



## Vive la India: The Ayurvedic Experience

Rejuvenece y purifícate a través de la milenaria Medicina Ayurveda.

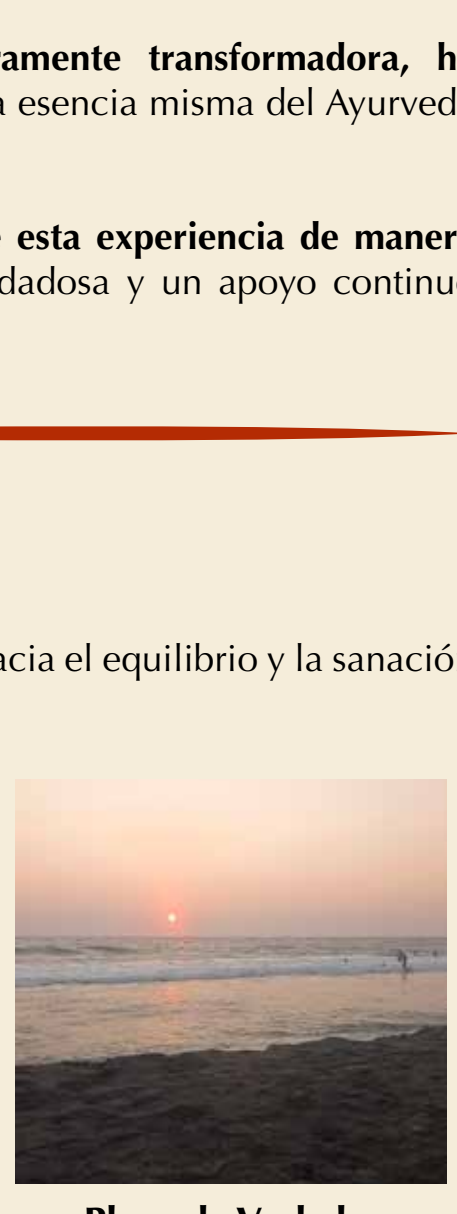
Os doy la bienvenida a una **experiencia transformadora de bienestar** en la Madre India

Emprende un viaje relajado a la cuna de la sanación holística. Comienza con un **retiro en un agradable Hospital Ayurvédico**, donde disfrutar del ancestral Panchakarma y sus tratamientos rejuvenecedores. A continuación, **visita el Ashram de Amma**, "la mujer de los abrazos", un lugar de paz y amor donde **nutrir el alma**. Por último, **descansa en la exuberante playa de Varkala**, ideal para disfrutar de la cultura y la gastronomía local. Todo ello en un radio de 50km en Kerala, al Sur de la India.

### Sobre mí

Soy Clara, terapeuta holística y apasionada por el Ayurveda, el bienestar integral y el viaje como medio de exploración personal. Con **más de 17 años de experiencia en terapias naturales**, me complace presentar esta oportunidad única de inmersión en la milenaria Medicina Ayurveda desde su origen: la India.

A lo largo de mi trayectoria, **he tenido el privilegio de estudiar y practicar diversas disciplinas** de bienestar en todo el mundo, desde **Ayurveda en la India, Masaje tailandés en Tailandia, herbolaria ancestral maya en México y herbodietética en España**. Mi enfoque holístico se basa en la comprensión de la conexión entre el cuerpo, la mente y el espíritu, y en la creencia de que el equilibrio y la armonía con los ciclos naturales son esenciales para una vida plena y saludable.

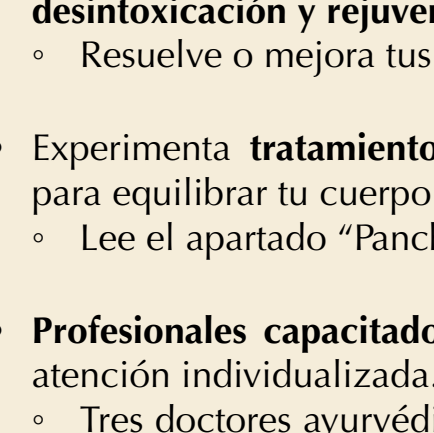


Con el objetivo de **ofrecer una experiencia verdaderamente transformadora, he seleccionado tres lugares** que te permitirán sumergirte en la esencia misma del Ayurveda y **encontrar la renovación que buscas**.

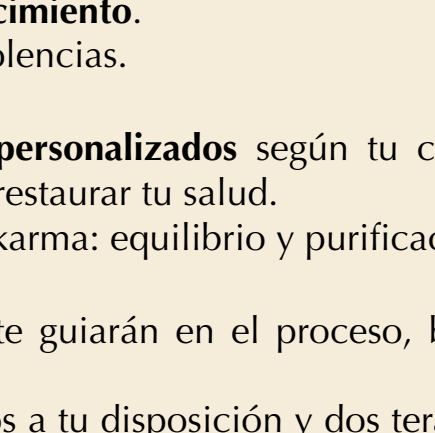
**Prepararé tu viaje a medida y te acompañaré a través de esta experiencia de manera remota** desde España, garantizando una planificación cuidadosa y un apoyo continuo para que tu viaje sea inolvidable.

### Destinos y Experiencias

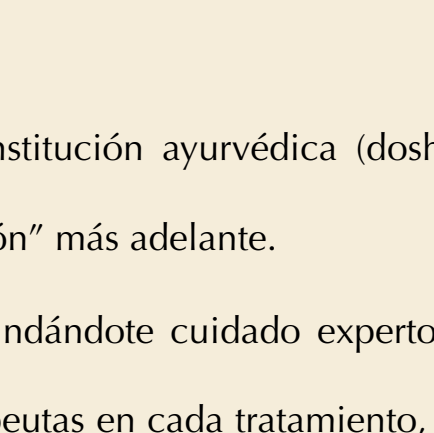
Te presento **tres destinos únicos que conformarán tu viaje** hacia el equilibrio y la sanación en la India.



**Hospital Ayurveda: Rejuvenecimiento**



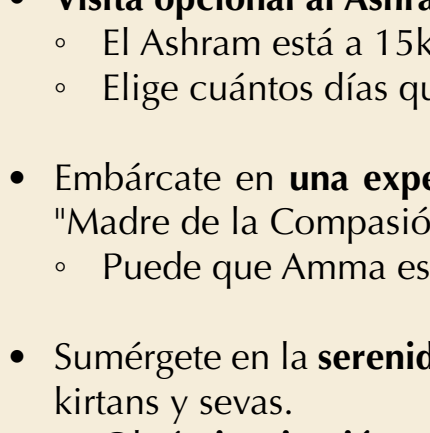
**Ashram de Amma: Espiritualidad**



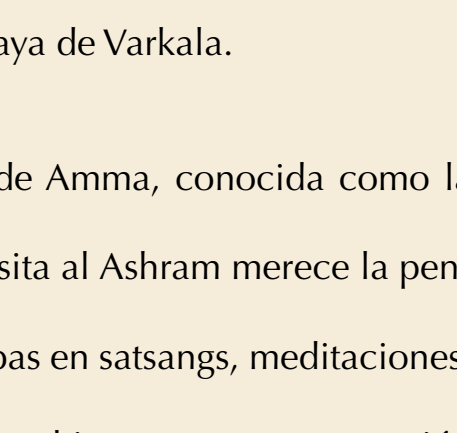
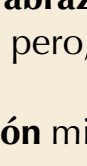
**Playa de Varkala: Descanso**

Este viaje te invita a experimentar una transformación integral, donde **podrás rejuvenecer tu cuerpo y nutrir tu alma** en un entorno único: Kerala. Prepárate para descubrir las maravillas del Ayurveda y sumergirte en una experiencia inolvidable de bienestar en la India.

### 1. Rejuvenecimiento: Panchakarma ayurvédico



*"Ayurveda: el arte de vivir en equilibrio."*

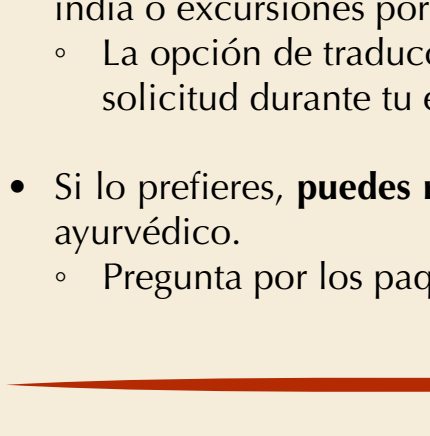


- Duración: 1-2-3 semanas en un **Hospital Ayurveda limpio y tranquilo**.
  - Nos adaptamos a tu disponibilidad.
- Sumérgete en un programa completo de Panchakarma, una **poterosa terapia de desintoxicación y rejuvenecimiento**.
  - Resuelve o mejora tus dolencias.
- Experimenta **tratamientos personalizados** según tu constitución ayurvédica (dosha) para equilibrar tu cuerpo y restaurar tu salud.
  - Lee el apartado "Panchakarma: equilibrio y purificación" más adelante.

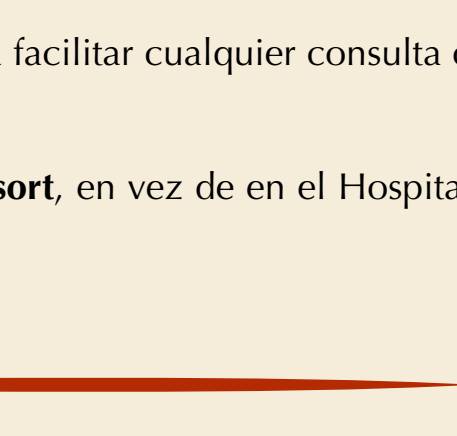
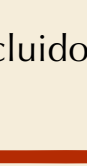
- **Profesionales capacitados** te guiarán en el proceso, brindándote cuidado experto y atención individualizada.
  - Tres doctores ayurvédicos a tu disposición y dos terapeutas en cada tratamiento, es decir, **masajes a cuatro manos**.
- Disfruta de la **deliciosa comida india** con una **dieta ayurvédica vegetariana** y practica un Yoga suave adaptado.
  - ¿No te gusta el picante? Tenemos opciones para ti.

- Servicio de **traducción remota desde España** para garantizar una comunicación fluida y una experiencia sin complicaciones.
  - **Wifi incluido en el alojamiento**.

### 2. Espiritualidad: Ashram de Amma



*"El abrazo de Amma es un bálsamo para el alma."*

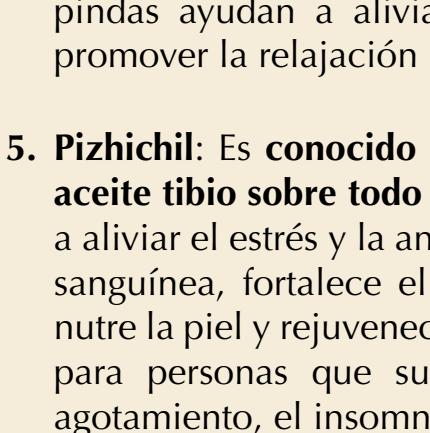


- **Visita opcional al Ashram de Amma**.
  - El Ashram está a 15km del Hospital y a 50km de la playa de Varkala.
  - Elige cuántos días quieres estar.
- Embárcate en una **experiencia espiritual** en el Ashram de Amma, conocida como la "Madre de la Compasión" y **recibe su abrazo o Darshan**.
  - Puede que Amma esté en otro país pero, aún así, la visita al Ashram merece la pena.

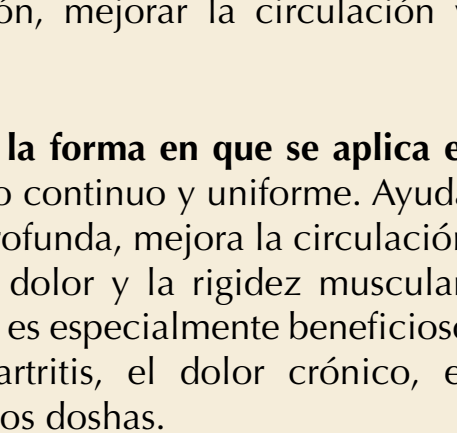
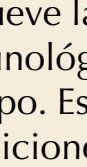
- Sumérgete en la **serenidad y la devoción** mientras participas en satsangs, meditaciones, kirtans y sevas.
  - Obtén **inspiración y enseñanzas para nutrir tu alma** y cultivar una mayor conexión con la vida y el universo.
- El Ashram está situado entre la playa y las marismas, **un paraíso natural**.
  - **El alojamiento es humilde, pero digno**. No hay aire acondicionado, solo ventilador.

- Hay diferentes cantinas para comer, **tanto comida india como occidental**, a un precio inmejorable.
  - **Sólo opciones vegetarianas y veganas**.
- Visita su web <https://www.amritapuri.org/ashram>
  - **Investigaremos las fechas en las que Amma está en el Ashram**.

### 3. Descanso: Resort ayurvédico en la playa



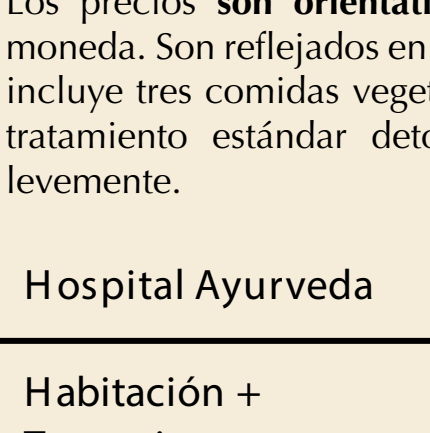
*"Ayurveda: Vive en armonía con los ciclos naturales."*



- Después del Panchakarma, relájate al menos una semana en un **hermoso Resort ayurvédico** en las exuberantes costas de Kerala y **recupera las fuerzas**.
  - Decide la duración de tu estancia.
- Disfruta de una **experiencia rejuvenecedora** mientras continúas integrando los **beneficios del Ayurveda en tu vida diaria**.
  - Dieta ayurvédica y tratamientos disponibles.
- Participa en **actividades complementarias** como Yoga, meditación, clases de cocina india o excursiones por la zona.
  - La opción de traducción remota sigue disponible para facilitar cualquier consulta o solicitud durante tu estancia.

- Si lo prefieres, **puedes realizar el Panchakarma en el Resort**, en vez de en el Hospital ayurvédico.
  - Pregunta por los paquetes Todo incluido.

### Panchakarma: equilibrio y purificación



El Panchakarma es un antiguo **sistema de desintoxicación y rejuvenecimiento de la India**. Trata de **eliminar las toxinas** acumuladas en el cuerpo, **restaurar el equilibrio de los doshas** (principios biológicos del Ayurveda) y promover la salud y el bienestar integral. Se realiza **bajo la supervisión de médicos ayurvédicos especializados** y adaptados a las necesidades individuales de cada persona, según su constitución ayurvédica (dosha), su condición de salud y sus objetivos terapéuticos.

Además de desintoxicar el cuerpo físico, **el Panchakarma también se enfoca en la purificación de la mente y el espíritu**. A través de las diversas terapias y tratamientos, no sólo se liberan las toxinas físicas, sino que también se promueve la claridad mental, la paz interior y la conexión espiritual.

A continuación detallo los principales tratamientos que se pueden esperar durante un programa de Panchakarma ayurvédico:

- 1. Abhyanga:** Este es un **masaje de todo el cuerpo a cuatro manos** que se realiza con aceites medicinales calientes. Se utiliza para calmar el sistema nervioso, mejorar la circulación, eliminar toxinas, promover la relajación muscular y equilibrar los doshas. Durante el abhyanga, se aplican movimientos suaves y rítmicos para estimular los puntos de presión y los meridianos energéticos del cuerpo.

- 2. Shirodhara:** Este tratamiento **consiste en verter continuamente aceite tibio o una decocción herbal sobre la frente** durante un período de tiempo específico. Shirodhara es conocido por **calmar la mente**, aliviar el estrés, mejorar la calidad del sueño, equilibrar las emociones y promover la claridad mental.

- 3. Kati/ Greeva Vasti:** Este es un **tratamiento específico para aliviar el dolor y la rigidez en la región lumbar** (kati) o cervical (greeva), que se realiza mediante la creación de un dique de masa de harina de trigo alrededor de la zona afectada, que se llena con aceite medicado caliente. Es eficaz para aliviar el dolor de espalda, fortalecer los músculos y mejorar la flexibilidad.

- 4. Pindas:** En este tratamiento **se aplican bolsas de tela llenas de hierbas medicinales calientes sobre áreas específicas del cuerpo**, mientras se realiza un masaje suave. Las pindas ayudan a aliviar el dolor, reducir la inflamación, mejorar la circulación y promover la relajación muscular.

- 5. Pizhichil:** Es conocido como **"baño de aceite"** debido a la forma en que se aplica el **aceite tibio sobre todo el cuerpo** del paciente en un flujo continuo y uniforme. Ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad, promueve la relajación profunda, mejora la circulación sanguínea, fortalece el sistema inmunológico, alivia el dolor y la rigidez muscular, nutre la piel y rejuvenece todo el cuerpo. Este tratamiento es especialmente beneficioso para personas que sufren de condiciones como la artritis, el dolor crónico, el agotamiento, el insomnio, la fatiga y el desequilibrio de los doshas.

- 6. Nasya:** Este es el **proceso de administrar gotas nasales de aceites medicados o polvos a través de las fosas nasales**. Se utiliza para limpiar los senos nasales, mejorar la respiración, aliviar los dolores de cabeza, tratar trastornos del sistema nervioso, como la ansiedad y la depresión, y para equilibrar los doshas Vata y Kapha en la cabeza y el cuello.

- 7. Basti (Enema):** Este es el **proceso de administrar enemas terapéuticos de aceite medicado** o decocciones de hierbas para limpiar y rejuvenecer el colon y el sistema genitourinario. Basti se utiliza para equilibrar el dosha Vata y para tratar una variedad de trastornos, incluyendo problemas gastrointestinales, trastornos del sistema nervioso, enfermedades de la piel y desequilibrios hormonales.

- 8. Virechana (Purga):** Este es el **proceso de limpieza del tracto gastrointestinal inferior** a través de la purgación. Se utilizan hierbas medicinales laxantes para eliminar las toxinas acumuladas en el estómago y el colon. Virechana es útil para equilibrar los doshas Pitta y Kapha, así como para tratar trastornos relacionados con la digestión, como el estreñimiento, la acidez estomacal, la colitis y las enfermedades de la piel.

No dudes en **consultar cualquier duda sobre los tratamientos**. Yo misma he realizado Panchakarma en tres ocasiones en la India y he trabajado como asistente de la Doctora Prachiti Kinikar en los Panchakarma que realiza en España.

*"Descubre el poder de la sanación natural con Ayurveda."*

### Precios

Los precios **son orientativos y pueden sufrir fluctuaciones** debido al cambio de la moneda. Son reflejados en euros y redondeados para su mejor comprensión. La habitación incluye tres comidas vegetarianas al día. Se ha tomado como referencia el precio de un tratamiento estándar, incluyendo alojamiento en el hospital, resort y ashram.

Hospital Ayurveda			
Habitación + Tratamiento	7 días	14 días	21 días
Standard	320 €	635 €	945 €
Semi Delux A/C	365 €	720 €	1070 €
Delux A/C	390 €	775 €	1155 €
Cottage A/C	555 €	1095 €	1639 €



Resort Ayurveda	
Habitación + Comida	Día
Sin A/C	17€
Con A/C	28€

Habitación + Tratamiento	7 días	14 días	21 días
Sin A/C	310 €	610 €	880 €
Con A/C	390 €	765 €	1110 €



Ashram de Amma	
Habitación* + Comida**	Día
Privada No A/C	7€
Doble No A/C	11€
Compartida No A/C	3€



### Servicios incluidos

- **Organización completa del viaje desde España**, incluyendo búsqueda de vuelos, trámite de visado y de seguro de viaje, organización del transporte en taxi de confianza y reserva de alojamiento en el hospital, resort y ashram.
- **Organización y reserva de actividades** durante la estancia en la Playa de Varkala: Yoga y Meditación, Reiki, excursiones, etc.
- **Asistencia y orientación personalizada** antes y durante el viaje para garantizar una estancia sin preocupaciones y maximizar los beneficios de tu experiencia ayurvédica.
- **Servicios de traducción remota** desde España para disfrutar de una comunicación fluida con el hospital, el resort y el ashram.
- **Mi comisión será de un 20%** sobre el total de los servicios contratados.



### Preguntas para personalizar tu experiencia

1. ¿Cuál es tu objetivo principal al participar en este viaje de bienestar?
2. ¿Tienes alguna condición de salud específica que debemos tener en cuenta al planificar tu programa de Panchakarma?
3. ¿Cuál es tu preferencia para la duración del programa de Panchakarma (1, 2 o 3 semanas)?
4. ¿Prefieres un alojamiento estándar o de lujo durante tu estancia en el hospital ayurvédico? Ambas opciones cuentan con aire acondicionado.
5. ¿Hay alguna actividad o experiencia adicional que te gustaría incluir en tu itinerario?
6. ¿Tienes alguna preferencia dietética o restricción alimentaria que debemos considerar durante tu estancia?
7. ¿Hay algún otro aspecto que sea importante para ti que desees discutir o personalizar en tu viaje?

Por favor, hazme saber si hay algún aspecto que te gustaría agregar o modificar en esta propuesta.

Anímate a conocer y disfrutar de las **maravillas del Ayurveda** en su cuna: Kerala, India.

¡Hasta pronto!

**Clara Díaz Domínguez**

<https://vidaayurveda.es/>

654 822 900

