



Tfno: 685 693 711 / 609 450 448
Email: info@inoutyoga.com
Web: <http://www.inoutyogatravel.com/>

Ficha viaje



Tailandia: mente, cuerpo y espíritu. Febrero 2020

Del 20 de febrero al 2 de marzo de 2020

InOutYoga te lleva uno de los mejores **viajes guiados con yoga y meditación: Tailandia**, corazón de la espiritualidad.

Un viaje en el que encontraremos armonía entre mente, espíritu y cuerpo. Durante 11 días estaremos viajando por Tailandia, conociendo su esencia, su ritmo, su cultura, sus templos, y en los cuales también aprenderemos sobre filosofía budista, meditación, masajes y yoga.

Resumen del viaje

Tailandia: cuerpo, mente y espíritu

Del 20 de febrero al 2 de marzo de 2020

12 días / 11 noches

En este viaje conoceremos aspectos de la **cultura tailandesa**, pero sobre todo, aquellos que conforman sus artes de sanación holísticas, el bienestar, la espiritualidad y el equilibrio integral de cuerpo, mente y espíritu. Las terapias tradicionales tailandesas, el yoga tailandés o **Ruesi Dutton** y la meditación serán las perlas que adornarán este viaje. Las descubriremos y permitiremos que nos inspiren en su propio país de origen.

Descubriremos los templos budistas más destacados de **Bangkok, Chiang Mai y Chiang Rai**, lugares sagrados donde se preservó, durante muchos siglos, la filosofía del budismo Theravada y los conocimientos médicos. También conoceremos los principios éticos, morales y fundamentos de las artes de sanación. Nos sumergiremos en las prácticas meditativas budistas durante dos días y una noche de estancia en un templo a las afueras de Chiang Mai. Pero también visitaremos las ruinas de **Ayutthaya, el río Mekong**, el Parque Nacional **Doi Inthanon** (donde se encuentra la montaña más alta del país), disfrutaremos de masajes tradicionales de calidad, conoceremos las costumbres del pueblo del país de las sonrisas, probaremos la gastronomía tradicional tanto en los populares puestos callejeros, como en bares con encanto, pero siempre buscaremos prioritariamente comida vegetariana.

Serán 11 días de intensas experiencias que marcarán un antes y un después (muy positivo) en nuestras vidas.

El precio total del viaje: **Desde 1850€ / Early Bird: 1750€** (antes del 19 de enero 2020)

Itinerario ampliado

Tailandia: cuerpo, mente y espíritu

Del 20 de febrero al 2 de marzo de 2020

12 días / 11 noches

Este viaje ha sido ideado y programado con mucho mimo, respeto e ilusión para que resulte una experiencia de bajo-medio presupuesto y, a la vez, llena de vida, de maravillosos estímulos, de interacciones genuinas y de una gran riqueza espiritual y humana. Durante nuestro viaje guiado de Yoga y Meditación, vivirá?s 11 días de intensas experiencias que marcarán un antes y un después (muy positivo) en tu vida.

DÍA 1: Jueves 20 febrero

Salida. Vuelo a Madrid.
Vuelo a Bangkok con escala.

DÍA 2: Viernes 21 febrero

Llegada a Bangkok
Cena
Práctica suave de yoga y descanso

DÍA 3: Sábado 22 febrero

Paseo en barco por el río Chao Praya
Visita a Wat Pho
Meditación
Almuerzo
Visita libre a Khao San Road
Masaje tailandés
Cena libre Chinatown

DÍA 4: Domingo 23 febrero

Visita Ayutthaya
Meditación en la ciudad antigua.
Almuerzo
Tiempo libre
Cena

DÍA 5: Lunes 24 febrero

Práctica de yoga
Día libre de visita por Ayutthaya
Cena
Salida hacia Chiang Mai

DÍA 6: Martes 25 febrero

Llegada a Chiang Mai
Almuerzo ligero
Traslado a Wat Suan Dok
Traslado al centro de meditación para iniciar el retiro de silencio.

DÍA 7: Miércoles 26 febrero

Regreso a Wat Suan Dok
Almuerzo
Traslado al pueblo de Hod
Práctica de yoga
Cena
Breve meditación

DÍA 8: Jueves 27 febrero

Práctica de yoga
Visita a Obluang National Park. Trekking de una hora y media.

Visita a las termas naturales
Almuerzo
Descanso
Meditación
Cena

DÍA 9: Viernes 28 febrero

Práctica de yoga
Salida hacia Chiang Mai
Almuerzo y descanso
Visita libre a la ciudad
Thai massage
Noche libre

DÍA 10: Sábado 29 febrero

Visita a Doi Suthep
Meditación en Doi Suthep
Almuerzo
Visita y baño en cascadas
Regreso
Descanso
Visita libre a Wulai Walking Street. Saturday Night Market. Compras.
Cena y tiempo libre

DÍA 11: Domingo 1 marzo

Práctica de yoga
Salida hacia el aeropuerto de Chiang Mai
Vuelo a Bangkok
Vuelo a Madrid

DÍA 12: Lunes 2 marzo

Vuelo a Tenerife o cualquier otro destino

El precio total del viaje: **Desde 1850€ / Early Bird: 1750€** (antes del 19 de enero 2020)

Incluido

- Vuelos internacionales (con facturación de equipaje)
- Vuelos nacionales (en España y en Tailandia) sin facturación de equipaje
- Pasajes de trenes
- Trayectos de largo recorrido en furgoneta o guagua
- Todos los desayunos
- Todos los almuerzos y algunas cenas
- Todas las estancias en habitación doble compartida
- Todas las clases de yoga- Todas las clases de meditación
- El retiro de dos días en templo budista
- 2 masajes tradicionales tailandeses (uno podal y uno de cuerpo entero)
- Una reunión previa al viaje
- Orientación y consejos para la preparación del equipaje.
- Entradas a: Wat Po, Parque Nacional Obluang, ruinas de Ayutthaya, Doi Huey Kiew.

No Incluido

- Seguro médico
- Facturación de equipajes en vuelos nacionales
- Seguro de viajes- Comidas no especificadas en el itinerario (algunas cenas)- Transportes locales como tuk tuk, taxis o red trucks (muy bajo costo)- Gastos derivados de los cambios en el itinerario o en la planificación del viaje ajenos a la voluntad de los organizadores

Hoteles

El alojamiento será en hostales y hoteles sencillos, pero con encanto. Villas.

Habitaciones dobles. En caso de desear una habitación privada durante todo el viaje o en determinados lugares, el cliente deberá avisar con tiempo, asumir los costes adicionales y estar dispuesto a hospedarse en otro hostel/hotel cercano, en caso de que no haya disponibilidad en el reservado para el grupo.

Tenemos con prioridad la tranquilidad y limpieza de los lugares donde nos hospedemos frente al lujo, así podremos disfrutar de estancias agradables y a la vez económicas.

De interés

IMPRESINDIBLES:

- Llevar 10 Kg como máximo más una mochila pequeña. Lo más ligero y manejable posible para que les resulte fácil moverse.
- Vacunas
- Pasaporte y 2 fotocopias.

RECOMENDACIONES:

- Seguro de viaje con teléfonos de contacto
- Contacto de la embajada/consulado de España.
- DNI
- Entre 150-200€
- Direcciones de los hoteles/hostales
- Medicamentos necesarios (personal)
- Suplementos nutricionales necesarios (personal)
- Repelentes de mosquitos
- Mascarilla de tela o desechable. En Bkk hará falta.
- Protección solar
- Gorra/ gorro y gafas de sol
- Almohada/cojín de viaje. Opcional.
- Comida para el viaje: frutos secos, fruta, snacks protéicos...
- Tenis y cholas cómodos y ligeros.
- Un pareo
- Al menos, un pantalón largo no abrigado (puede ser el que lleves puesto)
- Un pantalón suave/flexible para la práctica de yog
- Neceser con efectos personales (con 100ml gel y 100ml champú es suficiente. Pasta de dientes de 50ml es suficiente).
- Cargador del móvil y batería externa (opcional) o cámara de fotos con varias tarjetas de memoria. Adaptador de enchufes de clavija ancha a clavija fina (si llevas algún aparato cuyo enchufe sea grueso. En Tailandia suele haber enchufes hembra para clavijas finas)
- Libreta y bolígrafo.
- Libro de lectura (opcional) o pasatiempo para recorridos largos.
- Un tupper con cubiertos y un vaso (lo más ligeros posible) por si desean llevar comida con ustedes durante algún trayecto en Tailandia
- Pequeña agenda con teléfonos de contacto del grupo y contactos de emergencia (por si te encuentras sin tele on móvil)
- Colchoneta de yoga
- Pequeña bolsa de tela o mochila plegable para pasear por la ciudad
- Opcional: un conjunto de ropa y calzado que ocupe muy poco espacio y con el que puedas ir al restaurante de un hotel.

Recuerda dejar en casa cualquier cosa que consideres de valor y que no sea imprescindible para tu viaje. Incluidos prejuicios, miedos y dolores.