**Negombo, Sigiriya y Weligama**

****

**Duración: 10 días**

**Llegadas: lunes, enero a octubre 2025**

**Mínimo 2 pasajeros.**

**Servicios compartidos**

**Día 1.- México – Colombo – Negombo**

(Vuelo internacional por cuenta del cliente). Llegada a Colombo, capital de Sri Lanka, recepción por parte de nuestro corresponsal en destino y traslado a Negombo. **Alojamiento.**

**Día 2.- Negombo – Sigiriya**

**Desayuno.** Salida por carretera a Sigiriya. Almuerzo en el hotel. Al atardecer, sesión de “Introducción al Ayurveda”, dirigido por el Doctor residente especialista en tratamientos ayurvédicos, quien, después de conversar sobre tu salud y bienestar general, trazará un plan de salud durante su estancia en el hotel. **Cena en el hotel. Alojamiento.**

**Día 3.- Sigiriya**

**Pensión completa.** Sesión de yoga y meditación matinal. Después del desayuno, comenzarás tu tratamiento diario de Ayurveda bajo la supervisión del médico residente. A continuación, disfrutaremos de una clase de cocina típica con el chef del Hotel Ayurvie, con quien descubriremos el arte de la cocina saludable del pueblo de Sri Lanka. Tu experiencia comenzará en los jardines del Hotel Ayurvie, donde se cultivan productos locales orgánicos y donde podrás elegir tus verduras para aprender el arte de hacer arroz y curry con las recetas del pueblo transmitidas de generación a generación. Terminaremos con el almuerzo. Al atardecer, sesión de yoga y meditación. **Cena en el hotel.** **Alojamiento.**

**Día 4.- Sigiriya (Roca del león)**

**Pensión completa.** Salida en tuk-tuk a la emblemática Roca-Fuerte de Sigiriya (“Roca del León”), antiguo complejo de palacios donde se encuentran los famosos frescos de las “Doncellas Doradas”. Más tarde, regresaremos al hotel para continuar con nuestro tratamiento Ayurveda. **Almuerzo en el hotel.** Al atardecer, sesión de yoga y meditación. **Cena en el hotel.** **Alojamiento.**

**Día 5.- Sigiriya (Audanwaga Village – Templo Ederagala)**

**Pensión completa.** Por la mañana, saldremos del hotel en bicicleta eléctrica a través de un pintoresco paisaje hasta llegar al pueblo de Audangawa. Desde el lago y rodeado de arrozales, disfrutaremos de una vista única de la Roca de Sigiriya y Pidrangala. A continuación, visitaremos el templo de Ederagala, donde asistiremos a la ceremonia Puja. La experiencia te permitirá obtener una visión interesante de la vida de los budistas de Sri Lanka. Almuerzo en un restaurante local. Regreso al hotel, donde continuará tu tratamiento Ayurveda bajo la supervisión del médico residente. Al atardecer, sesión de yoga y meditación. **Cena en el hotel.** **Alojamiento.**

**Día 6.- Sigiriya – Dambulla – Weligama**

**Pensión completa.** Salida por carretera a Dambulla, que alberga la colección de imágenes de Buda más importante de Sri Lanka. El templo de Dambulla, también conocido como el Templo Dorado, fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, y está repleto de diversas esculturas y pinturas de Buda y sus devotos, varias divinidades y dioses hindúes, así como reyes de Sri Lanka. Continuamos hacia el pequeño pueblo costero de Weligama, situado al sur del país, con sus aguas cálidas y cristalinas. Almuerzo en el hotel. Al atardecer, sesión de “Introducción al Ayurveda”, dirigido por el Doctor residente especialista que valorará y continuará con el tratamiento para los siguientes días. **Cena en el hotel.** **Alojamiento.**

**Día 7.- Weligama**

**Pensión completa.** Sesión de yoga y meditación matinal. Después del desayuno, comenzará tu tratamiento Ayurveda bajo la supervisión del médico residente. Almuerzo en el hotel. Resto del día libre para relajarse y disfrutar de la exótica playa de arena dorada. Al atardecer, sesión de yoga y meditación. **Cena en el hotel.** **Alojamiento.**

**Día 8.- Weligama – Galle – Weligama**

**Pensión completa.** Sesión de yoga y meditación matinal. Después del desayuno, comenzará tu tratamiento Ayurveda bajo la supervisión del médico residente. Almuerzo en el hotel. Por la tarde, disfrutaremos de un paseo en tuk tuk hasta el Fuerte Holandés de Galle (duración aprox. 40 min.). El paseo cercano a la muralla que va desde el bastión de Utrech hasta el de la bandera de roca, permite hacernos una idea de la ciudad y obtener una buena panorámica del antiguo puerto. **Cena en el hotel.** **Alojamiento.**

**Día 9.- Weligama**

**Pensión completa.** Sesión de yoga y meditación matinal. Después del desayuno, comenzará tu tratamiento Ayurveda bajo la supervisión del médico residente. Almuerzo en el hotel. Resto del día libre para relajarse y disfrutar de la exótica playa de arena dorada. Al atardecer, sesión de yoga y meditación. **Cena en el hotel.** **Alojamiento.**

**Día 10.- Weligama – Colombo – México**

**Desayuno.** A la hora indicada, traslado al aeropuerto. **Fin de nuestros servicios.** (Vuelo internacional por parte del cliente).

**Se requiere eTA para ingresar a Sri Lanka**

**Incluye:**

* Alojamiento y desayuno.
* 8 almuerzos y 8 cenas (bebidas no incluidas).
* Circuito con chófer en inglés, exclusivo para clientes de CATAI.
* Seguro de viaje.

**No incluye:**

* Vuelos internacionales
* Alimentos y/o bebidas además de servicios no especificados u opcionales.
* Todo servicio no descrito en el precio incluye
* Propinas, maleteros y/o gastos personales
* Visas

**Importante:**

* Esto es un presupuesto, todos los servicios están sujetos a disponibilidad en el momento de gestionar la reserva.
* INFORMACION IMPORTANTE CLIENTES: Es imprescindible recibir los detalles de los vuelos internacionales al menos 30 días antes de la fecha de salida. En caso contrario no podremos garantizar la correcta realización de los traslados de entrada y salida.
* VISADOS Y VACUNAS: Es RESPONSABILIDAD del pasajero llevar su documentación en regla, pasaporte, visados y demás requisitos que pudieran exigir las autoridades migratorias de cada país en función de su nacionalidad. Consulte en su país de origen antes de viajar los visados o requisitos de entrada a los lugares a donde vaya a viajar, así como los requisitos sanitarios (vacunas).
* Viaje basado con chófer de habla inglesa durante el circuito. Consultar opción: guía de habla castellana.
* Las visitas y traslados son compartidos con más clientes de CATAI que coincidan en las mismas fechas de viaje.
* Las sesiones de yoga y meditación serán dirigidas por un instructor de yoga residente en el hotel en inglés.
* Tratamientos médicos personalizados.
* Los tratamientos serán valorados y supervisados por un experto doctor especialista en tratamientos Ayurveda residente en el hotel. Cada hotel tiene sus propios médicos de Ayurveda experimentados y cualificados.
* A su llegada, el médico hará la consulta y planificará su tratamiento, el cual irá supervisando durante su estancia en el hotel (tratamientos mínimos garantizados 02hrs por día).
* El equipo de médicos organizará un retiro que tendrá como objetivo realinear las energías (doshas) según la constitución de cada persona, combinando distintos tratamientos que tendrán como objetivo buscar el bienestar del cliente. Durante el proceso, el médico y el cliente podrán comunicarse, compartir y adaptar su plan de tratamiento según sus preferencias y recomendaciones médicas.
* Nutrición: Se proporciona una dieta totalmente vegetariana, prescrita para adaptarse a la constitución de cada persona. Todos los ingredientes son de origen local y algunas verduras proceden del propio huerto. Los tés y jugos de hierbas que se adaptan a su dieta están disponibles durante todo el día si su médico ayurvédico permite el consumo.
* Los hoteles sólo sirven comida vegetariana y bebidas sin alcohol (zumos de frutas, agua y té de hierbas, están incluidos en su régimen alimenticio).
* Hoteles previstos o de categoría similar.
* La clasificación hotelera es la estimada por Catai. Precio desde en base a mínimo 2 personas en habitación doble.
* \*\* Los pasajeros con LLEGADA entre las 8 y 10 de la mañana, el traslado se realizará en conjunto a las 10 de la mañana. En el caso de que prefieran un traslado en privado para evitar esperas, el importe será de 80€ por persona

**DESISTIMIENTO DEL VIAJE**

* Conforme a la actual normativa de viajes combinados, el viajero podrá, una vez confirmado el viaje, resolver el contrato en cualquier momento antes del inicio del mismo, debiendo pagar la penalización especificada en el contrato o en su defecto una penalización equivalente al precio del viaje combinado menos el ahorro de costes y los ingresos derivados de la utilización alternativa de los servicios de viaje.

|  |
| --- |
| **HOTELES PREVISTOS O SIMILARES** |
| **CIUDAD** | **HOTEL** | **CAT.** |
| **NEGOMBO** | GOLDI SANDS HOTEL | **P** |
| **SIGIRIYA** | AYURVIE RETREAT SIRIGIYA | **P** |
| **WELIGAMA** | AYURVIE WELIGAMA RETREAT | **P** |
| CHECK IN - 15:00HRS // CHECK OUT- 11:00HRS |

|  |
| --- |
| **TARIFA DINÁMICA POR PERSONA EN EUR** |
| **SERVICIOS TERRESTRES** |
|  | **DBL** |
| AYURVEDA EN SRI LANKA | **2,480** |
| **Ejemplo de tarifa 08 SEP 2025. Tarifa referencial sujeta a disponibilidad y cambios sin previo aviso. Consulta el precio final según la fecha de tu viaje.** |