

# Sri Lanka: Ruta Budista de las Especias con Ayurveda

**9 días**  
(6n hotel + 2n avión)  
desde **2.480 €**  
SIN AVIÓN desde **1.785 €**

Una tradición de más de 2500 años ha convertido los tratamientos ayurvédicos en uno de los mayores atractivos turísticos de Sri Lanka. El ayurveda se basa en la idea del equilibrio de los sistemas corporales y usa tratamientos herbales, la dieta y el yoga en la respiración para conseguirlo, acompañados por la nueva cocina ayurvédica. Para disfrutarlo, la isla tiene resorts, clínicas especializadas, lugares más modestos o spas. La exuberante naturaleza ofrece en Sri Lanka una fusión de hierbas, flores y aceites medicinales con propiedades beneficiosas, por lo que es un lugar ideal para una cura Ayurveda. El Ayurveda es una medicina antigua que, como en la India, se practica desde hace más de 3000 años. Realizar una estancia Ayurveda en Sri Lanka le garantiza recibir un tratamiento de calidad. Masajes corporales, pies, cabeza, yoga y meditación, dieta Ayurveda y el ambiente relajante de los lugares de spa, le permiten encontrar el equilibrio interior, para encontrar nueva energía y relajarse por completo a fin de preservar su salud o curar ciertas dolencias,



## Día 1º España/Doha

A la hora indicada presentación en el aeropuerto para salir en el vuelo con destino a Colombo, vía ciudad de conexión. Noche a bordo

## Día 2º Doha/Colombo

### • Cena

Llegada al aeropuerto de Colombo. Recogida de equipajes, recepción y traslado al hotel. Durante este día daremos un **paseo a pie** por la capital, Colombo, comenzando por la **zona de los edificios de la época colonial**. Seguidamente, nos dirigiremos a la parte comercial de la ciudad, concretamente al **barrio de Pettah**. Continuaremos el paseo visitando otros lugares característicos de Colombo como la parte residencial más elegante, llamada **Cinnamon**

**Gardens**, el Parque Viharamahadevi, el Templo Hindú, el Paseo Marítimo de Galle Face, la Plaza de la Independencia y la emblemática Sala de Convenciones Internacional BMICH. Cena y alojamiento en el hotel.

## Día 3º Colombo/Pinnawela/Kandy

### • Desayuno + cena.

Salida hacia Kandy. En el camino visitaremos el Orfanato de Elefantes de Pinnawela, una de las atracciones más populares de Sri Lanka. Llegada por la mañana temprano para tener la posibilidad de ver cómo son alimentados los elefantes bebés y, más tarde, toda la manada es dirigida al río para tomar un baño. Almuerzo en un restaurante de la zona. Más tarde, a la llegada a

Kandy, visitaremos el fascinante Templo del Diente de Buddha, Dalada Maligawa. Acabada la visita, habrá tiempo para callejear por el centro, visitando el Mercado principal de Kandy, donde se ve la vida auténtica de los cingaleses. Para terminar el día, asistiremos a una **representación de las famosas danzas cingalesas**. Cena y alojamiento en el hotel.

## Día 4º Kandy/Matale/Dambulla

### • Desayuno + cena.

Salida hacia Dambulla. Visita de **plantación de especias en Matale** donde se puede disfrutar de un paseo por el jardín Continuación hacia las **cuevas de Dambulla** del siglo I a.C. que sirvieron de refugio al Rey Walagamba durante los años de su exilio y posteriormente fueron transformadas en templos budistas tras su vuelta al trono. En total hay 5 cuevas con 150 budas, destacando el Buda Recostado de 14 metros. Traslado al Resort Ayurveda hotel y alojamiento.

## Días 5º a 7º Dambulla (Programa Ayurvédico)

### • Desayuno + almuerzo + cena.

Días completos en el resort para realizar el **paquete ayurvédico**. Alojamiento en el resort.

## Día 8º Dambulla/Colomb/Doha

### • Desayuno + almuerzo.

Después del desayuno traslado por carretera hacia Colombo, vía Kurunegala, en donde realizaremos el almuerzo. A la hora indicada traslado al aeropuerto para tomar vuelo destino España vía ciudad de conexión

## Día 9º Doha/España

Llegada y fin de servicios.

**HOTELES**  
Primera/  
Primera Sup. **Incluyendo 6 DESAYUNOS, 6 ALMUERZOS, 6 CENAS y 13 VISITAS**



### Este Programa Incluye:

- Billete aéreo línea regular España/Doha/Colombo/ Doha/España con la cía Qatar en clase turista.
- 6 noches de alojamiento en los hoteles previstos (o similares) en habitación estándar.
- 6 desayunos + 4 almuerzos + 6 cenas (sin bebidas).
- 3 días completos de paquete Ayurveda Programa Suwashanthi (incluyendo todas las comidas vegetarianas, infusiones, medicamentos internos básicos, consulta médica diaria antes de los tratamientos (2 diarios), sesiones de Yoga).
- Transporte en vehículo con aire acondicionado.
- Las visitas indicadas en el itinerario con guías locales de habla hispana.
- Asistencia y traslados en aeropuertos y hoteles según programa.
- Seguro de viaje.



### HOTELES PREVISTOS (o similar Categoría)

**Colombo:** Cinnamon Lakeside (Primera)  
**Kandy:** Cinnamon Citadel (Primera Superior)  
**Dambulla:** Amura Ayurveda Retreat (Primera)



### Notas y Condiciones:

- Este programa está sujeto a Condiciones Particulares (C.E.E.C.). Ver página 3.
- El viaje no incluye visados, vacunas, tasas de billetes y aeropuertos. Rogamos consultar detalles en páginas 12 y 13.
- Las Agencias turísticas de Sri Lanka incluyen en sus contrataciones la salvedad de poder modificar, de forma unilateral y no siempre informándonos de ello con antelación, cualquier itinerario, excursión, horarios y medios de transporte dentro del país, así como el cambiar los hoteles previamente confirmados por otros. Aún cuando en los itinerarios correspondientes se indica esta circunstancia que normalmente no se aplica, lo repetimos ya que es importante que ello sea conocido por los clientes.
- Consultar precios a partir del 30 Septiembre 2020.

## Precios por persona desde Madrid, Barcelona, Bilbao y Málaga con la cía. Qatar Airways en clase "N" (en euros; grupo mínimo 2 personas)

### Cía. Aérea / ciudades de salida / suplementos

- Base habitación doble.....	2.480
- Suplemento habitación individual.....	610
- Supl. por temporada aérea (27 Jun/15 Ago 2020).....	90
- Supl. por vuelo en clase "S".....	80

### Suplementos

Suplemento por Temporada Media (1/31 Jul 2020).....	190
Suplemento por Temporada Alta (1/31 Ago 2020).....	310
Suplemento por Temporada Extra (1 Oct 2020/15 Abr 2021).....	Consultar

Tasas de aeropuerto (precio base) a reconfirmar en el momento de la emisión... 390

Visado de Sri Lanka (tramitación directa a través de página web)..... 35 USD

Seguros Exclusivos AXA de gastos de anulación y otros (a contratar al reservar) desde ..... 29

Descuento por no utilizar el vuelo (programa base)..... - 695s

Rogamos consultar suplemento por vuelo en clase Business y opciones de salida desde otros puntos de la Península, Canarias y Baleares.

