

PROGRAMMA DI VIAGGIO
di 12 giorni 11 notti
Capodanno Yoga con soggiorno mare

S R I L A N K A
R E T R E A T
Y O G A
E X P E R I E N C E

Tour di gruppo min da 10 a max 15 persone

DAL 28 DICEMBRE 2025 AL 08 GENNAIO 2026

YANA VIAGGI TOUR OPERATOR - WWW.YANAVIAGGI.IT
MASSIMO@YANAVIAGGI.IT - SARA@YANAVIAGGI.IT
TEL. +39 0571913093 - MOBILE +39 3485180858





Alla scoperta dei TESORI BUDDHISTI

Namasté a tutte/i,

il Tour Yoga in Sri Lanka a Capodanno di 12 giorni /11 notti è realizzato su misura per offrire un'esperienza unica in Sri Lanka, che riempirà i tuoi occhi grazie alle esperienze che vivrete; dai tramonti sull'oceano, al verde delle montagne, alla unicità e grandezza dei templi dove si respira la semplicità.

Insieme a Raffaella, la vostra insegnante Yoga RYT 500' Yoga Alliance e coordinatrice per tutto il viaggio, sarete accompagnati in questa esperienza autentica in Sri Lanka che rappresenta un connubio unico tra paesaggi moderni, natura incontaminata e templi di preghiera che si intrecciano in armonia.

Raffaella si è formata nel 2014 prima in Italia presso l'associazione "Yogananda", continuando poi gli studi in India presso la scuola "Om Shanti Om" a Rishikesh resta in continuo aggiornamento con i corsi di formazione continua.

Le sue parole a riguardo:

"Amo condividere la potente connessione tra postura, respirazione e consapevolezza.

Mi piace pensare che lo yoga è accessibile in ogni luogo, a tutte/i, non importa l'età, il corpo e il livello."

Questo viaggio a contatto con la cultura locale, in un paese ricco di tradizioni vi dedicherete ove possibile svegliarsi presto al mattino o condividere al tramonto una pratica rigenerante sarà una coccola mentale e fisica che vi regalerete.

Siete pronti a vivere questo viaggio indimenticabile in Sri Lanka, immergendovi nelle pratiche dello Yoga e Meditazione?



Raffaella Del Turco



Dambulla experience

1* GIORNO

28 DICEMBRE: VOLO AIRINDIA ROMA - DELHI
AI 138Y 28 DICEMBRE 7 FCODEL *20:00 08:05

29 DICEMBRE DELHI - COLOMBO
AI 281Y 29 DICEMBRE 1 DELCMB *12:15 16:05

2* GIORNO

29 DICEMBRE: ARRIVO A NECOMBO, (AEROPORTO A 30 KM DA COLOMBO). INCONTRO CON
IL NOSTRO PERSONALE. TRASFERIMENTO IN HOTEL A COLOMBO.
CENA E PERNOTTAMENTO

3* GIORNO

30 DICEMBRE: TRASFERIMENTO VERSO NORD A DAMBULLA È IL COMPLESSO DI TEMPLI
SCOLPITI E PITTURATI NELLA DI ROCCIA MEGLIO CONSERVATO DELLO SRI LANKA TIPICO
DELLA TRADIZIONE INDOBUDDHISTA DI DUEMILA ANNI FA. LE TORRI DI 160 METRI
SOVRASTANO LE PIANURE CIRCOSTANTI. VI SONO OLTRE OTTANTA GROTTI-TEMPIO; LE 5
PIÙ IMPORTANTI VANTANO BELLISSIME SCULTURE E PITTURE, OPERE CHE SI RIFERISCONO
A SIDDHARTA GAUTAMA, IL BUDDHA, ALLA SUA VITA ED ALLA MITOLOGIA BUDDHISTA,
2000 MTQ DI PITTURE DICHIARATE PATRIMONIO UNESCO.
CENA E PERNOTTAMENTO (SIGIRIYA VILLAGE)



SIGYRIA POLONNARUWA HABARANA

4* GIORNO

31 DICEMBRE: VISITA ALLA FORTEZZA ROCCIOSA DI SIGIRIYA, CONOSCIUTA ANCHE COME ROCCIA DEL LEONE, CHE OFFRE VISTE MOZZAFIATO DALL'ALTO. SIGIRIYA È UN BELLISSIMO SITO ARCHEOLOGICO E CONTIENE LE ROVINE DI UN ANTICO PALAZZO, COSTRUITO DURANTE IL REGNO DI RE KASYAPA (477 - 495 D.C.). È ANCH'ESSO PATRIMONIO UNESCO. NEL POMERIGGIO VISITA AL VILLAGGIO DI HIRIWADUNNA PER UN'AUTENTICA ESPERIENZA DELLO SRI LANKA, TRA CUI GIRO IN CARROZZA TRAINATA DA BUOI, ESPERIENZA CULINARIA, PRANZO NEL VILLAGGIO LOCALE E GIRO IN CATAMARANO.

POLONNARUWA UNA DELLE ANTICHE CAPITALI DEI REGNI STORICI, LA CITTÀ RAPPRESENTA UNO DEI SITI ARCHEOLOGICI MEGLIO CONSERVATI DELLO SRI LANKA ED È STATA INSERITA NEL 1982 TRA I PATRIMONI DELL'UMANITÀ RICONOSCIUTI DALL'UNESCO.. SI VA VERSO HABARANA PASSANDO PER LE SCULTURE DI AUKANA ALTE FINO A 12 METRI. CENA E PERNOTTAMENTO (HABARANA)





ANURADHAPURA

5* GIORNO

01 GENNAIO: È UNA DELLE ANTICHE CAPITALI, FAMOSA NEL MONDO PER LE SUE ROVINE OTTIMAMENTE CONSERVATE TESTIMONI DI RICCHE ANTICHE CIVILTÀ LOCALI. ERA POPOLATA DA 10.000 MONACI. ATTUALMENTE L'ANTICA CITTÀ, CONSACRATA DAL MONDO BUDDHISTA E CIRCONDATA DA MONASTERI CHE RICOPRONO UN'AREA DI OLTRE 40 KM², È UNO DEI PRINCIPALI SITI ARCHEOLOGICI DEL MONDO E PATRIMONIO UNESCO. CENA E PERNOTTAMENTO. (HABARANA)





KANDY

6* GIORNO

02 GENNAIO: SI PROSEGUE PER KANDY DOPO AVERE VISITATO ANCHE COLTIVAZIONI DI SPEZIE CON SPIEGAZIONI. LUNGO LA STRADA SI INCONTRANO BANCARELLE CON OGNI GENERE DI FRUTTA (BANANE PICCOLE E ROSSE, ANANAS, PAPAIA, MANGO), VENDITORI DI OGGETTI DI VIMINI, DONNE CHE LAVANO I PANNI NEI CORSI D'ACQUA, MUCCHE CHE PASSEGGIANO INDISTURBATE IN MEZZO ALLA STRADA E TALVOLTA GLI ELEFANTI. DI TANTO IN TANTO LO SGUARDO VIENE CATTURATO DAI TEMPLI BUDDISTI IN CUI LE PERSONE SI FERMANO ALMENO UNA VOLTA AL GIORNO PER LASCIARE UN'OFFERTA. MA LA COSA PIÙ AFFASCINANTE È CHE È ALTRETTANTO FACILE TROVARE UN TEMPIO INDÙ, O ADDIRITTURA UN CIMITERO CRISTIANO. LA CITTÀ DI KANDY FU FONDATA NEL XIV SECOLO.

NEL 1592 DIVENNE LA CAPITALE DEL REGNO, A CAUSA DELLA SUA POSIZIONE PIÙ FACILMENTE DIFENDIBILE, DOPO CHE LE ZONE COSTIERE DELL'ISOLA ERANO STATE CONQUISTATE DAI COLONIZZATORI PORTOGHESI. FU SOLTANTO NEL 1815 CHE CADDE NELLE MANI DEI CONQUISTATORI BRITANNICI, CHE DEPOSERO L'ULTIMO RE SRI WIKRAMA RAJASINGHA. ARRIVO A KANDY. SISTEMAZIONE IN HOTEL. CENA E PERNOTTAMENTO.





KENDY

07* GIORNO

03 GENNAIO: GIORNATA DEDICATA ALLA VISITA DELL'ANTICA CITTÀ IMPERIALE. VISITA DEL CENTRO CITTADINO E DEL TOOTH TEMPLE: IL TEMPIO DOVE È CUSTODITA LA RELIQUIA DEL SACRO DENTE (SRI DALADA MALIGAWA) SORGE IN CITTÀ, ALL'INTERNO DEL COMPLESSO DEL PALAZZO REALE. ESSO RAPPRESENTA UNO DEI MAGGIORI CENTRI DI PELLEGRINAGGIO BUDDHISTA.

NEL POMERIGGIO TEMPO A DISPOSIZIONE PER IL MERCATO CITTADINO E IN SERATA SPETTACOLO DELLE TRADIZIONALI KANDY DANCES. I DANZATORI E LE SCUOLE DI DANZA PRESENTI IN CITTÀ RAPPRESENTANO UNA FORTE E IMPORTANTE TRADIZIONALE CULTURALE E ARTISTICA MOLTO VIVA E SENTITA NELL'INTERO PAESE. I BOTANIC GARDENS VANTANO UNA ESTENSIONE DI 59 ETTARI. I GIARDINI SI TROVANO A 6 KM DA KANDY E COSTITUISCONO IL PIÙ GRANDE ORTO BOTANICO DELLO SRI LANKA. SPLENDIDA LA COLLEZIONE DI ORCHIDEE E L'IMPONENTE VIALE DI PALME REALI PIANTATE NEL 1950. DA NON PERDERE IL MAESTOSO FICO DI GIAVA CHE COPRE UNA SUPERFICIE DI 1600 MQ, L'ORTO DELLE PIANTE OFFICINALI, IL VIALE DI ALBERI DELLE PALLE DA CANNONE, E DELLE DOPPIE PALME DA COCCO (OGNI NOCE PESA DA 10 A 20 KG.). RIENTRO IN HOTEL. CENA E PERNOTTAMENTO



KANDY - NUWARA ELIYA

08* GIORNO

04 GENNAIO: TRASFERIMENTO A NUWARA ELIYA (80 KM CIRCA 4 ORE DI VIAGGIO). LUNGO STRADA FERMATA ALL'ELEPHANT ORPHANAGE. SCENDENDO VERSO SUD SI INIZIANO AD INCONTRARE LE PRIME PIANTAGIONI E LE TEA FACTORY. MOLTI SONO I METODI DI PRODUZIONE E DI LAVORAZIONE DELLA PREZIOSA BEVANDA DI CUI LO SRI LANKA È IL PRIMO PRODUTTORE LA MONDO. LA COLTIVAZIONE DEL TE È STATA INTRODOTTA ALLA FINE DELL'800 DOPO UNA DEVASTANTE MALATTIA CHE DISTRUSSE LE COLTURE DI CAFFÈ. LE MISCELE IN CUI PREDOMINANO I GERMOGLI MIGLIORI DELLA PIANTA DANNO UN TÈ DI ALTA QUALITÀ NON MOLTO FORTE, CHE VIENE CHIAMATO FOP (FLOWERY ORANGE PEKOE) O DI OP (ORANGE PEKOE). IL BOPF (BROKEN ORANGE PEKOE FANNINGS), A BASE DI FOGLIE SMINUZZATE DI ALTISSIMA QUALITÀ È INVECE FORTE E PROFUMATO. I DUST O FANNINGS, POLVERE DI GERMOGLI, FOGLIE E GAMBI, È UNA MEDIA QUALITÀ E VIENE MESSO NELLE MISCELE IN BUSTINA. SOSTA PRESSO UNA DELLE PIÙ RAPPRESENTATIVE TEA FACTORY DELLA ZONA. NUWARA ELIYA È UNA CITTADINA CHE SI DISTINGUE DA TUTTE LE ALTRE DEL PAESE. TUTTO RICORDA IL PAESAGGIO INGLESE CON CASE CHE SEMBRANO COTTAGE SUL LAGO, PARCHI E GIARDINI MOLTO CURATI CHE LE CIRCONDANO, IL VECCHIO UFFICIO POSTALE, L'HILL CLUB CON STAMPE DI SCENE DI CACCIA E TROFEI APPESI ALLE PARETI CON I VECCHI MAGAZZINI E LA SALA DA BILIARDO. VERDI BOSCHI E PIANTAGIONI DI TÈ FANNO DA CORNICE AD UNA DELLE LOCALITÀ PIÙ AMENE DEL PAESE. CENA E PERNOTTAMENTO. (NUWARA ELIYA)



NUWARA – ELIYA – ELLA –YALA SAFARI

09* GIORNO

05 GENNAIO: DOPO COLAZIONE TRASFERIMENTO A YALA VIA ELLA.)
JEEP SAFARI IN YALA NATIONAL PARK. CENA E PERNOTTAMENTO EKHO SAFARI LODGE
SAFARI NEL PARCO NAZIONALE DI YALA CHE HA UN'ESTENSIONE DI CIRCA 1.259 KM E SI
TROVA NELL'ANGOLO SUD-ORIENTALE DELL'ISOLA. IL TERRENO È VARIO, PIANURE
PIANEGGIANTI SI ALTERNANO A COLTIVI ROCCIOSI. LA VEGETAZIONE SPAZIA DAL PARCO
APERTO ALLA FITTA GIUNGLA. LA SPECIALITÀ QUI È IL GRAN NUMERO DI ELEFANTI. YALA
È IL PIÙ GRANDE PARCO NAZIONALE DELLO SRI LANKA ED È LA CASA DI ELEFANTI
SELVATICI, CINGHIALI, BUFALI SELVATICI, LEOPARDI, ORSI, CERVI E COCCODRILLI. I
VISITATORI POSSONO ANCHE VEDERE GRANDI STORMI DI UCCELLI MIGRATORI E INDIGENI.





YALA - GALLE - KALUTARA

10* GIORNO

06 GENNAIO: DOPO COLAZIONE TRASFERIMENTO SULLA COSTA OVEST A KALUTARA. LUNGO STRADA FERMATA ALLA INTERESSANTE CITTADINA DI GALLE. IL FORTE DI GALLE, SULLA COSTA SUD-OCCIDENTALE FU COSTRUITO PRIMA NEL 1588 DAI PORTOGHESI, POI AMPIAMENTE FORTIFICATO DAGLI OLANDESI NEL CORSO DEL XVII SECOLO. PORTO COLONIALE TRA I PIÙ IMPORTANTI DELL'EST PER IL COMMERCIO DELLE SPEZIE, ANIMALI, E PIETRE PREZIOSE.

DIVENNE LA PIÙ GRANDE FORTEZZA IN EUROPA COSTRUITA IN ASIA E ESEMPIO DELLE COLONIZZAZIONI EUROPEE.

NELLA BIBBIA SI FA RIFERIMENTO AL PORTO DELLA CITTÀ, GALLE, CHIAMATO THARSIS, DOVE IL RE SALOMONE CERCAVA PAVONI E AVORIO. CON L'ARRIVO DEGLI INGLESÌ, COLOMBO FU FAVORITO COME PORTO PRINCIPALE.

CENA E PERNOTTAMENTO.

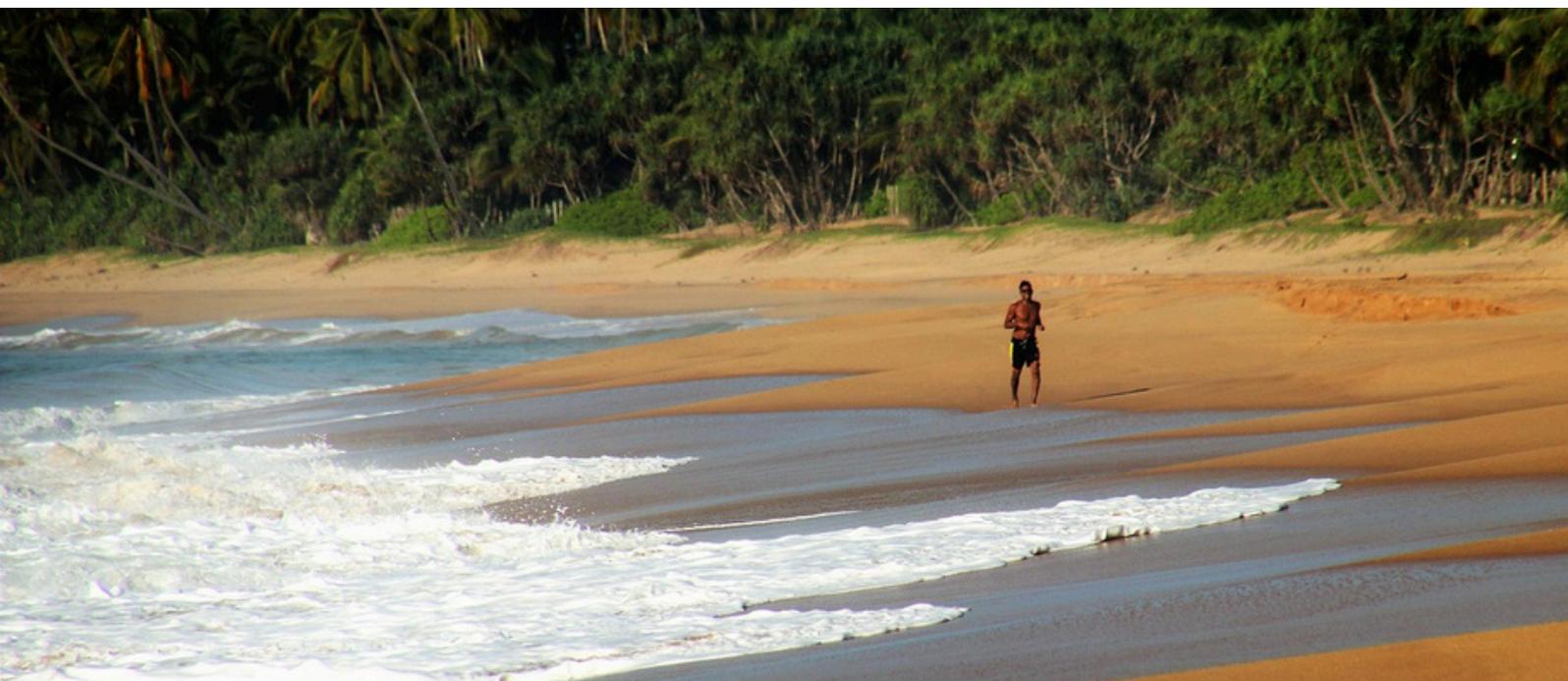




KALUTARA – COSTA OVEST DELL’OCEANO

11* GIORNO

07 GENNAIO: SOGGIORNO A KALUTARA BELLISSIMA SPIAGGIA DORATA CHE OFFRE TRAMONTI MOZZAFIATO, INTERA GIORNATA RELAX SUL MARE. OTTIMO RESORT.





RIENTRO IN ITALIA

12* GIORNO

MOLTO PRESTO AL MATTINO TRASFERIMENTO A COLOMBO AEROPORTO

COLOMBO - DELHI

DELHI - ROMA

AI 282Y 08 GENNAIO 4 CMBDEL*0820 1200

AI 137Y 08 GENNAIO 4 DELMXP*1410 1830



D E T T A G L I O
V I A G G I O



Prezzo a persona in camera doppia A partire da €3350

LA QUOTA COMPRENDE:

- *Voli intercontinentali di linea e tasse aeroportuali
- *Tutti i trasferimenti previsti dal programma in van a/c (minibus) con autista
- *Sistemazione in hotel e resort di ottimo livello 4stelle con prima colazione
- *Mezza pensione le cene
- *Guida cingalese in lingua italiano
- *Ingressi ai monumenti e ai templi (a seguito dell'inserimento nella lista Unesco di vari siti i prezzi degli ingressi sono stati aumentati)
- Safari al Parco di YALA
- * Ogni giorno pratiche di Yoga o Meditazione
- Coordinatrice dall'Italia Raffaella Del Turco docente Hatha Yoga RYT 500 Yoga Alliance
- *Danze locali
- *Assicurazione medico bagaglio

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- *Visto OnLine <https://eta.gov.lk/slvisa/> - 50USD (possiamo farlo insieme)
- *Supplemento camera singola €40 a notte
- *Pranzi
- *Mance
- *Assicurazione annullamento viaggio EUROPEASSISTANCE ALLRISK 60€

Esempio hotels

Cities	Hotels
SIGIRYA VILLAGE	SIGIRYA VILLAGE
Habarana	Sungreen Resorts & Spa
Kandy	Earl's Regent
Nuwara Eliya	Araliya Red
Yala	EKHO Safari
Wadduwa	The Blu Water resort





Yoga con Raffaella

Attraverso la Pratica di Hatha Yoga, Meditazione e rilassamento profondo, andrai a scoprire la ricarica energetica naturale, attraverso i tuoi Chakra.

Chakra e' una parola Sanscrita il cui significato è quello di "ruota o disco" pronto a girare/vibrare, quando le energie divine le attivano.

I Chakra sono centri energetici di consapevolezza, in questo viaggio a contatto con la natura avrai modo di prendere coscienza della tua forza vitale.

Partecipa anche tu ad una indimenticabile esperienza in India, un'insieme di emozioni, una combinazione di benessere per il corpo e la mente, praticando a stretto contatto con la Natura si ritrova la sintonia con essa a 360' gradi.

Durante il Tour Yoga verranno proposte pratiche di Yoga e Meditazione adatte a tutti, anche per principianti, le pratiche sono facoltative e non intaccheranno il programma.

L'insegnante Yoga che vi accompagnerà in questo percorso è Raffaella Del Turco, un'insegnante di Hatha Yoga, sorridente e solare, che ama fortemente tutto ciò che si occupa della cura del corpo e della mente.

Praticante di Hatha Yoga dall'età di 18 anni che ha conseguito il certificato per l'insegnamento, RYT 500 Yoga Alliance nel 2014.

Organizza corsi collettivi ed individuali sia online che di persona, inoltre organizza weekend Yoga in Toscana per tutti coloro che vogliono praticare. Viaggia con lei me e riscopri te stesso/a!

Le varie pratiche si svolgeranno a contatto natura , senza intaccare il tour la pratica si svolge al mattino presto o al tramonto,.

*Il programma può subire variazioni in base alle condizioni climatiche e metereologiche.

RespiroYoga & Yana Viaggi



