



Circuit de grup - Wellness program in Sri Lanka, 15 zile - septembrie 2027

Sri Lanka

Descriere Circuit de grup - Wellness program in Sri Lanka, 15 zile - septembrie 2027

Program

Ziua 1

Bucuresti - Doha

Ziua 2

Doha - Colombo - Habarana

Transfer privat de grup aeroport - hotel Habarana - La sosire in Colombo, vei fi transferat pentru cazare la hotelul din Habarana.

Safari Parcul National Minneriya - Vei face un safari la bordul jeep-urilor in Parcul National Minneriya, zona protejata ce se intinde pe o suprafata de 8.900 de hectare. Vei observa flora si fauna locale, printre care 160 de specii de pasari, 9 specii de amfibieni, 25 de specii de reptile, 26 de specii de pesti si peste 78 de specii de fluturi, dar si elefanti salbatici pe care ii vei putea vedea indeaproape.

Ziua 3

Habarana - Sigiriya - Polonnaruwa - Habarana

Binecuvantare in templu budist - Pirith Chanting - Ziua incepe intr-un cadru sacru, cu o binecuvantare autentica intr-un templu budist, unde participi la Pirith Chanting, cantece traditionale menite sa aduca protectie, armonie si claritate. Vibratiile sonore creeaza o stare profunda de liniste interioara si te ajuta sa te desprinzi de zgomotul mental. Este o experienta spirituala rara, traita alaturi de localnici, cu respect pentru traditie. Acest ritual asaza energia pentru intreaga zi si iti ofera un inceput constient al calatoriei. Simti calm, centrare si o conexiune profunda cu locul.

Transfer catre Sigiriya - Transferul catre Sigiriya este mai mult decat un simplu drum - este o tranzitie graduala in ritmul insulei. Pe parcurs, observi peisaje tropicale, sate locale si viata de zi cu zi a comunitatilor. Drumul iti ofera timp pentru reflectie si integrarea momentului spiritual de dimineata. Te apropii treptat de una dintre cele mai importante zone istorice ale Sri Lankai. Calatoria devine parte din experienta de reconectare.

Vizita Sigiriya si Polonnaruwa - Explorezi doua dintre cele mai emblematice situri istorice ale tarii, incarcate de semnificatie culturala si spirituala. Sigiriya impresioneaza prin fortareata sa spectaculoasa si energia puternica a locului, in timp ce Polonnaruwa dezvaluie rafinamentul unei civilizatii antice. Vizita este ghidata, intr-un ritm echilibrat, fara presiune sau graba. Fiecare pas imbrina descoperirea istoriei cu momente de contemplare. Este o experienta care

hraneste atat mintea, cat si sufletul.

Intalnire de seara in natura - Seara te intalnesti cu grupul intr-un cadru natural, intr-o atmosfera calma si intima. Este un moment de conectare, sharing si integrare a experientelor traite peste zi. Fara agenda stricta, fara presiune, doar prezenta si ascultare. Energia grupului creeaza un sentiment de comunitate si siguranta. Ziua se incheie intr-o nota linistitoare si echilibrata.

Ziua 4

Habarana - Hiriwadunna - Habarana

Exercitii usoare de yoga - Dimineata incepe cu o sesiune de yoga blanda, conceputa pentru a-ti trezi corpul fara efort. Miscari lente si respiratia constienta aduc flexibilitate si claritate mentala. Practica este accesibila tuturor si pune accent pe ascultarea corpului. Te simti mai prezent, mai relaxat si mai ancorat.

Vizita in satul traditional Hiriwadunna - Vizita in satul traditional Hiriwadunna iti ofera o perspectiva autentica asupra vietii locale. Observi simplitatea traiului, relatia profunda cu natura si ritmul lent al comunitatii. Este o experienta care te scoate din zona de confort si te aduce mai aproape de esenta vietii. Iti reaminteste ce inseamna echilibrul natural.

Ziua 5

Habarana - Kandy

Transfer catre Kandy - Drumul catre Kandy marcheaza intrarea intr-o zona cu profunda semnificatie spirituala. Peisajele se schimba, iar atmosfera devine mai calma si mai introspectiva. Transferul este o tranzitie fireasca intre experiente. Ai timp sa reflectezi asupra zilei si sa iti lasi mintea sa se aseze. Energia locului incepe sa se simta din ce in ce mai clar.

Mindfulness in Gradina de Condimente Matale - Plimbarea prin Gradina de Condimente din Matale se transforma intr-o experienta de mindfulness ghidat. Mirosurile, culorile si texturile plantelor iti activeaza simturile si te aduc complet in prezent. Afli despre proprietatile medicinale ale condimentelor si rolul lor in sanatate. Este o conexiune directa intre natura si wellbeing. Practica iti aduce calm si claritate.

Ziua 6

Kandy - Nuwara Eliya

Exercitii de respiratie dimineata - Ziua incepe cu exercitii de respiratie constienta, menite sa iti echilibreze energia si sa iti limpezeasca mintea. Respiri profund, eliberand tensiunile acumulate. Practica este simpla, dar extrem de eficienta. Iti ofera un sentiment de claritate si vitalitate. Este un ritual care te pregateste pentru o zi de explorare si invatare.

Workshop Ayurveda - Participi la un workshop introductiv de Ayurveda, unde descoperi principiile acestei stiinte stravechi. Afli despre tipologiile energetice si modul in care ele influenteaza starea de sanatate. Informatiile sunt prezentate clar si accesibil. Este o experienta educativa care iti ofera instrumente utile pentru viata de zi cu zi. Intelegi mai bine legatura dintre corp, minte si stil de viata.

Transfer catre Nuwara Eliya - Transferul catre Nuwara Eliya te poarta catre zona montana a insulei, renumita pentru aerul curat si peisajele verzi, pline de plantatii de ceai. Temperatura scade usor, iar ritmul devine mai lent. Drumul este o experienta vizuala relaxanta.

Vizita fabrica de ceai si plantatie - Descoperi procesul traditional de productie a ceaiului de Ceylon, de la frunza la ceasca. Te plimbi printre plantatii nefarsite de ceai, intr-un cadru spectaculos. Experienta este atat informativa, cat si senzoriala. Intelegi legatura dintre natura, munca si traditie. Ceaiul capata o semnificatie complet noua.

Ziua 7

Nuwara Eliya

Exercitii de yoga dimineata - Ziua incepe cu o sesiune de yoga usoara, desfasurata intr-un cadru natural spectaculos, in mijlocul plantatiilor de ceai. Miscari fluide si accesibile, menite sa iti deschida corpul si sa iti linisteasca mintea. Respiratia constienta acompaniaza fiecare postura, aducand echilibru si claritate. Practica te ajuta sa te conectezi cu propriul ritm, fara presiune sau efort. Este un inceput de zi care iti aduce calm si energie stabila.

Plant Medicine Workshop - Participi la un workshop dedicat plantelor vindecatoare folosite in medicina traditionala locala. Descoperi cum natura a fost dintotdeauna sursa principala de echilibru si sanatate. Afli despre plante, frunze, radacini si utilizarea lor in terapii ayurvedice. Este o experienta educativa, dar si profund conectata la intelegiunea ancestrala.

Tratamente Spa Ayurveda - masaj & detox - Dupa-amiaza este dedicata rasfatului terapeutic prin tratamente ayurvedice personalizate. Masajele cu uleiuri calde si procedurile de detox soft ajuta corpul sa se relaxeze profund. Mintea incetinesc, iar sistemul nervos intra intr-o stare de echilibru. Este un timp dedicat exclusiv regenerarii. Simti cum tensiunile se dizolva, iar energia incepe sa circule liber.

Plimbare constienta prin plantatia de ceai - Te plimbi lent prin plantatia de ceai, atent la fiecare pas, respiratie si senzatie. Este o meditatie in miscare, in care natura devine ghidul tau. Aerul curat si linistea te ajuta sa te ancorezi in prezent. Observi detalii simple, dar profunde. Plimbarea aduce claritate si pace interioara.

Tea & Mindfulness Experience - Seara, ceaiul devine mai mult decat o bautura – devine un ritual de mindfulness. Te concentrezi pe gust, aroma si senzatii, fiind complet prezent. Degustarea incetinesc ritmul si calmeaza mintea. Este o experienta senzoriala rafinata si linistitoare. Ziua se incheie intr-o stare de calm profund.

Ziua 8

Nuwara Eliya

Sunrise Breathwork in plantatia de ceai - Ziua incepe devreme, cu o sesiune de breathwork la rasarit, intr-un cadru natural spectaculos. Aerul proaspat si lumina diminetii iti umplu corpul de energie. Respiratia ghidata aduce claritate emotionala si echilibru mental.

Sesiune de terapie cu boluri tibetane - Participi la o sesiune de terapie sonora cu boluri tibetane, unde vibratiile patrund profund in corp. Sunetele actioneaza asupra sistemului nervos, inducand o stare de relaxare profunda. Mintea se linisteste, iar corpul se destinde complet. Este o experienta meditativa si vindecatoare. Te simti usor, centrat si echilibrat.

Dupa-amiaza libera sau masaj ayurveda optional - Dupa-amiaza este libera, oferindu-ti timp pentru odihna si integrare. Poti alege un masaj ayurvedic suplimentar, daca simti nevoia de mai mult rasfat. Ritmul zilei este lent si regenerant. Iti asculti corpul si nevoile.

Meditatie ghidata seara - Seara se incheie cu o meditatie ghidata, menita sa integreze experientele zilei. Te lasi condus catre o stare de liniste profunda. Respiratia devine calma, iar gandurile se aseaza. Practica pregateste corpul pentru un somn odihnitor.

Ziua 9

Nuwara Eliya - Bentota

Sun Salutation dimineata - Dimineata incepe cu Salutul Soarelui, o secventa de yoga usoara care activeaza energia vitala. Miscari fluide, iar respiratia este sincronizata natural. Corpul se incalzeste, iar mintea devine clara. Este o practica dinamica, dar echilibrata. Ziua incepe cu vitalitate si intentie.

Transfer catre Bentota - Pornesti intr-o calatorie spectaculoasa de la munte catre ocean. Peisajele se schimba dramatic. Tranzitia simbolizeaza trecerea de la introspectie la relaxare. Drumul este o experienta in sine.

Relaxare si plimbare pe plaja - Ajuns la ocean, iti oferi timp pentru relaxare si plimbări pe plaja. Sunetul valurilor si briza marii calmeaza sistemul nervos. Plimbarea devine un ritual de eliberare.

Ziua 10

Bentota

Pranayama dimineata - Ziua incepe cu pranayama, respiratia constienta care echilibreaza energia corpului. Inspiratiile aduc vitalitate, iar expiratiile elibereaza tensiuni. Practica este blanda, dar profund eficienta. Mintea devine clara si stabila.

Terapie ayurveda Shirodhara - Participi la Shirodhara, una dintre cele mai profunde terapii ayurvedice pentru sistemul nervos. Uleiul cald turnat lent pe frunte induce o stare de relaxare profunda. Gandurile se opresc, iar mintea intra intr-un calm rar intalnit. Terapia reduce stresul si anxietatea.

Chilling & Dancing seara - Seara aduce o energie diferita, relaxata si jucausa. Muzica si dansul permit eliberarea emotiilor si a energiei acumulate. Un moment de bucurie si conexiune cu grupul. Atmosfera este lejera si autentica. Te simti viu si prezent.

Ziua 11

Bentota

Sunrise Stretch - Dimineata incepe cu stretching bland la rasarit. Miscari lente iti trezesc corpul fara efort. Respiratia sustine fiecare intindere.

Workshop de prelucrare a uleiurilor ayurvedice - Descoperi cum sunt create si folosite uleiurile ayurvedice in terapiile traditionale. Afli despre plante, combinatii si beneficii. Experienta este practica si educativa. Iti aprofundezi intelegerea asupra Ayurveda. Natura devine din nou sursa de vindecare.

Ceremonie de binecuvantare cu flori - Participi la un ritual autentic de purificare, printr-o ceremonie budista cu flori, ce simbolizeaza eliberarea si reinnoirea. Este un moment emotional si profund. Lasi in urma ce nu iti mai serveste. Te deschizi catre un nou inceput.

Meditatie de recunostinta Bentota - Ziua se incheie cu o meditatie a recunostintei. Iti aduci atentia asupra intregii calatorii traite. Integrezi experientele si emotiile. Inima se deschide. Ramane o stare de liniste si implinire.

Ziua 12

Bentota

Zi libera Bentota - Astazi vei avea la dispozitie intreaga zi libera pentru a ti-o petrece pe plajele din Bentota. Optional poti face o plimbare cu barca pe Raul Madhu sau sa vizitezi Centrul de Cercetare al broastelor testoase Kosgoda.

Ziua 13

Bentota - Colombo

Breathwork dimineata - Ultima dimineata incepe cu exercitii de respiratie constienta. Practica aduce claritate si centrare.

Transfer catre Colombo - Transferul catre Colombo marcheaza revenirea treptata la ritmul urban. Orasul aduce contrast si diversitate. Dupa zilele petrecute in natura, energia orasului este perceputa diferit. Pastrezi cu tine calmul si

echilibrul dobandite. Calatoria se incheie, dar transformarea ramane.

Ziua 14

Colombo - Doha

Tur de oras Colombo - Ca marea majoritate a centrelor urbane din tarile in curs de dezvoltare, Colombo este un oras in continua schimbare. Printre atractiile pe care le vei vedea se numara Fortul Colombo, bazarul Pettah, strada bijutierilor, cladirea primariei, Parcul Viharamahadevi si Tempul Gangaramaya, unul dintre cel mai importante temple buddhiste din tara.

Transfer privat de grup hotel - aeroport Colombo - Vei fi transferat la aeroportul din Colombo.

Ziua 15

Doha - Bucuresti

Servicii incluse

- Biletele de avion pentru zborurile mentionate
- Taxele de aeroport pentru zborurile internationale si interne
- Bagaj de cala pentru zboruri
- Cazare la hotelurile alese, in tipul de camere specificat
- Mesele mentionate in program
- Toate transferurile mentionate in program
- Toate tururile si vizitele mentionate in itinerar
- Toate taxele de intrare la obiectivele turistice mentionate in itinerar
- Ghid local dedicat vorbitor de limba engleza pentru tururile si vizitele incluse
- Insotitor de grup din partea Agentiei noastre
- Taxele de serviciu
- Serviciu telefonic de urgente 24/7
- Brosuri personalizate in limba romana cu informatii despre destinatie (in format electronic)
- Sfaturi de calatorie

Orar de zbor:

Virtual Sri Lanka Wellness

- Doha - Colombo
 - **Decolare:** 2026-09-05 01:35
 - **Aterizare:** 2026-09-06 09:00
- Bucuresti - Doha
 - **Decolare:** 2026-09-05 10:40
 - **Aterizare:** 2026-09-05 15:10
- Colombo - Doha
 - **Decolare:** 2026-09-18 20:20
 - **Aterizare:** 2026-09-18 22:20
- Doha - Bucuresti
 - **Decolare:** 2026-09-19 02:25
 - **Aterizare:** 2026-09-19 07:45

Servicii neincluse

- Locuri preferentiale in avion
- Supliment pentru asigurare storno cu fransiza minima
- Early check-in, late check-out pentru hotelurile incluse in program
- Excursiile optionale
- Mesele nespecificate in program
- Cheltuieli personale (produse din minibar, telefon, internet, seif, servicii curatatorie, babysitting, etc.)
- Taxa de viza si formalitati de obtinere a vizei - Sri Lanka 70 euro/persoana
- Taxe locale percepute de unele hoteluri

Informatii utile

- Conditii de plata:
 - Avans 50% la inscriere
 - 50% cu 60 de zile inainte de plecare

Oferte Circuit de grup - Wellness program in Sri Lanka, 15 zile - septembrie 2027, Sri Lanka

Tip oferta	Perioada	Pret
Habarana, Cinnamon Lodge	05.09.2027 - 19.09.2027	3 350.00 EUR
Habarana, 5*		3 182.50 EUR
Superior Room, masa:		14 nopti
Demipensiune		1 adult
Kandy, Cinnamon Citadel, 10*		
Superior Room, masa:		
Demipensiune		
Nuwara Eliya, Heritance Tea		
Factory Hotel, 10*		
Superior Room, masa:		
Demipensiune		
Bentota, Taj Bentota Resort &		
Spa, 5*		
Superior Room, masa:		
Demipensiune		
Colombo, Granbell Hotel		
Colombo, 4*		
Standard Room, masa:		
Demipensiune		
Pachet		

* Tarifele si disponibilitatile sunt valabile la acest moment (24.09.2026 06:25).