

PANCHIKARMA & YOGA

14 octubre al 03 noviembre, 2026



Svadhyaya
Vedic School of Yoga

INDIA DETOX



+34 673 45 85 50

indiadetox.com





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**, el proceso ayurvédico por excelencia 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.

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

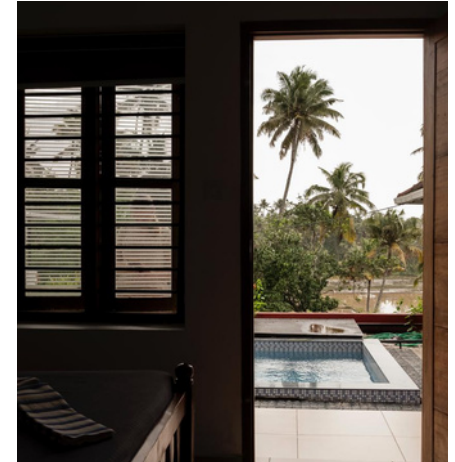
Tras este viaje de apertura llegaremos a **Varkala**, en la costa de Kerala, donde comenzará **el corazón de la experiencia**.

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 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.



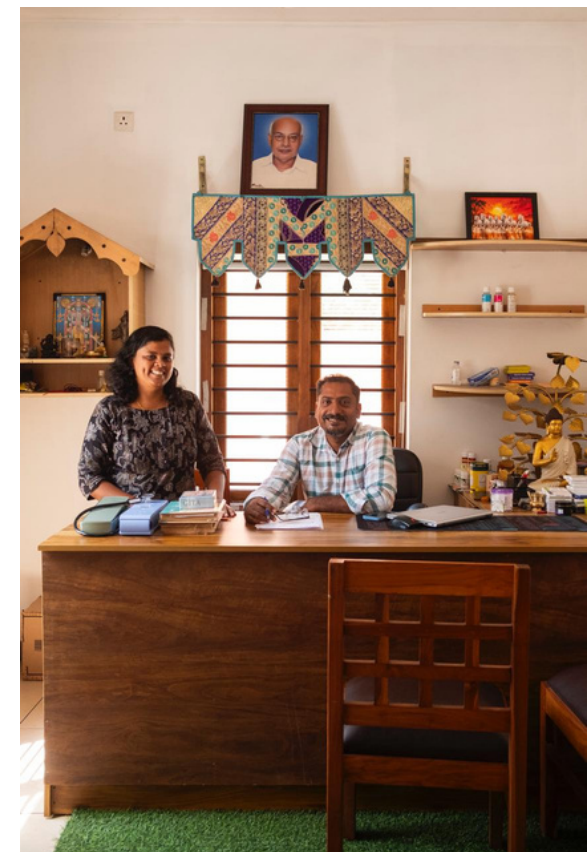
Los tratamientos de Panchakarma se impartirán en ese entorno sereno y acogedor. Una sesión diaria de 90mn.

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 regeneración profunda.

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

Dr Innocent Bose: Reg. nº 12931. B.Sc, BAMS, M.Sc. in Applied Microbiology.

Dra Syama S. Bose: Reg. nº 11496. BAMS.





Masaje Abhyanga

EL PROCESO DEL PANCHKARMA

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
- revitalizar el organismo
- fortalecer el sistema inmunológico
- restablecer el equilibrio natural del cuerpo y la mente

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

La **alimentación ayurvédica sátvica**, basada en alimentos frescos, orgánicos, vegetarianos y de fácil digestión, también considerada como dieta yóguica, acompaña para armonizar y revitalizar el organismo..

El **Ayurveda**, medicina ancestral viva, parte de la idea de que cada persona es única, por lo que antes de cualquier tratamiento o pauta nutricional analiza su constitución individual a través de los doshas —las bioenergías que definen su naturaleza—, que son tres: **Vata, Pitta y Kapha**. Estas energías no solo caracterizan al individuo, sino que se consideran la fuerza vital que anima el mundo, y cada una surge de la combinación de dos de los cinco elementos básicos de la naturaleza: éter, aire, fuego, agua y tierra.



Restaurar y mantener el equilibrio de los doshas constituye el objetivo principal de los tratamientos de Panchkarma para restaurar la vitalidad. Se desarrollan en tres fases con distintas terapias que actúan directamente sobre los tejidos y las células:

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



Los tratamientos son diarios y suelen ser de 90mn.

Incluyen diferentes terapias ayurvédicas como:

- masajes
- 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.**

La clave para que disfrutes plenamente del proceso puede ser: dejarte llevar... y permitir que te cuiden.

Si quieres saber más sobre los tratamientos ayurvédicos y sus efectos de detoxificación y revitalización, te invito a entrar en nuestra web:

www.indiadetox.com



Yoga con Rohan Singh



Rohan es originario de Rishikesh y es profesor certificado RYS 500 por la Yoga Alliance. Para él, el yoga es mucho más que una práctica, es un modo de vida. Creció en una familia que le transmitió los valores espirituales, la devoción y la conciencia plena propias del Bhakti Yoga.

Sobre esa base, se formó en diversas tradiciones y estilos de yoga en India y hace más de diez años que comparte ese camino como profesor, guiando a sus alumnos hacia una mayor consciencia de sí mismos a través de prácticas yóguicas auténticas.

Para Rohan, cada sesión es una oportunidad de que el yoga cumpla su propósito real de autoconocimiento y transformación.

En este retiro, sus sesiones diarias de yoga acompañarán suavemente el proceso interno de cada uno-a.

Cada mañana, vuelves a tu cuerpo. A través de la respiración, el movimiento y la presencia, el yoga se convierte en un espacio de apertura y reconexión profunda a la vez, accesible para todos, tanto si eres principiante como si ya llevas tiempo practicándolo.

Estiramientos lentos y suaves que respetan el proceso interno de limpieza, respiración consciente para equilibrar el sistema nervioso. La meditación y los mantra crean el espacio interior que facilita la depuración emocional profunda





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 Cochín 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 julio, 2026: 10% de descuento sobre el precio base

Incluye:

a) Programa organizado por Svadhyaya, Vedic School of Yoga:

- Tratamientos ayurvédicos personalizados durante 14 días, coordinados y supervisados directamente por médicos ayurvédicos.
- Alojamiento en pensión completa en el centro ayurvédico de Varkala durante la duración de los tratamientos.
- Sesión diaria de yoga
- Sesión de sound healing
- Acompañamiento en español, francés e inglés durante todo el viaje, con traducción al inglés (lengua de comunicación en la India) para quienes no dominen este idioma.

b) Toda la logística de tu viaje a la India gestionada por Svadhyaya a través de una agencia de viajes local de confianza —con total transparencia y sin costes adicionales, para que solo tengas que dejarte llevar:

- Traslado desde el aeropuerto de Cochín al hotel.
- Hoteles y visitas guiadas en Cochín (desayuno y cena incluidos).
- Transporte en minibús privado.
- Traslado del grupo al aeropuerto de Cochín el día de salida.

El precio total indicado arriba incluye ambos servicios. Las condiciones completas aplicables a este programa, así como el detalle de los servicios incluidos en el precio, se especifican en nuestras Condiciones de Reserva, disponibles en indiadetox.com.

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)



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.

Rohan ofrecerá reuniones online 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 (8 personas) requerido para realizar el viaje, se reembolsará el importe íntegro de la reserva.

Las condiciones completas de reserva y cancelación se detallan en nuestras Condiciones de Reserva, disponibles en indiadetox.com.

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

INFO: WHATSAPP +34 673 45 85 50

ACOMPañAMIENTO

Elizabeth Puja

INDIA DETOX

Desde hace más de diez años, creo espacios donde las personas pueden desacelerar, respirar y volver a sí mismas. 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. Entre experiencias profundas y encuentros llenos de sencillez y generosidad, comenzó para mí un camino de transformación que, aún hoy, sigue inspirando mi vida.

De este recorrido nació IndiaDetox, donde comparto con gratitud la sabiduría viva del Ayurveda y del yoga junto a Rohan Singh y un equipo de colaboradores en la India que hacen de cada experiencia algo único.

Soy tu puente entre Europa y la organización en la India: te acompaño y te respondo personalmente, en francés, español o inglés, antes de tu viaje y durante el retiro, para que nunca te sientas a solas en este camino.





Rohan Singh



Además de los programas de yoga que ofrezco a través de mi escuela Svadhyaya, Vedic School of Yoga, también me encargo de la organización integral de retiros de yoga y Ayurveda en la India, como el que proponemos aquí con la colaboración de IndiaDetox. Te ofrezco mi apoyo y el entorno necesarios para vivir una conexión real con la cultura, la espiritualidad y la esencia misma de la India.

Coordino directamente con los médicos ayurvédicos los tratamientos y el alojamiento en el centro, así como con la agencia de viajes local los traslados, los transportes y el alojamiento fuera de los periodos de tratamiento.

Mi equipo local se asegura de que cada detalle se articule armoniosamente, para que puedas dedicarte plenamente a tu experiencia.

Te recibiré con la misma atención que brindo a mis alumnos: con rigor, calidez y un profundo respeto por las tradiciones yóguicas y ayurvédicas.

ALGUNAS EXPERIENCIAS COMPARTIDAS CON EL EQUIPO DE INDIADETOX Y SVADHYAYA EN LA INDIA

“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**

