

Ajūrvēda Keralā

NOVEMBRIS 2024						
P	O	T	C	P	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7.novembris – 19.novembris

Indijas dienvidu province Kerala ir zaļa, mierīga un skaista. Kerala ir ekonomiski attīstītākā un labklājīgākā, drošākā, veselīgākā un videi draudzīgākā Indijas province. Tai ir unikāla vēsture un kultūras mantojums, pasakainas dabas ainavas un brīnišķīgs klimats. Valstij ir ļoti izdevīga ģeogrāfiskā atrašanās vieta - piekrasti apskalo siltā Arābijas jūra, bet aukstos vējus aiztur kalni. Kerala tiek saukta par ajūrvēdas galvaspilsētu, kur atrodas labākie alternatīvās medicīnas centri. Uz tiem dodas cilvēki, kam rūp sava veselība, no visas pasaules. Šajā ceļojumā nedēļu pavadīsim speciālā ajūrvēdas viesnīcā un pievērsīsimies veselības un dzīves kvalitātes uzlabošanai. Novembris ir viens no labākajiem mēnešiem Keralas klīniku apmeklēšanai.

Ieteikumi:

- Nedēļu ilgas ajūrvēdas procedūras pārbaudītā klīnikā blakus Indijas okeānam
- Pirmajā dienā ārsts veiks apskati un nozīmēs nepieciešamās procedūras
- Ceļojuma beigās baudīsim izbraucienus pa Keralas upēm un reģiona dabu

1. DIENA CETURTDIENA, 07.11. RĪGA– STAMBULA-DUBAIJA

Ceļš uz Keralu

🕒 -/-/-

Plkst. 16:45 tikšanās Rīgas lidostā, 18:50 lidojums Rīga–Stambula, pēc tā lidojums uz Dubaiju.

🕒 16:45 tikšanās Rīgas lidostā, 18:50 ✈️ Rīga ___ 23:15 ✈️ Stambula, *Turkish airlines* ⌚ 3h 25min
01:35 ✈️ Stambula ___ 06:55 ✈️ Dubaija, *Turkish airlines* ⌚ 4h 20min

2. DIENA PIEKTDIENA, 08.11. DUBAIJA - THIRUVANANTHAPURAM

Sveicināti Keralā

🕒 -/-/-

Ap 06:55 ierašanās Dubaijā un vēlāk lidojums no Šardžas uz Thiruvananthapuram jau Indijas dienvidiem, uz Keralas provinci. Pēc ierašanās Thiruvananthapuramā, brauciens uz viesnīcu.

Nakts viesnīcā Thiruvananthapuramā. Dienā 🚗 ~ 30 km.

3. DIENA SESTDIENA, 09.11. AJŪRVĒDAS PROCEDŪRAS

Atpūtas sākšanās

🕒 B/-/V

Šodien dodamies uz ajūrvēdas klīnika kur uzturēsimies veselu nedēļu. Iekārtošanās divvietīgos numuros. Kerala pamatoti uzskata par vienu no ainaviskākajām Indijas vietām. Kerala ir ājurvēdas dzimtene un centrs. Ājurvēdas ārstēšana ir efektīva ne tikai dažādu slimību ārstēšanai, bet arī ļauj atjaunot ķermeņa, prāta un dvēseles harmoniju, attīrīt organismu, uzlabot imunitāti un pēc ārstniecības kursa atgriezties mājās līdzsvarotākiem, motivētākiem un laimīgākiem.

Nakts ajūrvēdas klīnikā pie Indijas okeāna.

Marko Polo ceļojumi

Gustava Zemgala gatve 74, A ieeja 2.stāvs, Rīga
Tālrunis: +371 25137021; info@markopolo.lv; www.markopolo.lv

4. DIENA SVĒTDIENA, 10.11. AJŪRVĒDAS PROCEDŪRAS

Mierīgs laiks ajūrvēdā

🕒 B/P/V

Diena ajūrvēdas klīnikā, masažās, pastaigas un veselības uzlabošana. Iespējams vienkārši atpūsties un pastaigāt gar okeānu. Ajūrvēdas pamatā ir slimības cēloņa ārstēšana, kā rezultātā organisms saņem nepieciešamo enerģiju. Ierašanās dienā ārsts veic diagnostiku un, pamatojoties uz tās rezultātiem, nosaka piemērotas procedūras.

Nakts ajūrvēdas klīnikā pie Indijas okeāna.



5. DIENA PIRMDIENA, 11.11. AJŪRVĒDAS PROCEDŪRAS

Mierīgs laiks ajūrvēdā

🕒 B/P/V

Diena ajūrvēdas klīnikā, masažās, pastaigas un veselības uzlabošana. Iespējams vienkārši atpūsties un pastaigāt gar okeānu. Kerala vienmēr lepojusies ar savu ilggadējo saistību ar ājurvēdu. Gadsimtiem ilgi ājurvēdas ārsti jeb vaidani palīdzējuši cilvēkiem tikt galā ar daudzām slimībām. Kerala joprojām ir vienīgā Indijas province, kur šis medicīnas veids ir galvenais veselības aprūpes virziens. Viens no galvenajiem ājurvēdas attīstības un uzturēšanas faktoriem Keralā ir tās vienmērīgais klimats, bagātīgie meži un vēsā musonu sezona.

Nakts ajūrvēdas klīnikā pie Indijas okeāna.



6. DIENA OTRDIENA, 12.11. AJŪRVĒDAS PROCEDŪRAS

Mierīgs laiks ajūrvēdā

🕒 B/P/V

Diena ajūrvēdas klīnikā, masažās, pastaigas un veselības uzlabošana. Iespējams vienkārši atpūsties un pastaigāt gar okeānu. Uz Kerala ierodas gan cilvēki, kuri vēlas atpūsties un uzlabot savu veselību, gan tie, kuri vēlas atbrīvoties no nopietnām veselības problēmām. Tulkojumā no sanskrita ājurvēda ir "zināšanas par dzīves jēgu" vai "zināšanas par ilgu mūžu".

Nakts ajūrvēdas klīnikā pie Indijas okeāna.



7. DIENA TREŠDIENA, 13.11. AJŪRVĒDAS PROCEDŪRAS

Mierīgs laiks ajūrvēdā

🕒 B/P/V

Diena ajūrvēdas klīnikā, masažās, pastaigas un veselības uzlabošana. Iespējams vienkārši atpūsties un pastaigāt gar okeānu. Ajūrvēdas medicīnas pamatā ir priekšstats, ka slimības rodas tad, kad tiek zaudēts cilvēka prāta, ķermeņa un dvēseles līdzsvars. Ja ir fiziska un garīga harmonija, tad ķermenis nenaslimst. Ajūrvēda palīdz organismam sevi dziedināt. Ajūrvēdas filozofiskais pamats visumu uzskata par piecu pamatelementu (gaisa, ūdens, zemes, uguns un ētera vai kosmosa) kombināciju.

Nakts ajūrvēdas klīnikā pie Indijas okeāna.

Marko Polo ceļojumi

Gustava Zemgala gatve 74, A ieeja 2.stāvs, Rīga
Tālrunis: +371 25137021; info@markopolo.lv; www.markopolo.lv

8. DIENA Ceturtdiena, 14.11. Ajūrvēdas procedūras

Mierīgs laiks ajūrvēdā

🍴 B/P/V

Diena ajūrvēdas klīnikā, masažās, pastaigas un veselības uzlabošana. Iespējams vienkārši atpūsties un pastaigāt gar okeānu. Indija lepojas ar ārstniecības augu daudzveidību, kas nepieciešami ājurvēdas medicīnai. Ājurvēda nav tikai veselības aprūpes sistēma, tas ir dzīvesveids. Nakts ajūrvēdas klīnikā pie Indijas okeāna.

9. DIENA Piekdiena, 15.11. Ajūrvēdas procedūras

Mierīgs laiks ajūrvēdā

🍴 B/P/V

Diena ajūrvēdas klīnikā, masažās, pastaigas un veselības uzlabošana. Iespējams vienkārši atpūsties un pastaigāt gar okeānu. Ājurvēda saka, ka slimība neizpaužas uzreiz - šķiet, ka tā ilgstoši uzkrājas organismā. Tāpēc ājurvēdas ārsti lielu uzmanību pievērš slimību profilaksei, jo ir daudz vieglāk savlaicīgi novērst slimību, nekā tikt galā ar tās sekām. Viņi ir pārliecināti, ka katra cilvēka ķermenim ir spēcīga spēja sevi dziedināt. Nakts ajūrvēdas klīnikā pie Indijas okeāna.



10. DIENA Sestdiena, 16.11. Ajūrvēdas procedūras - Thiruvananthapuram

Keralas daba

🍴 B/-/-

Šodien pēc brokastīm atstāsim klīniku un dosimies izbraucienā pa Keralas upēm. Keralas reģions ir ļoti bagāts ar ūdenstilpnēm, tai skaitā upēm. Karalā kopā ir 44 upes, no kurāk garākā ir 244 km gara. Sēdīsimies uz kuģa un vērosim Keralas upes un dabu.

11. DIENA Svētdiena, 17.11. Kerala

Upju piedzīvojums

🍴 B/-/-

Ceļosim pa Keralas upēm uz kuģa, baudīsim dabu un atpūtīsimies pēc veselības procedūrām ajūrvēdas klīnikā.

12. DIENA Pirmdiena, 18.11. Kerala - Dubaija

Lidojums uz Dubaiju

🍴 B/-/-

Šodien dosimies mājup, atstāsim zaļo un jauku Keralu. Lidojums uz Apvienotajiem Arābu Emirātiem, pēc ierašanās dosimies uz viesnīcu Dubaijā. Nakts viesnīcā Dubaijā.

13. DIENA Otrdiena, 19.11. Dubaija - Stambula - Rīga

Ceļš mājup

No rīta brauciens uz Dubaijas lidostu un lidojums uz Stambulu un vēlāk Rīgu, ap 18:00 ierašanās Rīgā.

Marko Polo ceļojumi

Gustava Zemgala gatve 74, A ieeja 2.stāvs, Rīga
Tālrunis: +371 25137021; info@markopolo.lv; www.markopolo.lv

09:30 ✈️ Dubaija ___ 13:40 ✈️ Stambula, *Turkish airlines* ⌚ 4h 10min
15:45 ✈️ Stambula ___ 18:00 ✈️ Rīga, *Turkish airlines* ⌚ 3h 15min

Cena 2390 eiro

Ceļojuma cenā ietilpst:

- +lidojums Rīga- Thirunanthapurama - Rīga
- + dzīvošana klīnikā divvietīga numurā
- + klīnikā visas ēdienreizes
- + transports ceļojuma laikā
- + Indijas vīza
- + aprakstā minēto apskates objektu apmeklēšana
- + standarta ceļojuma apdrošināšana
- + grupas vadītājs latviešu valodā

Ceļojuma cenā neietilpst:

- programmā neminētu pasākumu un objektu apmeklēšanas izmaksas
- neminētās ēdienreizes

Ja vēlaties dzīvot vienvietīgā numurā, piemaksa – 462 eiro.

Piesakoties ceļojumam, vieta grupā tiks rezervēta pēc **400 eiro** maksājuma.
Atlikušais maksājums **1990 eiro** jāveic ne vēlāk kā 40 dienas pirms izlidošanas (**27.09.2024.**).

Atsakoties no ceļojuma līdz 40 dienām (27.09.2024.) pirms izlidošanas, tiek ieturēti 400 eiro.
Atsakoties no ceļojuma mazāk nekā 40 dienas pirms izlidošanas, tiek zaudēta pilna summa.

* Ekskursiju kārtība var mainīties dēļ laikapstākļiem vai grupas vadītāja ieteikumiem.

* Ja kādu objektu nav iespējams apmeklēt, tas tiks aizvietots ar citu līdzvērtīgu.

Marko Polo ceļojumi

Gustava Zemgala gatve 74, A ieeja 2.stāvs, Rīga
Tālrunis: +371 25137021; info@markopolo.lv; www.markopolo.lv