Yoga, Ayurveda & Vibración en Kerala

31 MARZO – 14 ABRIL, 2027

Yoga Iyengar, mantras y cuidados ayurvédicos para nutrir cuerpo, mente y espíritu.

con Amaya Kaveri

Info: +34 673 45 85 50

indiadetox.com

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 Arábigo, 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.

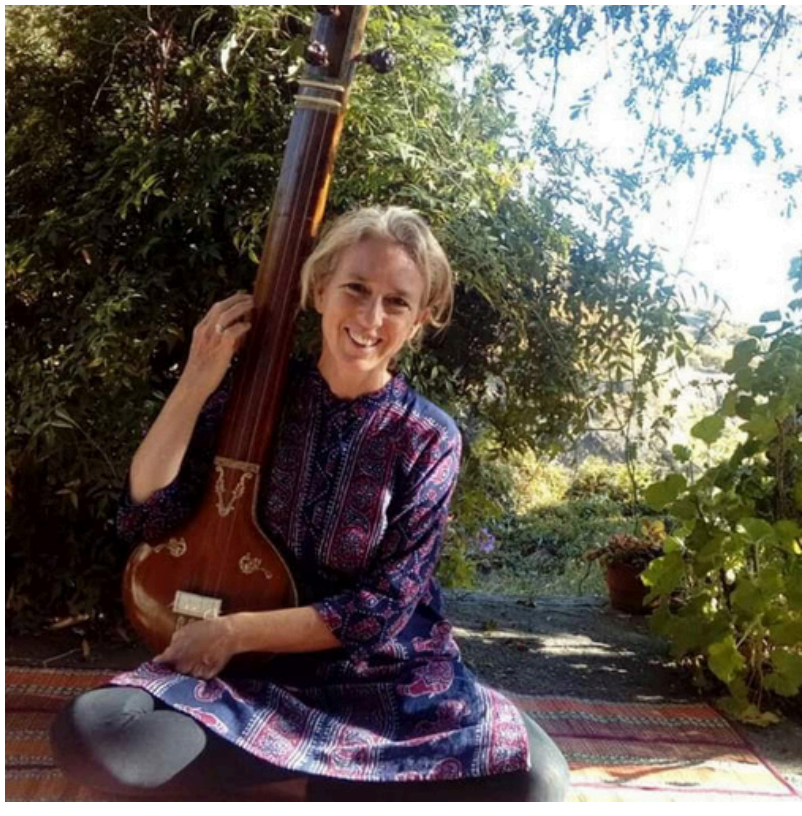
Imparte sus clases en español, inglés y alemán.

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.

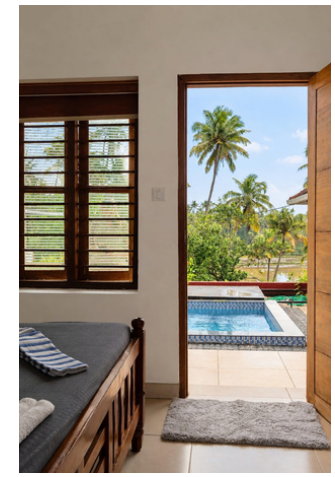


Durante este retiro, la práctica de yoga y los tratamientos ayurvédicos se escuchan, se ajustan y se enriquecen mutuamente, acompañando un proceso profundo de reequilibrio y renovación integral.

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, invita el sistema nervioso a soltar y sensibiliza la percepción.

El Ayurveda, desde su sabiduría milenaria, 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.

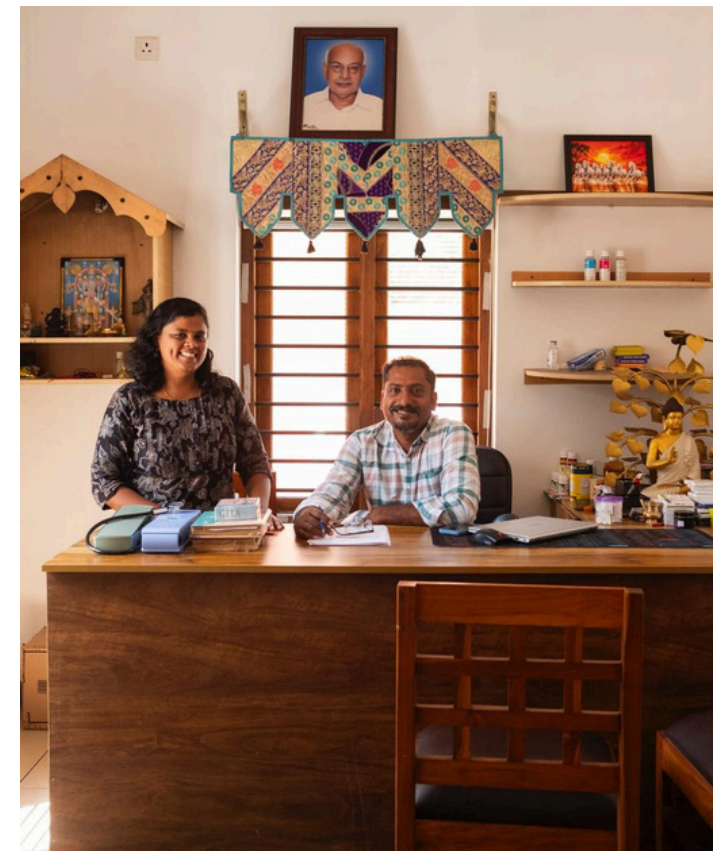
Nos alojaremos en un resort ayurvédico en medio de una naturaleza lujuriante, rodeado de cocoteros y situado a pocos minutos del mar. Un lugar tranquilo e inspirador, ideal para reducir el ritmo, reencontrarse con uno mismo y abrirse a una auténtica transformación interior.



El Dr. Innocent Bose y la Dra. Syama S., anfitriones del complejo y reconocidos profesionales del ayurveda según la tradición de Kerala, personalizarán y supervisarán cada tratamiento tras una consulta inicial el primer día, con el fin de satisfacer mejor tus necesidades y optimizar el proceso de detoxificación y regeneración profunda.

Tendremos la oportunidad de conocerlos antes del viaje durante una reunión online, y así podremos resolver cualquier duda o inquietud que puedas tener.

Dr Innocent Bose: Reg. nº 12931. B.Sc, BAMS, M.Sc. in Applied Microbiology.
Dra Syama S.: Reg. nª 11496. BAMS.



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

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
- restaurar la vitalidad

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 celulas:

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

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 invitamos a entrar en nuestra web:
www.indiadetox.com

Janardanaswami Temple

Resumen del programa

Este programa tiene una duración de 15 días, del 31 de marzo al 14 de abril, 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 – 31/03
Llegada a Cochín. Traslado al hotel y primera visita de la ciudad según la hora de llegada. Cena de bienvenida.

Día 2 – 01/04
Visita de Fort Kochi con un guía local. Espectáculo de Kathakali por la noche.

Día 3 –02/04
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 al 13/04
Desarrollo de nuestro programa de Yoga y Ayurveda en Varkala

Día 15– 14/04
Traslado al aeropuerto de Cochín según la hora de salida del vuelo.

Aazhimala Shiva Temple

Sivagiri Mutt

Varkala North Cliff

Precio por persona

Habitación compartida: **2.190 euros**

Suplemento habitación individual: **+ 450 euros**

Early bird

Reserva antes del 15 de diciembre de 2026 para beneficiarte del descuento por reserva anticipada:
– 10 % sobre el precio base (precio de habitación compartida)

Habitación compartida: **1. 970 euros**

Habitación individual: **2.420 euros (1.970 + 450)**

Incluye:

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

- Tratamientos ayurvédicos personalizados durante 10 días
- Alojamiento en pensión completa en el resort ayurvédico de Varkala
- Sesiones de yoga con Amaya Kaveri
- Taller de cocina ayurvédica
- Acompañamiento durante todo el viaje en español, francés e inglés — con traducción al inglés para quienes no la dominen.

b) Toda la logística del viaje en India, que Svadhyaya gestiona para ti a través de una agencia de viajes local de confianza — con total transparencia, sin margen añadido, para que solo tengas que dejarte llevar:

- Traslado desde el aeropuerto de Cochín al hotel
- Hotel y guía local en Cochín con 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 tres primeros días antes de nuestra llegada a Varkala (una media de 4 € por comida)

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 (6 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

Fundador de Svadhyaya, Vedic School of Yoga, para mi 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 organizo a través de Svadhyaya con la colaboración de IndiaDetox. Concebidos como espacios de inmersión y transformación, se abren también a profesores de yoga de todo el mundo que desean compartir su propia visión y práctica viajando a India con sus grupos, como lo hace Amaya en este caso.
Les ofrezco 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.

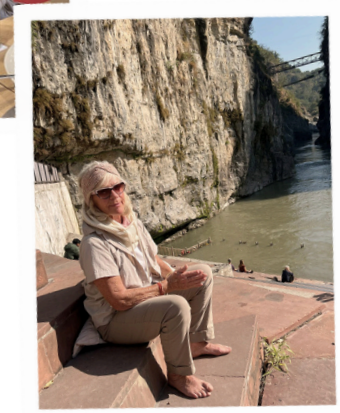
Me encargo de coordinar con los médicos ayurvédicos los tratamientos y el alojamiento en el centro, así como con una agencia de viajes local los traslados, el transporte y el alojamiento fuera de los periodos de tratamiento.

Mi equipo local se encarga de que cada detalle encaje a la perfección, para que puedas dedicarte por completo a tu experiencia.

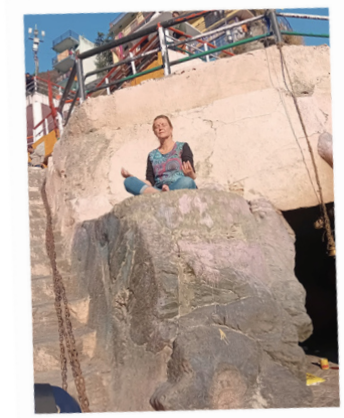
Algunas experiencias compartidas con el equipo de IndiaDetox y Svadhyaya en la India

"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**