

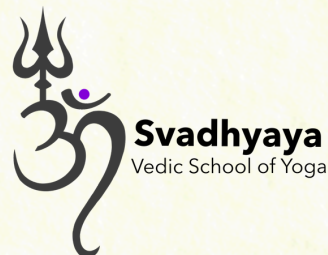
# YOGA, AYURVEDA & VIBRACIÓN EN VARKALA

30 noviembre al 14 diciembre, 2026

INFO: WHATSAPP +34 673 45 85 50



INDIA DETOX 



*Amaya Kaveri*



## **Un viaje de transformación interior**

a través de la purificación, el equilibrio y la apertura del corazón, integrando la precisión del yoga Iyengar, la sabiduría del Ayurveda y la vibración de los mantras.

Todo ello enraizado en la autenticidad del sur de la India, en el entorno excepcional de Kerala, donde la naturaleza envuelve y acompaña cada proceso.



## Backwaters

Te invitamos a un viaje profundo hacia ti mismo en el sur de la India, cuna de antiguas tradiciones espirituales.

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

Desde allí nos adentraremos en la belleza serena de los **Backwaters de Allepey**, navegando entre aguas tranquilas y exuberante vegetación, en un tránsito simbólico hacia un estado más interno y contemplativo.

Finalmente llegaremos a Varkala, junto al mar Árabe, donde el ritmo se ralentiza y el cuerpo, la mente y el corazón encuentran espacio para renovarse.



Playa de Edava

En **Varkala** comienza el corazón de nuestra experiencia con una invitación a soltar, despertar la energía vital y abrirnos a una nueva forma de habitar nuestro ser.

Este retiro está diseñado como un proceso de limpieza, renovación y reconexión, en el que combinaremos la práctica de yoga Iyengar, tratamientos ayurvédicos personalizados, alimentación consciente y la vibración sanadora de los mantras y cantos devocionales. Realizaremos un proceso de depuración y renovación integral.

- Sesiones de yoga para todos los niveles de practicantes
- Paseos conscientes y meditación
- Tratamientos personalizados y seguimiento diario con un médico ayurvédico
- Comidas ayurvédicas equilibradas
- Taller introductorio sobre el ayurveda para comprender mejor cómo funcionan estas terapias y cómo puedes incorporarlas a tu vida cotidiana
- Taller de cocina ayurvédica
- Conciertos de mantras y cantos devocionales
- Visitas de templos y otros lugares sagrados..... y sorpresas que surgen...





## El yoga con Amaya Kaveri

**Amaya Kaveri** es profesora diplomada en Yoga Iyengar por el RIMYI de Pune (India), con una profunda conexión con la tradición yóguica.

Entre los años 2000 y 2011 vivió largas temporadas en la India, donde tuvo el privilegio de formarse con grandes yoguis, discípulos directos de B.K.S. Iyengar. Desde su certificación en 2016 continúa su formación con reconocidos maestros tanto en España como a nivel internacional.

Su enseñanza se caracteriza por la precisión, la sensibilidad y el respeto por las necesidades individuales. Fiel al legado de los yoguis y en particular de B.K.S. Iyengar, transmite el yoga como una herramienta accesible y transformadora para todos.

Imparte sus clases en español, inglés y alemán.

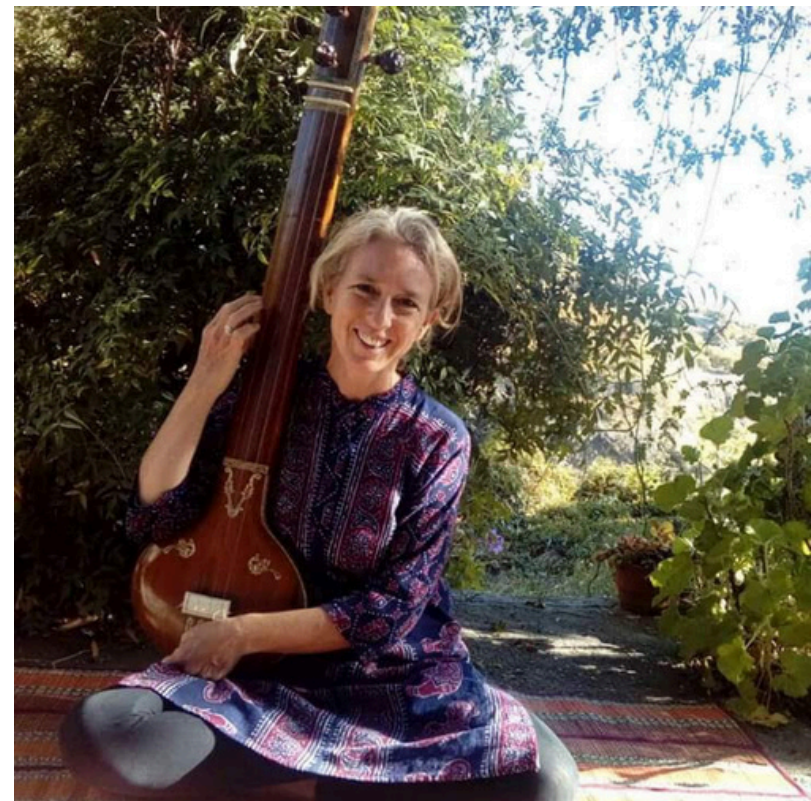


Amaya en la playa de La Herradura, Andalucía

Además, la conexión de Amaya con la cultura india se extiende a la música. Estudió canto hindustani y sarod con los maestros U.F. Dagar y P. Koshti.

Esta dimensión artística enriquece su propuesta, integrando la vibración del sonido como vía de apertura y conexión.

Los mantras conectarán nuestro universo interno con el gran universo externo y sus cantos devocionales abrirán nuestro corazón, a través del bhakti yoga, al amor universal.





Durante este retiro, la práctica de yoga y los tratamientos ayurvédicos se escuchan, se ajustan y se enriquecen mutuamente, acompañando un proceso profundo de reequilibrio y renovación integral.

El yoga Iyengar, con su atención a la alineación y al detalle, actúa como una herramienta de observación y refinamiento. A través de las asanas y el pranayama, despertamos la inteligencia del cuerpo, desbloqueamos tensiones profundas y favorecemos la circulación de la energía. Esta práctica prepara el terreno: abre los canales, regula el sistema nervioso y sensibiliza la percepción.

El Ayurveda, desde un enfoque terapéutico, ayuda a eliminar toxinas, equilibrar los doshas y restaurar la vitalidad. Los tratamientos —como masajes con aceites medicinales, técnicas de sudoración o cuidados específicos— actúan directamente sobre los tejidos, facilitando una limpieza más profunda que la práctica física por sí sola no siempre alcanza.

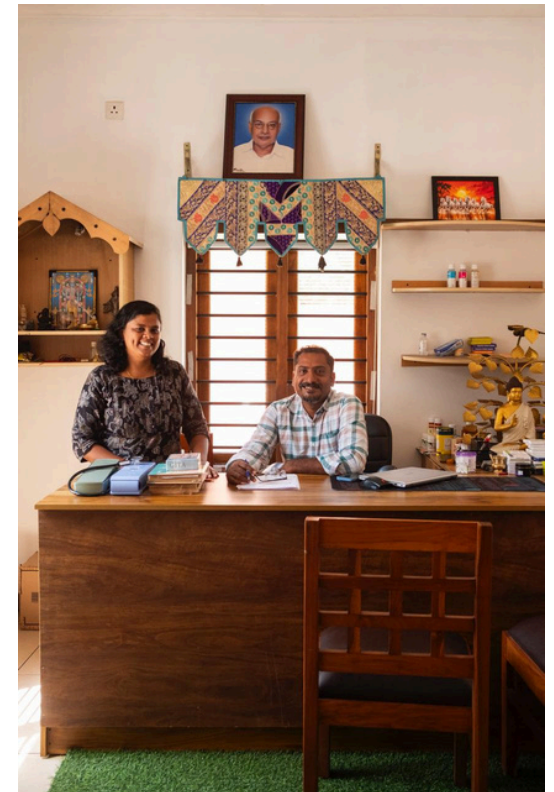


Nos alojaremos en un resort ayurvédico en medio de una naturaleza lujuriante, rodeado de cocoteros y situado a pocos minutos del mar. Un lugar tranquilo e inspirador, ideal para reducir el ritmo, reencontrarse con uno mismo y abrirse a una auténtica transformación interior.

Los tratamientos de Panchakarma se impartirán en ese entorno sereno y acogedor. Una sesión diaria de 90mn.

El **Dr. Innocent Bose** y **La Dra. Syama S. Bose**, anfitriones del resort y reconocidos médicos ayurvédicos en la tradición de Kerala determinarán y supervisarán cada tratamiento tras una primera consulta el primer día, para responder mejor a tus necesidades y optimizar el proceso de detoxificación y rejuvenecimiento celular.

Tendremos la oportunidad de conocerlos, previamente al viaje, durante una reunión online para responder a las preguntas y dudas que surgen.



**Si desea saber más sobre los cuidados ayurvédicos y sus efectos desintoxicantes y revitalizantes, le invito a visitar nuestra página web:  
[www.indiadetox.com](http://www.indiadetox.com)**



Aquí, todo está pensado para que puedas desconectar... y dejarte mimar



Janardanaswami Temple

## Resumen del programa

Este programa tiene una duración de 15 días, del 30 de noviembre al 14 de diciembre, 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 – 30/11**

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

### **Día 2 – 01/12**

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

### **Día 3 –02/12**

Después del desayuno, salida en minibús privado hacia Allepey donde navegaremos en sus Backwaters. Seguiremos luego hacia Varkala adonde llegaremos por la noche.

**Día 4 a 14 – del 03/12 al 13/12**

Desarrollo de nuestro programa de Yoga y Ayurveda en Varkala

**Día 15– 14/12**

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



Sivagiri Mutt



Aazhimala Shiva Temple



Varkala North Cliff

## Precio por persona

Habitación compartida: **1.800 euros**

Suplemento habitación individual: **450 euros**

**Early bird hasta el 30 de Mayo, 2026: 10% de descuento sobre el precio base**

### Incluye:

- Traslado desde el aeropuerto de Cochín al hotel reservado por los organizadores
- Hotel y guía local en Cochín con desayuno y cena incluidos
- Transporte en minibús privado
- Alojamiento en el resort ayurvédico de Varkala en pensión completa
- Tratamientos ayurvédicos durante 10 días
- Sesiones de yoga
- Taller de cocina ayurvédica
- Traslado del grupo al aeropuerto de Cochín el día de salida
- Traducción al inglés, si es 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 tres primeros días antes de nuestra llegada a Varkala (una media de 4 € por comida)



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: 300 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



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 Svadhya, 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 consciencia 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.

Desde este lugar, abrimos también las puertas a profesores de yoga de todo el mundo que desean compartir su propia visión y práctica viajando a India con sus grupos. Les ofrecemos el soporte y el entorno necesarios para que puedan desarrollar su propuesta mientras viven, junto a sus alumnos, una auténtica conexión con la cultura, la espiritualidad y la esencia de la India.

## Algunas experiencias vividas en nuestros retiros

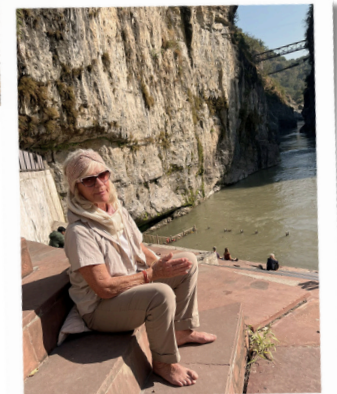
“De nuevo, muchas gracias Elizabeth, por este viaje a la India. Todavía estoy asimilando todo lo que me ha aportado. Una experiencia singular, profunda y enriquecedora cuyos efectos continúan incluso después de regresar. La organización fue minuciosa y el equipo (guías, doctor, masajistas, conductores, 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**

