

# PANCHIKARMA & YOGA

14 octubre al 03 noviembre, 2026



INFO: WHATSAPP +34 673 45 85 50

INDIA DETOX 



**Svadhya**  
Vedic School of Yoga





Playa de Edava

## UNA RENOVACIÓN PARA EL CUERPO, LA MENTE Y EL CORAZÓN

**Viajar por el sur de la India** significa cambiar el ritmo, la mirada y la energía.

Esta experiencia ha sido diseñada como **una pausa profunda en el camino de la vida**: un momento para reducir el ritmo, respirar y volver a conectar con lo que realmente importa. Una invitación a descubrir la India de una forma diferente y, tal vez, a redescubrirte a ti mismo también.

En **Kerala**, cuna ancestral del **Ayurveda**, te invitamos a vivir una experiencia única que nutre el cuerpo, calma la mente y abre el corazón en el entorno privilegiado de **Varkala**, frente al mar Árabe.

Durante este viaje experimentarás **Panchakarma**, la gran cura ayurvédica de purificación del cuerpo y la mente. Un proceso profundo de detoxificación que ayuda a eliminar toxinas, restaurar el equilibrio natural del organismo y recuperar vitalidad y claridad interior.



Yoga con Rohan en la playa

Las **sesiones diarias de yoga** acompañarán suavemente esta transformación. A través de la respiración, el movimiento y la presencia, el yoga se convierte en un espacio de reconexión profunda accesible para todos, tanto si eres principiante como si ya llevas tiempo practicándolo.

Una **sesión de sound healing** (sonoterapia) favorecerá también la relajación profunda deseada durante este retiro.



Los sonidos armónicos y la vibración de los cuencos tibetanos te ayudarán a liberar tensiones, calmar la mente y, al mismo tiempo, estimular y equilibrar tu energía vital.



Backwaters en Kumarakom

## UN VIAJE SENSORIAL POR EL SUR DE LA INDIA

Antes del retiro recorreremos algunos de los paisajes más emblemáticos de **Kerala**.

Nuestro punto de encuentro será **Cochín (Kochi)**, antigua puerta del comercio de especias donde se mezclan culturas de Oriente y Occidente en un fascinante conjunto de islas.

Continuaremos hacia **Munnar**, en el corazón de las montañas y de las inmensas plantaciones de té, donde la naturaleza exuberante y los jardines de especias despertarán todos nuestros sentidos.

Luego iremos a **Kumarakom**. Navegaremos por los **Backwaters**, un tranquilo laberinto de canales, lagunas y ríos donde la vida fluye al ritmo del agua.

Aquí el silencio invita a la contemplación y a soltar, dejarse fluir.

En cada etapa nos alojaremos en **hoteles con encanto integrados en la naturaleza**, elegidos por su atmósfera tranquila y su confort.



Shirodhara

## EL RETIRO AYURVÉDICO EN VARKALA

Tras este viaje de apertura llegaremos a **Varkala**, en la costa de Kerala, donde comenzará **el corazón de la experiencia**.

Durante 14 días, un excelente equipo de profesionales te guiará a lo largo de un proceso de regeneración integral::

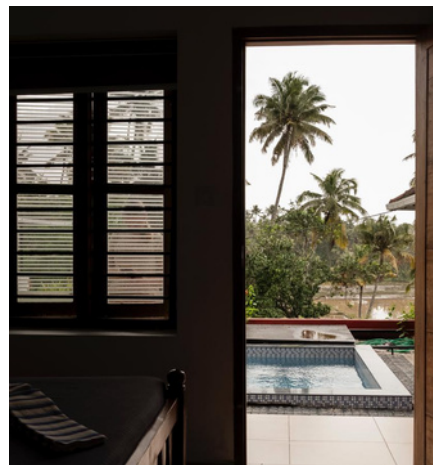
- Tratamientos personalizados y seguimiento diario con un médico ayurvédico
- Sesiones de yoga por la mañana
- Comidas ayurvédicas equilibradas
- Taller introductorio sobre el ayurveda para comprender mejor cómo funcionan estas terapias y cómo puedes incorporarlas a tu vida cotidiana
- Sesión de sound healing (sonoterapia)
- Excursiones y sorpresas que surgen...

**Y el resto del tiempo lo podrás dedicar a lo que más te apetezca:** descansar, disfrutar de la naturaleza y del mar, navegar en kayak por los manglares, explorar los alrededores, ir de compras...

Nos alojaremos en un resort ayurvédico en medio de una naturaleza lujuriente, rodeado de cocoteros y situado a pocos minutos del mar. Un lugar tranquilo e inspirador, ideal para reducir el ritmo, reencontrarse con uno mismo y abrirse a una auténtica transformación interior.

Los tratamientos de Panchakarma se impartirán en un entorno sereno y acogedor, bajo la supervisión de un médico ayurvédico altamente cualificado, con quien tendremos la oportunidad de reunirnos previamente durante una consulta en línea. Cada programa se personalizará para responder mejor a tus necesidades y apoyar en profundidad el proceso de desintoxicación y reequilibrio.

Aquí, todo está pensado para que puedas dejarte llevar... y permitir que te cuiden y mimen.





Kayak en el manglar

## RESUMEN DEL PROGRAMA

**Este programa tiene una duración de 21 días, del 14 de octubre al 3 de noviembre, a partir del día de llegada a la India.**

**Por lo tanto, te recomendamos que preveas tiempo adicional para tu viaje a Cochin y para el viaje de vuelta.**

### **Día 1 – 14/10**

Llegada a Cochín. Traslado al hotel y primera visita de la ciudad según la hora de llegada.

### **Día 2 – 15/10**

Visita de Fort Kochi con un guía local. Espectáculo de Kathakali por la noche.

### **Día 3 – 16/10**

Después del desayuno, salida hacia Munnar en minibús privado. Una vez instalados en el hotel, visitaremos el pueblo.

### **Día 4 – 17/10**

Visita de Munnar y sus alrededores con un guía local.

**Día 5 – 18/10**

Después del desayuno, salida hacia Kumarakom. Allí navegaremos por los Backwaters y descubriremos la vida local a lo largo de los canales.

**Día 6 – 19/10**

Después del desayuno, salida hacia Varkala, donde comenzará nuestro retiro de Panchakarma y Yoga.

**Días 7 a 20 – del 20/10 al 02/11**

El programa de 14 días descrito anteriormente.

**Día 21 – 03/11**

Traslado al aeropuerto de Cochín según la hora de salida del vuelo.



Aazhimala Shiva Temple



Plantaciones de té en Munnar

## PRECIO POR PERSONA

Habitación compartida: **2.580 euros**

Suplemento habitación individual: **600 euros**

**Early bird hasta el 15 de Abril, 2026: 10% de descuento sobre el precio base**

### Incluye:

- Traslado desde el aeropuerto de Cochín al hotel reservado por los organizadores
- Hoteles y guías locales en Cochín, Munnar y Kumarakom con desayuno y cena incluidos
- Transporte en minibús privado
- Alojamiento en el resort ayurvédico de Varkala en pensión completa
- Tratamientos de Panchakarma durante 14 días
- Sesión diaria de yoga
- Sesión de sound healing
- Traslado del grupo al aeropuerto de Cochín el día de salida
- Traducción desde el inglés, si necesario, durante todo el viaje

## No incluye:

- Vuelos
- Visado
- Seguro de viaje
- Gastos personales
- Propinas
- Actividades y excursiones no incluidas en el programa
- Entradas a espectáculos y lugares visitados
- Almuerzos de los días del viaje previo al retiro (aprox. €4 cada uno)



Elaboración de incienso natural en Kochi



Zumo natural de coco

## RESERVA TU PLAZA

Dado que los grupos son deliberadamente reducidos para mantener un ambiente íntimo y auténtico, **te recomendamos que reserves tu plaza con antelación.**

Esto también te ayudará a organizar tu viaje de la forma más fluida posible.

Organizaremos reuniones en línea para responder a tus preguntas y ayudarte a preparar tu viaje.

**Pago para la reserva: 500 euros**, que se descontarán del importe total.

Si no se alcanza el número mínimo de participantes requerido, se reembolsará el importe total de la reserva.

No se reembolsará la reserva si la cancelas con menos de 30 días de antelación a la fecha del viaje.

Existen varias opciones de pago para el importe restante. **Contacta con nosotros.**

**INFO: WHATSAPP +34 673 45 85 50**

# ORGANIZACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO

**Elizabeth Puja**

INDIA DETOX 

Desde hace más de diez años, creo espacios donde las personas pueden desacelerar, respirar y volver a sí mismas. Como terapeuta holística, creo profundamente que nuestra mejor medicina ya se encuentra dentro de cada uno de nosotros.

Desde mi primer viaje a la India sentí una llamada del corazón. Tierra de contrastes y profundidad, me invita a crecer interiormente. Con los años y a través de encuentros llenos de sencillez y generosidad, la India se ha convertido para mí en una segunda casa.

Hoy comparto con mucha gratitud la sabiduría viva del Ayurveda y el yoga, rodeada de colaboradores valiosos que hacen único cada uno de nuestros programas de viaje y retiro.



**Rohan Singh**



Fundador de Svadyaya, Escuela Védica de Yoga, para mí el yoga es mucho más que una práctica: es un modo de vida. Crecí en una familia que me transmitió los valores espirituales, la devoción y la conciencia plena propias del Bhakti Yoga, base sobre la cual más tarde me formé en diversas tradiciones y estilos de yoga en India.

Comparto este camino como profesor, guiando a mis alumnos hacia una mayor conciencia de sí mismos a través de prácticas yóguicas auténticas.

Una de las formas de profundizar en esta experiencia es a través de los retiros de Yoga y Ayurveda que organizamos, concebidos como espacios de inmersión y transformación para ofrecer una verdadera conexión con la cultura, la espiritualidad y la esencia de la India.

## ALGUNAS EXPERIENCIAS VIVIDAS

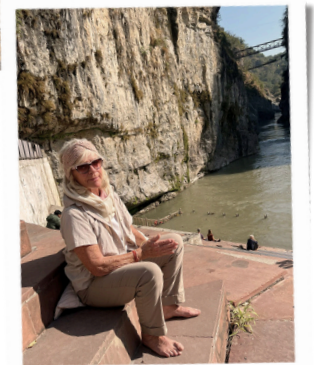
“De nuevo, muchas gracias Elizabeth, por este viaje a la India. Todavía estoy asimilando todo lo que me ha aportado. Una experiencia singular, profunda y enriquecedora cuyos efectos continúan incluso después de regresar. La organización fue minuciosa y el equipo (guías, doctor, masajistas, conductores, cocineros) fue competente, encantador y atento. En todo momento uno se siente en buenas manos. ¡Un placer que nos gustaría repetir cada año!” **Sylvie**



“Nuestro viaje y el retiro de Panchakarma tuvieron un efecto muy beneficioso para mí. Me siento bien en mi vida, en mi piel y en mi alma, en equilibrio y en armonía con el universo. ¡Muchas gracias por este hermoso regalo de la vida!” **Manon**

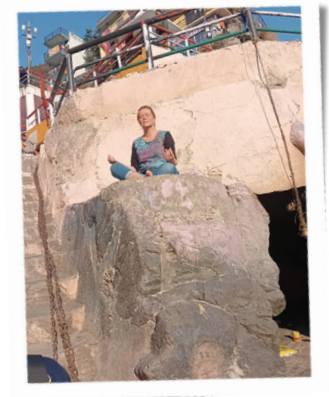


“Una experiencia muy bien organizada y auténtica, rodeada de personas maravillosas aquí en Rishikesh, viviendo el Panchakarma y mucho más...” **Mo**



“Me lo pasé genial y estuve extremadamente bien acompañada durante todo el retiro. La comida era increíble. La compañía muy agradable y todo estaba perfectamente organizado. Recomendaría esta experiencia a todo el mundo.

Los masajes fueron muy intensos y sentí verdaderos cambios en mi cuerpo y en mi mente, con mucho movimiento a nivel emocional y físico. La desintoxicación es mucho más fácil en este entorno, sin las distracciones de la vida cotidiana” **Cindy**





Masaje Abhyanga

## EL PROCESO DEL PANCHAKARMA

Los tratamientos de Panchakarma, combinados con yoga adaptado y ajustes nutricionales, producen profundos efectos armonizadores, especialmente indicados en casos de estrés, fatiga, trastornos del sueño, dolores crónicos de espalda y articulaciones, enfermedades inflamatorias intestinales o enfermedades autoinmunes.

El Panchakarma es un **proceso ayurvédico de purificación profunda** que tiene en cuenta cada aspecto de la persona de manera personalizada. Ayuda a:

- eliminar las toxinas del organismo
- purificar los tejidos en profundidad
- rejuvenecer las células
- fortalecer el sistema inmunológico
- restablecer el equilibrio natural del cuerpo y la mente

El Panchakarma se desarrolla en tres fases:

- Purva Karma – fase preparatoria
- Pradhana Karma – fase principal de eliminación de toxinas
- Paschat Karma – fase final de recuperación y rejuvenecimiento



### Pradhana karma

Los tratamientos son personalizados y se realizan diariamente (aproximadamente dos horas al día). Incluyen diferentes terapias ayurvédicas como:

- masajes con aceites medicados
- baños de vapor
- Shirodhara (flujo continuo de aceite tibio sobre el tercer ojo)
- baños de aceite localizados
- enemas de hierbas
- aplicaciones de aceites medicinales en la nariz, oídos y ojos

Durante el proceso, el cuerpo y la mente entran en un estado de **relajación profunda** que favorece la eliminación de toxinas y tensiones emocionales.

Este protocolo personalizado es también un compromiso con nuestra salud en su totalidad. Es una oportunidad para **observarnos desde el interior y conocernos mejor, sin juicio.**