il quale, temendo che potesse finire nelle mani dei suoi nemici, lo affidò a sua figlia, la principessa Hemamali, che insieme al marito Dantakumara lo trasportò segretamente in Sri Lanka nascondendolo nella propria acconciatura. Nel pomeriggio tempo a disposizione per il mercato cittadino e in serata spettacolo delle tradizionali Kandy Dances. I danzatori e le scuole di danza presenti in città rappresentano una forte e importante tradizione culturale e artistica molto viva e sentita nell'intero paese. I Botanic Gardens vantano una estensione di 59 ettari. I giardini si trovano a 6 km da Kandy e costituiscono il più grande orto botanico dello Sri Lanka. Splendida la collezione di orchidee e l'imponente viale di palme reali piantate nel 1950. Da non perdere il maestoso Fico di Giava che copre una superficie di 1600 mq, l'orto delle piante officinali, il viale di alberi delle palle da cannone, e delle doppie palme da cocco (ogni noce pesa da 10 a 20 kg.). Rientro in hotel. Pernottamento.



D07: KANDY – NUWARAELYA

Prima colazione e trasferimento a Nuwara Eliya (80 km circa 4 ore di viaggio). Lungo strada fermata al Elephant Orphanage. Scendendo verso sud si iniziano ad incontrare le prime piantagioni e le Tea Factory. Molti sono i metodi di produzione e di lavorazione della preziosa bevanda di cui lo Sri Lanka è il primo produttore al mondo. La coltivazione del tè è stata introdotta alla fine dell'800 dopo una devastante malattia che distrusse le colture a caffè. Le miscele in cui predominano i germogli migliori della pianta danno un tè di alta qualità non molto forte, che viene chiamato FOP (Flowery Orange Pekoe) o di OP (Orange Pekoe). Il BOPF (Broken Orange Pekoe Fannings), a base di foglie sminuzzate di altissima qualità è invece forte e profumato. I Dust o Fannings, polvere di germogli, foglie e gambi, è una media qualità e viene messo nelle miscele in bustina. Sosta presso una delle più rappresentative Tea Factory della zona. Nuwara Eliya è una cittadina che si distingue da tutte le altre del paese. Tutto ricorda il paesaggio inglese con case che sembrano cottage sul lago, parchi e giardini molto curati che le circondano, il vecchio ufficio postale, l'Hill Club con stampe di scene di caccia e trofei appesi alle pareti con i vecchi magazzini e la sala da biliardo. Verdi boschi e piantagioni di tè fanno da cornice ad una delle località più amene del paese. Cena e pernottamento a Nuwara Eliya.

D08: NUWARAELYA – KITHULGALA – COSTA DELL'OCEANO

Passando per la cittadina e la foresta di Kithulgala raggiungiamo una delle località sull'Oceano, area dedicata alla tradizionale medicina Ayurveda in Sri Lanka. Pernottamento in un resort sull'Oceano.

D08-D15: PARTE AYURVEDA

Soggiorno di durata una settimana in un resort sulla spiaggia con scelta di trattamenti su consiglio medico ayurvedico. Vedi nota a fine pagina. Dal piccolo villaggio di Mirissa vicino Thangalle potete fare escursioni per vedere le balene (**Whale watching**). Vi proporremo il resort con i riferimenti.

D15: VOLO COLOMBO – ITALIA

Trasferimento all'aeroporto e partenza per l'Italia operativi voli specifici che vi forniremo.

Questo programma è facilmente realizzabile per individuali privati su misura date e durate. Chiedete informazioni senza alcun impegno.



Quota individuale di partecipazione €2.480 (base 6p)

LA QUOTA COMPRENDE:

- Voli intercontinentali di linea, tasse aeroportuali e franchigia bagaglio
- Trasferimenti previsti dal programma in van (minibus) con autista
- Hotel e resort di ottimo livello con prima colazione
- Guida cingalese in lingua italiana
- Assicurazione Medico/Bagaglio
- **Pensione completa nella parte Ayurveda**

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Ingressi ai siti Unesco
- Pasti durante il tour, mance
- I trattamenti privati personalizzati nel periodo Ayurveda
- Supplemento voli agosto e fine anno, 180€ persona
- Supplemento camera singola €40 notte
- Visto (si fa facilmente online) 35\$: <http://www.eta.gov.lk/slvisa/>

Nell'interesse dei viaggiatori, ai fini della qualità del viaggio e della sicurezza l'itinerario può essere variato se si presentano condizioni di necessità.

Lo Sri Lanka è uno dei luoghi di sviluppo del Buddismo, filosofia del tutto figlia dell'albero dell'Induismo. Il sud dello Sri Lanka è uno degli ombelichi della cultura Ayurveda (scienza della vita), delle spezie e si trova intorno al 6° parallelo, praticamente all'equatore di fronte alle Maldive. Le spiagge con palme di cocco, l'atmosfera calda e l'aria pulita inducono al relax e a passeggiate sulla battigia e la possibilità di divertirsi con altre attività di mare: i pescatori del posto organizzano gite in barca sia al tramonto che all'alba e ci sono escursioni per avvistare i cetacei (whale watching). Lo Sri Lanka è un'ottima destinazione per un soggiorno di rigenerazione attraverso trattamenti e diete ayurvedici. Si dimora in camere o villette heritage di legno e architettura tipica della regione.

L'Ayurveda è la tradizionale Scienza Medica dell'India Classica. La parola Ayurveda significa Scienza della Vita (Ayur = Vita - Veda = Conoscenza) Pone attenzione sia alla prevenzione, incoraggiando la parte etica anche nell'uso del giusto cibo (non violento), rettitudine nel pensiero, stile di vita semplice ed allo stesso tempo sulla cura con uso di erbe medicinali efficaci e molto efficaci quando necessarie nonché sulla chirurgia. Per la scienza Ayurvedica la massa e l'energia sono la stessa cosa. L'unzione ed il massaggio dolce o robusto sono usati in queste zone fin dai tempi antichi per rimuovere tessuti pericolosi sedimentati accelerare i processi digestivi, le peristalsi e le funzioni espulsive al fine di incrementare efficienza, autostima, mobilità, memoria, migliorare la vista e il sonno, migliorare la potenza del sistema immunitario, ringiovanire i tessuti e la struttura muscolo-scheletrica, rigenerare energia vitale, sessuale, ridurre l'accumulo di sostanza dannose nel corpo e infine intervenire sulla qualità della longevità. La tradizione indiana più autentica riconosce che i tre ingredienti più importanti per un massaggio efficace sono l'olio bollito con le giuste erbe, la tecnica tradizionale manuale e l'energia vitale del terapeuta stesso. L'Ayurveda riunisce in sé la conoscenza medica, le tradizioni Yoga, Tantra, l'uso della meditazione di origine induista ed è del tutto compatibile e simbiotica con la filosofia buddhista. Si possono fare trattamenti di diversa efficacia e necessità in base alle patologie o sintomi rilevati e soprattutto di durata varia dai pochi giorni ai 30 giorni. Di questi vi forniremo informazioni più approfondite se le volete.

Yana Viaggi Tour Operator - www.yanaviaggi.it
massimotaddei@yanaviaggi.it - beatriceditomizio@yanaviaggi.it
tel. +39 0571913093 - mobile +39 3485180858