

SRI LANKA

Sri Lanka, dove corpo e spirito ritrovano l'armonia - tra Ayurveda e buddismo

UN VIAGGIO DI GRUPPO TWE × GIANLUCA GOTTO



Volo incluso da Milano Malpensa

dal 13 al 22 Luglio 2027	10 giorni, 8 notti	2.950€ a persona (dettagli in quota include/non include)
--------------------------	--------------------	---

L'anima del **viaggio** è dedicata all'antica disciplina dell'**Ayurveda**. Intorno, l'isola si racconta tra luoghi e **tradizioni buddhiste**, natura e momenti di vita locale.

Nato dall'incontro tra la **filosofia di viaggio TWE e quella di Gianluca**, per vivere lo Sri Lanka attraverso le sue tradizioni e la sua spiritualità, lasciando **spazio al tempo**, all'ascolto e alla **ricerca del proprio equilibrio**.

ASPETTI *AUTENTICI* e *SOSTENIBILI* DEL VIAGGIO:

- **Ayurveda** legato al territorio – **Cinque notti** dedicate a un vero percorso ayurvedico, con consulto medico, trattamenti personalizzati, yoga, meditazione e un'alimentazione controllata
- **Spiritualità vissuta**, non solo visitata – A **Ritigala**, antico monastero ancora legato alla vita monastica, la visita comprende una **meditazione guidata nella foresta**, avvicinandosi alla tradizione buddhista attraverso un'esperienza diretta e rispettosa del luogo.
- **Incontro con la vita rurale** – A Kandalama sarete accolti da una **famiglia locale**, condividendo attività quotidiane, una cooking class con ingredienti del territorio e il pranzo preparato insieme: un'esperienza che crea un contatto diretto con chi vive il Paese

Le Emissioni di CO₂ del viaggio in Sri Lanka: 2.570kg

IL PROGRAMMA DI VIAGGIO

le sigle C/P/C stanno per Colazione/Pranzo/Cena

1° giorno, 13 luglio 2027 : **Partenza dall'Italia** (-/P/C)

Partenza con volo Turkish Airlines da Milano Malpensa alle 10:40, scalo a Istanbul. Volo notturno per Colombo, pasti e pernottamenti a bordo del volo

2° giorno, 14 luglio 2027 : **arrivo a Colombo - Habarana** (C/P/C)

AYUBOWAN! Benvenuti in Sri Lanka! Il volo atterra alle 05:20 del mattino in aeroporto a Colombo. Dopo aver passato i controlli doganali e ritirato il bagaglio, incontrerete nella sala degli arrivi la vostra **guida nazionale parlante italiano**. **Trasferimento con bus privato a Dambulla** (circa 3 ore e 30, con sosta intermedia) in tempo per la **visita del sito di Dambulla**, formato da templi rupestri e grotte sacre tra le meglio conservate dello Sri Lanka. Le grotte sono 80, ne visiterete 5 che custodiscono antiche statue e affreschi dedicati al Buddha e alla sua vita, rendendo il sito particolarmente affascinante per chi ama l'arte e la storia. Una

leggenda racconta che l'acqua di un vaso sacro all'interno del tempio non si esaurisce mai e non trabocca, pur essendo alimentata da una piccola sorgente nella roccia. La salita al sito prevede 200 gradini e per entrare nelle camere interne è necessario coprire spalle e gambe, camminando a piedi nudi o con dei calzini (le scarpe si lasciano all'ingresso del sito). Al termine **vi dirigete in hotel** nell'area di Habarana (circa 20 minuti) dove vi attende il **pranzo**, l'assegnazione delle camere e l'intero **pomeriggio a disposizione** per riposare, prima della cena e del pernottamento in hotel.

3° giorno, 15 luglio 2027 : Sigiriya - Kandalama - Polonnaruwa - Habarana (C/P/C)

La sveglia oggi suonerà presto, per ammirare un'alba decisamente carica di emozioni. Con pochi minuti di trasferimento in bus arriverete ai piedi della **suggestiva Roccia di Sigiriya**, patrimonio dell'Unesco, uno dei simboli indiscussi dello Sri Lanka e luogo davvero carico di energia. Questo enorme monolite custodisce sulla sommità i resti di una fortezza, raggiungibili con 1.200 gradini. Ascoltate la guida raccontarvi la storia del re Kasyapa che qui fece realizzare un palazzo nascosto, circondato da fossato, antiche guarnigioni e splendidi giardini di piacere. La visita inizia con una passeggiata tra i giardini, poi si sale con alcune soste panoramiche lungo il percorso. Lungo la salita incontrerete le grotte-rifugio, la grotta degli affreschi e, in cima, i resti del palazzo reale con una vista spettacolare sulla **giungla** che nel mentre sarà **colorata dai toni meravigliosi dell'alba**, una delle più memorabili della vostra vita! Al termine rientro in hotel per la colazione e in seguito è prevista un'**escursione alla scoperta della vita dei villaggi nelle campagne di Kandalama**. Qui incontrerete una **famiglia locale** che vi accoglierà nella propria casa per farvi conoscere più da vicino la vita quotidiana e le tradizioni rurali dello Sri Lanka. Dopo una **bevanda di benvenuto**, raggiungerete il **lago** con un breve e divertente tragitto in un **tipico trattore** e da qui salirete a bordo di un **catamarano tradizionale** per attraversare le tranquille acque del lago Kandalama, tra campi, vegetazione e montagne in lontananza. Rientrati **a casa della famiglia**, sarà il momento di mettersi all'opera con una **cooking class**: insieme ai padroni di casa **preparerete alcuni piatti della tradizione** utilizzando ingredienti freschi e locali. Al termine della preparazione, **pranzerete insieme alla famiglia**, con i piatti appena cucinati. Nel **pomeriggio** vi attende la **visita di Polonnaruwa**, antica capitale medievale dello Sri Lanka e oggi uno dei più importanti siti archeologici del Paese (circa 1 ora di strada). Visiterete il Palazzo Reale e gli antichi bagni, il Tempio della Reliquia del Dente, la Casa delle Immagini e il Watadage, uno degli edifici più rappresentativi del complesso. Concluderete al Gal Vihara, dove quattro figure del Buddha sono state scolpite direttamente nella roccia. Per chi lo desidera, sarà possibile percorrere in bicicletta parte dell'area archeologica. Nel tardo pomeriggio rientro in hotel per la cena e il pernottamento.

4° giorno, 16 luglio 2027: Ritigala - Dambulla (C/P/C)

Colazione in hotel e partenza in bus (circa 1 ora e 20 di strada) per raggiungere **Ritigala**, **antico monastero immerso nella foresta** e uno dei siti archeologici meno turistico dello Sri Lanka. Ritigala fu un importante luogo di ritiro monastico già a partire dal III secolo a.C. Ancora oggi, tra la vegetazione, si conservano antichi sentieri e resti di edifici monastici. Una delle particolarità di questa zona è la **presenza di numerose specie vegetali** normalmente associate alle aree più umide dell'isola, oltre a erbe, radici e piante tradizionalmente **utilizzate nella medicina ayurvedica**. Ritigala continua ancora oggi a essere un luogo di ritiro e

meditazione per alcuni monaci, che vivono in modo semplice tra la foresta e le grotte naturali. Durante la visita parteciperete infatti a una **sessione di meditazione guidata nella foresta**, un momento per conoscere più da vicino una pratica profondamente legata alla tradizione buddhista dello Sri Lanka. Al termine, **proseguirete verso il Retreat**, qui vi attende il pranzo, l'assegnazione delle camere e una graduale introduzione al mondo del **vero Ayurveda**. Dopo qualche ora di tempo a disposizione, potrete cenare, prima del pernottamento nelle camere che richiamano l'architettura dei villaggi locali.

5° giorno - 8° giorno, 17 - 20 luglio 2027: retreat Ayurveda a Dambulla (C/P/C)

Il vostro **retreat di 5 notti** è dedicato al recupero dell'equilibrio psicofisico, pensato per **favorire il rilassamento, distendere la mente e ritrovare una maggiore armonia interiore**. Ispirato alle **antiche tradizioni ayurvediche**, il programma accompagna gradualmente verso una condizione di maggiore equilibrio emotivo e benessere fisico. Il percorso combina trattamenti ayurvedici, **tecniche di respirazione, un'alimentazione equilibrata** secondo i principi dell'Ayurveda e momenti dedicati alla **quiete** e alla **meditazione**, con l'obiettivo di ridurre lo stress e le tensioni accumulate nel tempo. È un soggiorno pensato sia per chi sente il bisogno di **recuperare energie** dopo un periodo particolarmente intenso, sia per chi desidera semplicemente **rallentare i ritmi** e dedicare qualche giorno al proprio benessere. Al termine del percorso, l'obiettivo è ritrovare una sensazione di maggiore leggerezza e lucidità, insieme a una mente più calma e a un maggiore equilibrio generale.

Il programma offre autentici trattamenti ayurvedici e comprende:

- **Consulto** iniziale con il **medico ayurvedico** interno, per personalizzare il vostro percorso di benessere (il medico parla inglese)
- **Pasti ayurvedici** sani e nutrienti, preparati utilizzando frutta, verdura ed erbe fresche di provenienza locale.
- **Tisane** alle erbe senza limitazioni, per favorire la disintossicazione, il recupero delle energie e il rilassamento.
- **Sessioni quotidiane** di **trattamenti ayurvedici** della durata di 1 ora e 30 minuti, **personalizzate** in base alle vostre esigenze specifiche.
- Medicinali ayurvedici (quindi naturali) per uso interno ed esterno, secondo le indicazioni del medico
- Sessioni di gruppo di **Hatha Yoga** ogni **mattina** e ogni **sera**, seguite da **meditazione guidata**.
- Valutazioni periodiche dei progressi e consulenze sullo stile di vita, per favorire il benessere a lungo termine.
- **Attività dedicate al benessere**, accuratamente selezionate, per arricchire ulteriormente l'esperienza del retreat.

Durante queste 4 giornate le attività saranno totalmente dedicate all'Ayurveda e al relax, senza escursioni fuori dal retreat. Tutti i pasti, colazione-pranzo-cena, seguiranno le indicazioni date dal medico Ayurveda e sono inclusi nella struttura.

Un suggerimento: lasciatevi trasportare dalla magia di questo posto, completamente immerso nella natura, percorrete a piedi i sentieri dalla caratteristica terra rossa e nel mentre incrociate qualche pavone, o qualche scimmia che salta da un ramo all'altro e respirate a pieni polmoni le vostre emozioni.

Nota: I **consulti** con il medico sono **individuali** e personali e sarà necessaria da parte vostra una **minima conoscenza della lingua inglese** per poter vivere a pieno il percorso Ayurveda; durante queste giornate infatti non è prevista la presenza della guida, che vi lascerà godere di questi momenti in piena autonomia.

9° giorno, 21 luglio 2027: Dambulla - Negombo (C/P/C)

Assaporate questa ultima colazione nell'atmosfera del retreat, salutando il personale della struttura, prima di incontrare nuovamente la vostra **guida**. Caricati i bagagli a bordo del bus vi attende un **trasferimento** di circa 3 ore prima di arrivare alla **costa dello Sri Lanka**, nella località di **Negombo**. Il nome di questa città in singalese è "Mee Gamuwa", che significa "alveare di api". Un soprannome che richiama il passato della città, un tempo considerata il grande "alveare" dei cattolici romani dello Sri Lanka. Ancora oggi qui incontrerete numerose statue religiose e chiese cattoliche, e vi accorgerete subito di quanto la vita quotidiana della comunità ruoti intorno alle tradizioni e alle festività del cattolicesimo. Arrivo previsto per il **pranzo** incluso in hotel, in seguito è prevista l'assegnazione delle camere e il **pomeriggio** sarà **libero**, per fare del mare (tempo permettendo) o delle bellissime passeggiate lungo la spiaggia, o semplicemente per riposarsi. Dopo il tramonto è prevista la cena e il pernottamento in hotel.

10° giorno, 22 luglio 2027 : Negombo - rientro in Italia (C/P/C)

Breakfast Box e partenza all'alba con transfer per l'aeroporto di Colombo in tempo per il volo di rientro in Italia con Turkish Airlines (partenza ore 06:50), con scalo a Istanbul e arrivo a Milano Malpensa alle 17:45. Pasti serviti a bordo del volo.

VOLI INTERNAZIONALI INCLUSI

Compagnia: [Turkish Airlines](#)

Aeroporto di partenza e ritorno: [Milano Malpensa](#)

Classe: [economica](#)

TK	1874	13 LUG	MLA	MILANO MALPENSA	IST	ISTANBUL AIRPORT	10:40	14:35
TK	730	13 LUG	IST	ISTANBUL AIRPORT	CMB	COLOMBO	18:40	05:20(+1)
TK	731	22 LUG	CMB	COLOMBO	IST	ISTANBUL AIRPORT	06:50	12:55
TK	1875	22 LUG	IST	ISTANBUL AIRPORT	MLA	MILANO MALPENSA	15:50	17:45

LA QUOTA INCLUDE

- Volo di linea da Milano Malpensa a/r con franchigia bagaglio inclusa e tasse aeroportuali
- Tutti i trasferimenti con bus privato con aria condizionata
- 8 notti in camera doppia, colazione inclusa, delle quali 5 in Retreat Ayurveda
- Ingressi, visite, escursioni ed esperienze come da programma
- Pacchetto Ayurveda come da programma
- Guida nazionale parlante italiano per le giornate 2 + 3 + 4 + 9 + 10
- Pasti come da programma: 8 pranzi e 8 cene
- Tasse locali
- **Compensazione delle emissioni di CO2***
- Assicurazione viaggio: medico-bagaglio e annullamento

**In linea con il nostro impegno per un turismo responsabile, la quota include la compensazione delle emissioni di CO2 del tuo viaggio.*

LA QUOTA **NON** INCLUDE

- Visto di ingresso
- Alcolici e bibite ai pasti
- Spese di carattere personale
- Mance obbligatorie (consegnare alla guida il giorno dell'arrivo 80 Euro a persona)
- Trattamenti Ayurveda extra al pacchetto
- Tutto quanto non espressamente menzionato alla voce "la quota include".

NOTE PER IL VIAGGIO

Emissioni di CO2 del viaggio

Travel World Escape ha ottenuto la certificazione Travelife Certified, un riconoscimento che premia l'impegno a lungo termine e la leadership dimostrata in ambito di sostenibilità e responsabilità sociale nel settore turistico. Ci impegniamo a fornirti, nei documenti di viaggio che riceverai prima della partenza, una comunicazione chiara sull'impatto ambientale del tuo itinerario, così da renderti parte attiva nel processo di compensazione delle emissioni. Non dovrai pensare a nulla, la compensazione è già inclusa nella quota di viaggio e, al tuo rientro, riceverai il relativo certificato.

Scopri il nostro impegno per la sostenibilità: <https://travelworldescape.com/sostenibilita>

Mance

Le mance sono obbligatorie, anche se non incluse nella quota di viaggio, per un importo complessivo di € 80 a persona.

L'importo dovrà essere consegnato in contanti e in euro alla guida locale il giorno dell'arrivo. Sarà poi la guida stessa a gestire e distribuire le mance durante il viaggio alle diverse persone che prestano servizio al gruppo, come il personale di hotel e ristoranti, i facchini e gli altri addetti locali.

Resta naturalmente a discrezione dei viaggiatori, qualora desiderino esprimere un ulteriore apprezzamento personale per la professionalità e l'assistenza ricevuta, lasciare a fine tour un ulteriore segno di gratitudine direttamente alla guida e all'autista che li hanno accompagnati.

Documenti/Visto

Per viaggiare è necessario il passaporto con validità residua di almeno 6 mesi dalla data di rientro

Il visto di ingresso per lo Sri Lanka è obbligatorio, ed è possibile effettuare la richiesta di visto online, tramite il portale web www.eta.gov.lk

Vi preghiamo di consultare il sito ufficiale del Ministero degli Esteri www.viaggiare Sicuri.com per aggiornamenti sulle procedure di ingresso

Travel World Escape non è responsabile per il mancato svolgimento di attività per cause di qualsivoglia natura (meteorologiche, ambientali, politiche, di salute, motivi gravi). Qualora non fosse possibile il regolare svolgimento di un'attività o si verificasse il mancato svolgimento di una attività, non è previsto alcun rimborso della quota versata per tale attività e i servizi ad essa correlati.

Questa sezione non è da considerarsi un contratto di viaggio
