PROGRAMMA DI VIAGGIO
di 13 giorni 12 notti
Capodanno Yoga con soggiorno mare

SRI LANKA RETREAT

YOGA EXPERIENCE

Tour di gruppo min da 10 a max 15 persone

DAL 29 DICEMBRE 2025 AL 10 GENNAIO 2026

YANA VIAGGI TOUR OPERATOR - WWW.YANAVIAGGI.IT
MASSIMO@YANAVIAGGI.IT - SARA@YANAVIAGGI.IT
TEL. +39 0571913093 - MOBILE +39 3485180858

Alla scoperta dei TESORI BUDDHISTI

Namasté a tutte/i,

il Tour Yoga in Sri Lanka a Capodanno di 13 giorni /12 notti è realizzato su misura per offrire un'esperienza unica in Sri Lanka, che riempirà i tuoi occhi grazie alle esperienze che vivrete; dai tramonti sull'oceano, al verde delle montagne , alla unicità e grandezza dei templi dove si respira la semplicità.

Insieme a Raffaella, la vostra insegnante Yoga RYT 500' Yoga Alliance e coordinatrice per tutto il viaggio, sarete accompagnati in questa esperienza autentica in Sri Lanka che rappresenta un connubio unico tra paesaggi moderni, natura incontaminata e templi di preghiera che si intrecciano in armonia.

Raffaella si e' formata nel 2014 prima in Italia presso l'associazione "Yogananda", continuando poi gli studi in India presso la scuola "Om Shanti Om" a Rishikesh resta in continuo aggiornamento con i corsi di formazione continua.

Le sue parole a riguardo:

"Amo condividere la potente connessione tra postura, respirazione e consapevolezza.
Mi piace pensare che lo yoga è accessibile in ogni luogo, a tutte/i, non importa l'età, il corpo e il livello."

Questo viaggio a contatto con la cultura locale, in un paese ricco di tradizioni vi dedicherete ove possibile svegliarsi presto al mattino o condividere al tramonto una pratica rigenerante sarà una coccola mentale e fisica che vi regalerete.

Siete pronti a vivere questo viaggio indimenticabile in Sri Lanka, immergendovi nelle pratiche dello Yoga e Meditazione?

Raffaella Del Turco

ANURADHAPURA

1* GIORNO
29 DICEMBRE VOLO DI LINEA DALL'ITALIA (NON INCLUSI) CHE POSSIAMO PROPORVI IN ACCORDO ALLE VOSTRE PREFERENZE DI AEROPORTO.

2* GIORNO COLOMBO - ANURADHAPURA

30 DICEMBRE: ARRIVO AL MATTINO A NEGOMBO (AEROPORTO A 30 KM DA COLOMBO). INCONTRO CON IL NOSTRO PERSONALE. TRASFERIMENTO VERSO NORD A ANURADHAPURA. È UNA DELLE ANTICHE CAPITALI, FAMOSA NEL MONDO PER LE SUE ROVINE OTTIMAMENTE CONSERVATE TESTIMONI DI RICCHE 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 E PATRIMONIO UNESCO. PERNOTTAMENTO.

3* GIORNO ANURADAPURA - HABARANA
31 DICEMBRE SI 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.
(CENONE FINE ANNO)

SIGIRYA - DAMBULLA - KANDI

4* GIORNO POLONNARUWA

01 GENNAIO 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.

ANURADHAPURA

5* GIORNO SIGIRYA - DAMBULLA - KANDI

02 GENNAIO 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.

KANDY

6* GIORNO KANDY

03 GENNAIO GIORNATA DEDICATA ALLA VISITA DELL'ANTICA CITTÀ IMPERIALE. CENTRO CITTADINO E 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. RAPPRESENTA UNO DEI MAGGIORI CENTRI DI PELLEGRINAGGIO BUDDHISTA. ALLA MORTE DI BUDDHA IL SUO CORPO FU CREMATO SU DI UNA PIRA DI LEGNO DI SANDALO A KUSINARA IN INDIA, E IL SUO DENTE CANINO SINISTRO FU RECUPERATO DA ARAHAT KHEMA CHE LO AFFIDÒ AL RE BRAHMADATTE. 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 GUHASIVADI 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 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.

KANDY - NUWARAELYA

07* GIORNO KANDY - NUWARAELYA

04 GENNAIO 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 LA MONDO. LA COLTIVAZIONE DEL TE È STATA INTRODOTTA ALLA FINE DELL'800 DOPO UNA DEVASTANTE MALATTIA CHE DISTRUSSE LE COLTURE A CAFFÉ. LE MISCELE IN CUI PREDOMINANO I GERMOGLI MIGLIORI DELLA PIANTA DANNO UN TEA 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.

NUWARA – ELIYA – ELLA –YALA

08* GIORNO

05 GENNAIO DOPO COLAZIONE TRASFERIMENTO A YALA VIA ELLA.
(SAFARI OPZIONALE 65€ PERSONA)

JEEP SAFARI IN YALA NATIONAL PARK. CENA E PERNOTTAMENTO EKHO SAFARI LODGE

INFO-SAFARI NEL PARCO NAZIONALE DI YALA CHE HA UN'ESTENSIONE DI CIRCA 1.259 KM E SI TROVA NELL'ANGOLO SUD-ORIENTALE DELL'ISOLA. IL TERRENO È VARIO, PIANURE PIANEGGIANTI SI ALTERNANO A COLTIVI ROCCIOSI. LA VEGETAZIONE SPAZIA DAL PARCO APERTO ALLA FITTA GIUNGLA. LA SPECIALITÀ QUI È IL GRAN NUMERO DI ELEFANTI. YALA È IL PIÙ GRANDE PARCO NAZIONALE DELLO SRI LANKA ED È LA CASA DI ELEFANTI SELVATICI, CINGHIALI, BUFALI SELVATICI, LEOPARDI, ORSI, CERVI E COCCODRILLI. I VISITATORI POSSONO ANCHE VEDERE GRANDI STORMI DI UCCELLI MIGRATORI E INDIGENI.

YALA - KALUTARA

09* - 12 *GIORNO YALA - KALUTARA

06 GENNAIO DOPO COLAZIONE TRASFERIMENTO SULLA COSTA OVEST ZONA KALUTARA, WADDUWA, BERUWALA, BENTOTA. OTTIMI RESORT CON CENTRI AYURVEDA.

07-08-09 GENNAIO PARTE AYURVEDA MARE
SOGGIORNO IN UN RESORT SULLA SPIAGGIA CON SCELTA DI TRATTAMENTI SU CONSIGLIO MEDICO AYURVEDICO. VEDI NOTA A FINE PAGINA. TALVOLTA POTETE FARE ESCURSIONI PER VEDERE LE BALENE (WHALE WATCHING).
(VI PROPORREMO IL RESORT IN BASE ALLA STAGIONALITÀ METEO. SRI LANKA È AL 5 PARALLELO NORD QUASI EQUATORE E SI PUÒ FARE TUTTO L'ANNO)

COLOMBO - ITALIA

13* GIORNO

10 GENNAIO TRASFERIMENTO ALL'AEROPORTO E PARTENZA PER L'ITALIA IN ACCORDO AGLI OPERATIVI VOLI.
(TALVOLTA C'È TEMPO PER UNA VISITA AL MERCATO DI COLOMBO SE INTERESSA)

D E T T A G L I O
V I A G G I O

La quota individuale di partecipazione €2.180 (base 10partecipanti)

LA QUOTA COMPRENDE:

*Tutti i trasferimenti previsti dal programma in van (minibus) con autista

*Sistemazione in hotel e resort di ottimo livello 4stelle con prima colazione

*Tutte le cene (mezza pensione)

*Guida cingalese in lingua italiano

*Assicurazione annullamento + medico bagaglio in viaggio Europ Assistance Allrisk https://www.yanaviaggi.it/EuropAssistance_Allrisk

* Ogni giorno pratiche di Yoga o Meditazione Coordinatrice dall'Italia Raffaella Del Turco docente Hatha Yoga RYT 500 Yoga Alliance

LA QUOTA NON COMPRENDE:

*Voli internazionali (assicurazione annullamento quota volo facoltativa, richiederla)

*Visto OnLine https://eta.gov.lk/slvisa/ - 50USD (possiamo farlo noi)

*Supplemento camera singola €40 a notte

*Pranzi

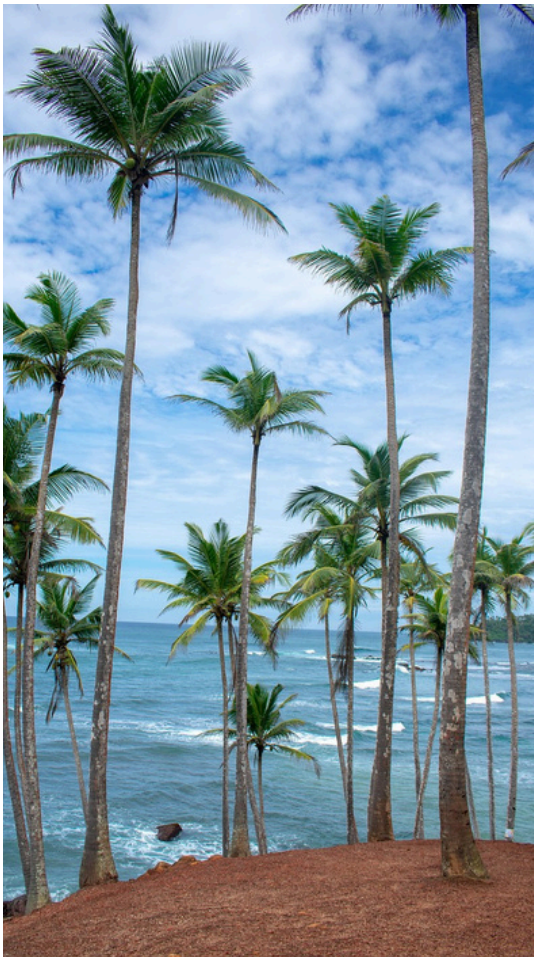
*Ingressi ai monumenti e ai templi (a seguito dell'inserimento nella lista Unesco di vari siti i prezzi degli ingressi sono stati aumentati)

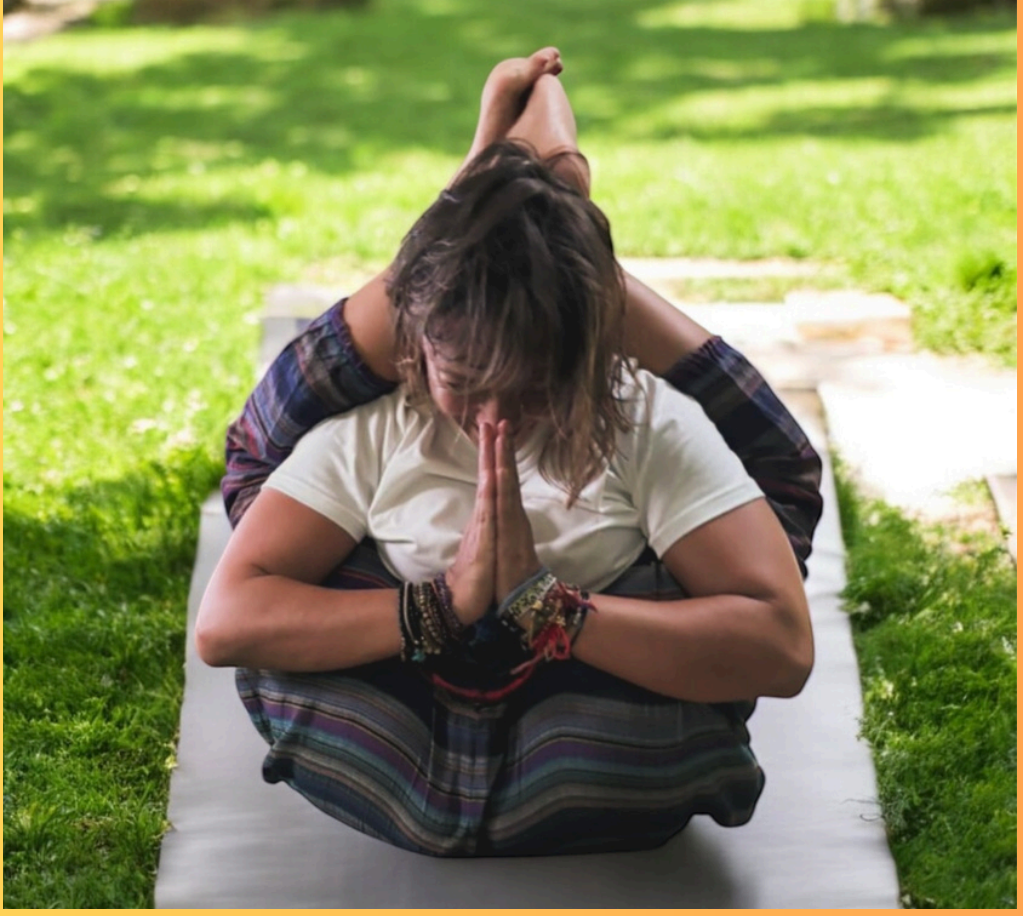
*Safari al Parco di YALA (65€)

*Mance

Esempio hotels o similari

Cities	Hotels
Sigirya	SIgirya Village
Habarana	Sungreen Resorts & Spa
Kandy	Earl's Regent
Nuwara Eliya	Araliya Red
Yala	EKHO Safari
Wadduwa Kalutara	The Blu Water resort Royal Palms





Yoga con Raffaella

Attraverso la Pratica di Hatha Yoga, Meditazione e rilassamento profondo, andrai a scoprire la ricarica energetica naturale, attraverso i tuoi Chakra.

Chakra e' una parola Sanscrita il cui significato è quello di "ruota o disco" pronto a girare/vibrare, quando le energie divine le attivano.

I Chakra sono centri energetici di consapevolezza, in questo viaggio a contatto con la natura avrai modo di prendere coscienza della tua forza vitale.

Partecipa anche tu ad una indimenticabile esperienza in India, un'insieme di emozioni, una combinazione di benessere per il corpo e la mente, praticando a stretto contatto con la Natura si ritrova la sintonia con essa a 360' gradi.

Durante il Tour Yoga verranno proposte pratiche di Yoga e Meditazione adatte a tutti, anche per principianti, le pratiche sono facoltative e non intaccheranno il programma.

L'insegnante Yoga che vi accompagnerà in questo percorso è Raffaella Del Turco, un'insegnante di Hatha Yoga, sorridente e solare, che ama fortemente tutto ciò che si occupa della cura del corpo e della mente.

Praticante di Hatha Yoga dall'età di 18 anni che ha conseguito il certificato per l'insegnamento, RYT 500 Yoga Alliance nel 2014.

Organizza corsi collettivi ed individuali sia online che di persona, inoltre organizza weekend Yoga in Toscana pet tutti colore che vogliono praticare. Viaggia con lei me e riscopri te stesso/a!

Le varie pratiche si svolgeranno a contatto natura , senza intaccare il tour la pratica si svolge al mattino presto o al tramonto,.

*Il programma può subire variazioni in base alle condizioni climatiche e metereologiche.

RespiroYoga
&
Yana Viaggi