

**SRI LANKA YOGA TOUR - 9 NOTTI****01<sup>o</sup> GIORNO - AEROPORTO - PINNAWALA - DAMBULLA CIRCA 3 ORE DI GUIDA 130km**

All'arrivo all'Aeroporto Internazionale di Colombo, verrete accolti da un nostro rappresentante che Vi guiderà alla volta di Kandi

**Visita in rotta all'orfanotrofio di Elefanti a Pinnawala e tempio grotta di Dambulla**

L'orfanotrofio degli elefanti Pinnawela, fondato nel 1975, iniziò con sette orfani. L'obiettivo originale di istituire l'orfanotrofio era più incline al turismo, ma presto è diventato un centro di conservazione e di educazione. Con l'aiuto di esperti di elefanti locali e stranieri, Pinnawela ha avviato un programma di allevamento in cattività per elefanti. La libera circolazione della mandria ha aumentato le probabilità che i rispettivi individui di entrambi i sessi si riunissero e si accoppiassero. Il fiume vicino ha giocato un ruolo dominante in questo senso, e nel 1984 è nato il primo bambino di Pinnawela.

**In serata: prima sessione di yoga.**

Lo yoga è la pratica indù della disciplina fisica, mentale e spirituale, originaria dell'antica India. L'obiettivo dello yoga, o della persona che pratica lo yoga, è il raggiungimento di uno stato di perfetta intuizione spirituale e tranquillità mentre medita sul concetto indù di divinità o Brahman. La parola è associata a pratiche meditative nell'Induismo, Giainismo e Buddismo.

**Cena Pernottamento in hotel Amaya Lake a Dambulla. 4\*+**

<b>Orario Attività</b>	Pinnawala Orfanotrofio Dei Elefanti - Ore 1 ½ Tempio Dambulla -1 ora Sessione di yoga - 1Ora
<b>Pasti</b>	Cena, Colazione

**02° GIORNO -DAMBULLA-POLONNARUWA-SIGIRIYA-DAMBULLA CIRCA 1 ORA  
DI GUIDA 60km kmkm**

Colazione in hotel. **Esperienza mattutina in una sessione di yoga.**

Partenza per Polonnaruwa

**Visita alla città medievale di Polonnaruwa.**

Visita Polonnaruwa, che fu la seconda capitale dello Sri Lanka costruita nell'XI e nel XII secolo d.C., e che è un sito del patrimonio mondiale. Qui è possibile visitare le rovine del Palazzo Reale, il Gal Viharaya, dove si possono vedere 4 splendide statue del Buddha nelle posizioni "verticale", "sedentario" e "reclinato" scavate nella roccia, la Sala delle udienze, il Bagno del Loto, la statua del re Parakramabahu e il Parakrama Samudraya - un lago costruito dal re Parakramabahu il grande. Ci sono anche monumenti di famosi luoghi di culto come il Tempio di Shiva, il Lankathilake, il Watadage, il Galpotha, il Kiri Vehera e i resti di un ex Tempio della reliquia del dente.

**Nell Pomeriggio Salita Sulla Roccia Fortezza di Sigiriya**

La fortezza rocciosa di Sigiriya del V secolo, è un sito del patrimonio mondiale, costruito dal re Kashyapa (477-495 d.C.). Il 'Lion Rock' è una cittadella di straordinaria bellezza che sorge a 200 metri dalla giungla. La roccia era la roccaforte più interna della città fortificata di 70 ettari. Un fossato, un bastione e ampi giardini tra cui i famosi giardini d'acqua suonano alla base della roccia. Gli affreschi di fama mondiale delle "Celeste fanciulle" di Sigiriya, che si trovano in una tasca riparata della roccia, si avvicinano a una scala a chiocciola. Questi affreschi sono dipinti con pigmenti di terra su intonaco.

**Cena Pernottamento in hotel Amaya Lake a Dambulla 4\*+**

<b>Orario Attività</b>	Fortezza Roccia Sigiriya : Circa 02 Ore Sito Polonnaruwa Circa 3 Ore Sessione yoga :Circa 1 ora
<b>Pasti</b>	Cena, Colazione

## **03<sup>o</sup> GIORNO - DAMBULLA- MATALE - KANDY CIRCA 2.5 ORE DI GUIDA 100 km**

### **Colazione in hotel**

### **Partenza per la visita della Grotta Dorata del Tempio di Dambulla.**

Dambulla è una destinazione turistica popolare nello Sri Lanka. Il famoso complesso di templi rupestri di Dambulla risalente al II secolo a.C. è dichiarato patrimonio dell'umanità dall'UNESCO. Ci sono oltre 80 grotte a Dambulla, alcune delle quali sono utilizzate per la meditazione dai monaci. Il famoso tempio Rock ha cinque grotte separate contenenti 153 magnifiche statue di Buddha, 3 statue di monarchi dello Sri Lanka e 4 Divinità indù. La foresta di legno di ferro (Namal Uyana), l'antico giardino con una grande varietà di piante costruite nel 10 ° secolo e la catena montuosa di Rose Quarts Mountain, che ha 500 milioni di anni, non può mancare mentre si è a Dambulla.

### **Proseguimento per Kandy, durante il Tragitto sosta per visita Giardino delle spezie a Matale.**

Arrivo in hotel, check in & relax

### **Cena e pernottamento al Victoria Golf & Country Resort 4\*+**

**Orario Attività** Giardino dell Spezie : Circa 02 Ore  
Tempio Dambulla: 1 Ora

**Pasti** Colazione, Cena

## **04<sup>o</sup> GIORNO -KANDY**

### **Colazione in Hotel. Nel mattino vivi Programma Yoga e altre attività**

Victoria Golf and Country Club è considerato uno dei campi da golf più belli dell'Asia. È stato classificato tra i primi 100 nei "Corsi più belli del mondo" dal Digest di Golfer. Progettato dall'architetto Donald Steel, il campo da golf non è solo un luogo per il golfista appassionato, ma è anche ideale per coloro che sono interessati a vedere uccelli, cervi e animali selvatici dello Sri Lanka. Situato in una tenuta di 500 acri, il Golf and Country Club offre una vasta gamma di attività per gli ospiti. Puoi optare per il nuoto, l'equitazione e una

partita a tennis o semplicemente sederti e rilassarti al ristorante o al bar.

**Nell pomeriggio tour guidato (percorsi naturalistici) nel Golf club,** Ideale per vedere la natura e Birdwatching. Oltre 80 specie di uccelli, 15 mammiferi, 13 rettili e 48 farfalle possono essere visti in questa proprietà di 520 acri.

**Cena e pernottamento in Victoria Golf & Country Resort 4\*+**

Attività	sessione di yoga equitazione Golf club Tour
Pasti	Colazione, Cena

**05° GIORNO - KANDY - NUWARA ELIYA CIRCA 2.5 ORE DI GUIDA 80 km**

**Colazione in hotel fa city tour della città Kandy e il tempio reliquia del dente.**

Kandy era l'ultima capitale dei re dello Sri Lanka, che è un sito del patrimonio mondiale. Il nome "Kandy" evoca visioni di splendore e magnificenza. Molte leggende, tradizioni e folklore sono ancora amorevolmente mantenute vive. Percorri il lago Kandy, costruito dall'ultimo re singalese Sri Wickrama Rajasinghe nel 1798. Visita l'area del Bazar, il centro di arti e mestieri, un museo delle gemme e un lapidario.

**Dopo il city tour Partenza per Nuwara Eliya. Nel tragitto visiteremo le cascate Ramboda, una piantagione ed una fabbrica di té**

Arriva a Nuwara Eliya & Check in Hotel .

Nel Pomeriggio Tour della città a Nuwra Eliya. Grazie al suo clima e ai suoi paesaggi tonificanti, è la più famosa località collinare dello Sri Lanka. Nuwara Eliya è anche il cuore del paese del tè dello Sri Lanka, che produce una quota significativa del miglior tè del mondo. La montagna più alta dello Sri Lanka Pidurutalagala (8282 piedi) si trova qui. Nuwara-Eliya ha anche uno dei migliori campi da golf a 18 buche nell'Asia meridionale.

**Arriva a Hotel Relax & Partecipa un Breve sessione di Meditazione nella Serata**

**Cena e pernottamento in Grand Hotel a kandy 5\***

Orario Attività	Tour Della Citta Kandy: Circa 2 Ore
	Tour Della Citta Nuwara Eliya: Circa 1 ora
	Fabrica di te' : Circa 1 Ora
	sessione di Meditazione: 01 Ora
Pasti	Colazione, cena

### **06<sup>o</sup> GIORNO - NUWARA ELIYA- ELLA- YALA CIRCA 4 ORE DI GUIDA 150km**

**Colazione in hotel e Partenza per Yala. Nel tragitto sosta per visitare Ella, includendo le cascate Ramboda, Little Adams peek & 9 Arch Bridge**

Ella è una cittadina rilassante nel bel mezzo dei campi da tè. La maggior parte dei viaggiatori si innamora di ciò che la circonda, il che li obbliga a rimanere più a lungo di quanto dovrebbero essere.

**Cena e pernottamento in Big Game Camp site a Yala** (Il Big Game Campo tendato Yala si trova vicino al confine del parco Nazionale di Yala Questa posizione semi-selvaggia si trova proprio dietro il Santuario di Nimalawa. Il campeggio è spesso visitato da elefanti.)

Orario Attività	Citta Ella includendo Le cascate, Mini Adam's peek etc...	Circa 3
	Ore	
Pasti	Cena, Colazione	

### **07<sup>o</sup> GIORNO -YALA**

#### **Prima Colazione e safari a mattutino**

Yala National Park è una vasta area di foreste, praterie e lagune che si affacciano sull'Oceano Indiano, nel sud-est dello Sri Lanka. È sede di animali selvatici come leopardi, elefanti e coccodrilli, oltre a centinaia di specie di uccelli. Nell'entroterra, Sithulpawwa è un antico monastero buddista. Le grotte vicine contengono pitture rupestri secolari. A sud-ovest, Magul Maha Viharaya ha anche antiche rovine buddiste. Entrambi sono siti di pellegrinaggio. 11.00am: Check into the hotel and relax.

**Nel Pomeriggio Esperienza con una sessione di yoga. Nella tarda serata passeggiata nella natura selvaggia con una guida esperta.**

Cena Barbecue & pernottamento in Big Game Camp site a Yala.

Orario Attività	Yala Safari - Circa 3 Ore Sessione di Yoga- 1 Ora Passeggiata Notturna
Pasti	Cena, Colazione

**08<sup>o</sup> GIORNO -YALA -KALUTARA CIRCA 4 .5 ORE DI GUIDA 250km**

**Colazione in hotel e partenza per Kalutara.**

**Chek in hotel & Relax. Partecipa a una sessione di yoga e Giornata passa nella spiaggia**

Cena & Pernottamento in Tangerine Hotel a Kalutara 4\*

Pasti	Cena , Colazione
-------	------------------

**09<sup>o</sup> GIORNO -KALUTARA**

**Colazione in Hotel. Esperienza mattutina in una sessione di yoga**

**Giornata a disposizione per relax in spiaggia**

Pasti	Cena , Colazione
-------	------------------

Cena & Pernottamento in Tangerine Hotel a Kalutara 4\*

**10<sup>o</sup> GIORNO -KALUTARA -AEROPORTO CIRCA 2 ORE DI GUIDA 90 km**

