



## Индийский ретрит: аюрведа в Керале, 8 или 15 дней + авиа

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
**8 дней / 7 ночей**

РАЗМЕР ГРУППЫ  
**от 2-х человек**

КОЛИЧЕСТВО МЕСТ  
**мест много**

МАРШРУТ  
Керала → Ковалам

### Даты заезда

Ежедневно с 22 август 26 по 30 декабрь 26

Стоимость тура на человека, от:

**Под запрос**

Ссылка на тур: <http://www.ivolgatours.ru/poisk-turov/tury/aziya/indiya/12266>

**\*\*Пляжный отдых и оздоровительные программы на выбор 8 или 15 дней\*\***

### Почему стоит поехать

**То, что вас расслабляет, делает вас сильнее.**

Мы приглашаем вас в **путешествие за ресурсом и внутренним обновлением**, в котором время словно замедляется, а тело и мысли получают возможность отдохнуть.

Вас ждут **тёплые берега Кералы**, неповторимая атмосфера спокойствия, **ежедневные занятия йогой и медитацией**, специальные программы **под наблюдением специалистов аюрведы**, отдых и восстановление.

Это путешествие для тех, кто хочет **перезагрузиться, наполниться силами и энергией и**

вернуться домой обновлённым.

Наш ретрит-тур в Кералу — время, посвящённое себе.

## Программа тура

### **1 ДЕНЬ. ДЕНЬ 1 — ПРИЛЁТ В КЕРАЛУ (ТРАНСФЕР, РАЗМЕЩЕНИЕ, СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ)**

#### **Прилет в Кералу (аэропорт Тривандрам).**

Встреча представителем в аэропорту с табличкой (фамилии туристов) к Вашему рейсу.

При самостоятельном бронировании авиабилетов - сообщите свои полетные данные нашему **специалисту отдела продаж**.

Индивидуальный трансфер в выбранный отель.

**Свободное время:** возможность отдохнуть в отеле после перелета (услуги отеля - за дополнительную плату), на пляже, прогуляться по окрестностям.

**Завтрак, обед и ужин** - согласно выбранному тарифу и времени прибытия в отель.

**Ночь в отеле Кералы.**

### **2 ДЕНЬ. ДНИ 2-7 — КЕРАЛА (СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ, ЙОГА, МЕДИТАЦИЯ, ПРОЦЕДУРЫ ПО ПРОГРАММЕ)**

#### **Завтрак в отеле Кералы.**

#### **При размещении в отеле Bethsaida Hermitage & Ayurbirth Healing Centre**

Все программы включают ежедневные занятия йогой и медитации.

- **"Детокс"** - программа направлена на очищение организма для достижения баланса всех элементов и систем. Детокс-терапия включает: аюрведические массажи тела на основе масел, паровые ванны и фитотерапию.
- **"Живи и здравствуй молодой"** - одна из основных программ в системе аюрведической медицины. Она замедляет процесс старения, останавливает дегенерацию клеток организма и укрепляет иммунную систему. В программу включено: аюрведические массажи тела, фитотерапия, лечебная паровая ванна - процедуры назначаются согласно консультации специалиста по аюрведе. Подходит для любого возраста.
- **"Снижение веса"** - эта программа включает в себя 2 различных вида массажа с использованием аюрведических масел, паровую баню и специально предписанную смесь травяных соков и травяных чаев. Очень важной частью лечения является специальная аюрведическая диета, которая будет рекомендована индивидуально каждому.
- **"Уход за позвоночником"** - целью этой программы является улучшение общего здоровья позвоночника, предотвращение потенциальных проблем в будущем и профилактика существующих проблем со спиной. Специальные массажи включены в программу, как и ряд конкретных ежедневных упражнений, которые будут соответствовать состоянию спины.
- **"Мужское здоровье"** - программа призвана повысить сердечно-дыхательную способность, укрепить мышечный корсет и гибкость суставов, а также улучшить социальное, психическое, эмоциональное и духовное здоровье. В составе программы различные типы аюрведических массажей, фитотерапия, гидротерапия.
- **"Красота тела"** - целью этой процедуры является улучшение тонуса кожи и цвета лица, а также улучшение общего состояния организма. Программа включает в себя травяные маски для лица, массаж с травяными кремами, массажи с маслами, лечебные

паровые бани и фитотерапию.

### При размещении в отеле Somatheeram Ayurveda Village

Пакет "Стандарт" включает ежедневные занятия йогой, ежедневные процедуры, назначенный специалистом аюрведы, первичная и заключительная консультация со специалистом аюрведы. Специфика питания и занятий зависит от выбранной программы:

- **"Омоложение"** - программа включает в себя: массаж тела с лечебными маслами и кремами, фитотерапия, паровая баня. Эта терапия призванная омолодить разум, тело и душу, тонизировать кожу, укрепить все системы, а также для достичь идеального здоровья и долголетия.
- **"Очищение"** - процесс очищения всего тела для достижения правильного баланса включает в себя массаж тела, фитотерапию и паровую баню.
- **"Терапия похудения"** - программа включает массаж с использованием аюрведических препаратов и травяных масел. В программу также входит диета, травяные чаи и соки, паровая баня.
- **"Косметическая терапия"** - программа включает также в себя йогу, медитацию и омолаживающие процедуры: массажи с использованием аюрведических косметических средств, травяные маски для лица, массажи с травяными маслами, фруктовыми и растительными соками, маски для тела и головы, паровая баня или травяные ванны, фитотерапия.
- **"Антистресс"** - программа сочетает в себе йогу, медитацию и аюрведическую терапию, для достижения расслабленного состояния души и тела. Также в программу входят: омолаживающий массаж, травяная паровая баня и фитотерапия.

**Завтрак, обед и ужин** - согласно выбранному тарифу.

**Ночь в отеле Кералы.**

### 3 ДЕНЬ. ДЕНЬ 8 — КЕРАЛА (ТРАНСФЕР В АЭРОПОРТ)

**Завтрак в отеле Кералы.**

Освобождение номеров (до 12:00 по местному времени).

Трансфер в отель к Вашему рейсу.

При самостоятельном бронировании авиабилетов - сообщите свои полетные данные нашему **специалисту отдела продаж**.

**Окончание тура.**

## Условия

### В стоимость включено

- Размещение в выбранном отеле
- Питание, согласно выбранному тарифу
- Аюрведическая программа, согласно выбранному тарифу
- Индивидуальный трансфер аэропорт-отель-аэропорт
- Ежедневные занятия йогой

### Дополнительно оплачивается

- Авиаперелет - Дели
- Авиаперелет - Тривандрам

- Авиаперелет Тривандрам (Керала) - Дели - от 15 000 индийских рупий/чел. (актуализация при бронировании)
- Авиаперелет Тривандрам (Керала) - Москва (по желанию, с пересадкой) - от 33 000 руб./чел. (актуализация при бронировании)
- Электронная виза: стоимость доп. услуги по оформлению - 3 000 индийских рупий/чел. (при 100% оплате тура),
- Услуга по оформлению электронной миграционной карты (e-Arrival Card),
- Медицинская страховка
- Страховка от невыезда
- Дополнительные сутки (стоимость по запросу, бронь и оплата при покупке тура)
- Дополнительные трансферы (стоимость по запросу, бронь и оплата при покупке тура)
- Дополнительное питание
- Личные расходы
- Дополнительные экскурсии
- Процедуры и услуги не включенные в программу (оплата на месте)

## ВАЖНО ЗНАТЬ

### Обязательные документы

- Загранпаспорт со сроком действия не менее 6 месяцев на момент въезда в Индию (паспорт должен иметь как минимум две чистые страницы для штампов иммиграционной службы)
- Электронная виза, распечатанная на бумаге или виза выданная посольством Индии в Москве (наклейка в паспорт)
- Авиабилеты в распечатанном виде
- Документы по туру: ваучеры, программа, памятка туриста
- Медицинская страховка
- Миграционная карта (e-Arrival Card),

**ВАЖНО!** В соответствии с требованиями миграционной службы страны временного пребывания, передача данных о въезжающих туристах передается в миграционную службу **ЗАБЛАГОВРЕМЕННО**. В связи с этим, при бронировании тура необходимо предоставить Туроператору заграничный паспорт гражданина РФ. Гражданам иностранных государств необходимо предоставить документ, по которому им разрешен въезд в страну временного пребывания, согласно миграционной политики страны временного пребывания. **Данное правило распространяется на всех туристов, указанных в бронировании.**

## Дополнительная информация

- При выборе программы рекомендуем учитывать своё физическое состояние. При наличии хронических заболеваний, рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом. Прохождение некоторых процедур может быть противопоказано в период обострения хронических заболеваний. Наличие мест в отелях рекомендуем уточнять у **наших специалистов**
- Программы продолжительностью 22 и 29 дней - по запросу
- Цена в отелях динамическая, просьба уточнять стоимость тура до бронирования
- Минимальный возраст участника тура - 7 лет

- **ВАЖНО: в период с июня по сентябрь в Индии - сезон дождей**
- Документы по туру предоставляются не ранее чем за 7 рабочих дней до начала поездки

## Прайс-лист

**Стоимость тура на 1 человека в индийских рупиях при размещении в отеле Bethsaida Hermitage & Ayurbirth Healing Centre**

**Оплата в рублях по курсу туроператора на день оплаты.**

| Размещение в стандартном номере                | 8 дней/7 ночей | 15 дней/14 ночей |
|------------------------------------------------|----------------|------------------|
| Номер без кондиционера, двухместное размещение | 84 000         | 168 000          |
| Номер с кондиционером, двухместное размещение  | 91 350         | 183 750          |
| Номер без кондиционера, одноместное размещение | 115 500        | 231 000          |
| Номер с кондиционером, одноместное размещение  | 131 250        | 262 500          |

- Программы продолжительностью 22 и 29 дней - по запросу.

**Стоимость тура на 1 человека в индийских рупиях при размещении в отеле Somatheeram Ayurveda Village**

**Оплата в рублях по курсу туроператора на день оплаты.**

| Размещение в стандартном номере                                                                     | 8 дней/7 ночей | 15 дней/14 ночей |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
| <b>По программам на выбор: "Омоложение", "Очищение", "Иммунизация"</b>                              |                |                  |
| Двухместное размещение                                                                              | 94 500         | 189 000          |
| Одноместное размещение                                                                              | 145 200        | 220 750          |
| <b>По программам на выбор: "Терапия похудения", "Косметическая терапия", "Терапия позвоночника"</b> |                |                  |
| Двухместное размещение                                                                              | -              | 199 500          |
| Одноместное размещение                                                                              | -              | 249 900          |
| <b>По программам на выбор: "Антивозрастная терапия", "Антистресс"</b>                               |                |                  |
| Двухместное размещение                                                                              | -              | 225 750          |
| Одноместное размещение                                                                              | -              | 273 000          |

- Отели Индии имеют свою классификацию
- Отели, представленные в программе, могут быть заменены на иные отели выбранной категории, по наличию мест на дату заезда
- По инициативе Туроператора в период проведения выставок, конгрессов, фестивалей и т.д., размещение по программе может предоставляться в пригородах или окрестностях городов по маршруту без изменения стоимости тура и компенсации

**ВАЖНО! Цена в отелях динамическая, просьба уточнять стоимость тура до бронирования, могут быть изменения**

Стоимость тура на праздничные даты с 20.12.2026 уточняйте перед бронированием, могут быть изменения

## Карта маршрута



Уточняйте актуальные цены у менеджеров по телефону **+7 (911) 102-76-76** или по почте **shefler@ivolgatour.ru**. Спецпредложения обновляются ежедневно и могут не сразу появляться на сайте — свяжитесь с нами, чтобы получить лучшие условия.