



Información General

India: Se necesita una visa para la India, ahora existe la posibilidad de obtener su visa en línea, aquí está el enlace:

<https://indianvisaonline.gov.in/visa/index.html>

Para los vuelos, existe la opción de pasar por los estados del Golfo, a través de Doha, Dubái o Mascate (vías aéreas de Qatar, Emirates u Omán Air) o para volar a Mumbai y luego tomar un vuelo interno a Goa (vuelo de 1 hora aproximadamente).

Llegada: Una vez que sepa la hora de llegada de su vuelo, por favor hágamelo saber para que pueda reservar un conductor para recogerlo. Conozco a los conductores personalmente y son muy confiables. El conductor le dejará en el alojamiento elegido.

Alojamiento: se puede elegir una habitación de hotel, o una habitación en una de las bonitas casas alrededor de la clínica. Ambos están a 1-2 minutos de Ayurclinic, donde recibirá el tratamiento panchakarma. Ambos tienen baño dentro y ventilador. El alojamiento es sencillo pero limpio y seguro. Por favor, avísame cuál prefieres. ¡¡¡Y lo que es más importante, a 5 minutos de la increíble playa!!!!

Mandrem: Mandrem Beach es el nombre de la playa donde nos alojaremos. La playa está a 5 minutos a pie de nuestro alojamiento. Es una maravillosa playa de arena de más de 30 kilómetros de largo, ideal para paseos matutinos meditativos, para ver el amanecer y disfrutar de la más sorprendente puesta de sol que desaparece detrás del mar. Es muy seguro. Las mujeres pueden usar bikini sin ningún problema, pero yo aconsejaría no ir en topless, ya que atraerá mucha atención y es irrespetuoso con la cultura india. En cuanto al código de vestimenta general, su ropa de playa habitual está bien, ya que están acostumbrados a él. En enero, las mañanas pueden ser un poco frías, así que es bueno tener un poco de jumper para usar por la noche y por la mañana. Hay chozas de playa que venden comida, jugos y todo lo que necesitas, y ofrecen sombrillas y sillas de sol.

Ayurveda: recibirá un tratamiento de desintoxicación completo de 1 semana (panchakarma). ¿Qué esperar? La reacción al tratamiento es diferente de persona a persona, algunas personas se sienten muy cansadas y mareadas a medida que el cuerpo arroja las toxinas, otras personas se sienten muy energizadas. Parte del tratamiento es un masaje diario de una



hora y media, que se adapta conforme lo recomendado por el Doctor a cada persona. Basta con observar sus reacciones, y si usted no se siente bien puede en cualquier momento pedir una consulta con el Dr. Rohit o su colega para ver si tiene que haber algún ajuste en el tratamiento. En cualquier caso, es bueno descansar mucho, dar a tu cuerpo la oportunidad de desintoxicarse. También es necesario adaptarse a otra zona horaria, a otro clima, a otro alimento, ¡así que tómallo con calma!

Comida: durante la duración del tratamiento, obtendrá comida ayurvédica para complementar el tratamiento y la desintoxicación, será ya sea desayuno, almuerzo y cena. Como siempre, lo mejor es escuchar a tu cuerpo y ver cómo te sientes. Si su tratamiento implica tomar ghee por la mañana, lo más probable es que no se sienta muy hambriento! Hay muchos lugares agradables alrededor para tomar un aperitivo saludable, una lassi o un poco de té de hierbas.

Yoga: tendremos una clase de yoga todos los días, para apoyar a tu cuerpo en el proceso de desintoxicación. Usted no necesita traer su esterilla, ya que hay una pequeña tienda en el mismo lugar con esterillas, alrededor de 5 euros cada una. Las clases se adaptarán al nivel de calor y energía del grupo. Los profesores son nativos y hay tres turnos en la mañana de clases, hay que escuchar al cuerpo y acomodarse a lo que necesita.

Visita: a unos 45 minutos a pie en la playa se encuentra la ciudad de playa más cercana, Arambol, bastante concurrida y con muchas oportunidades de compras. Si hay suficiente interés y tiempo permitiendo, podemos organizar una excursión a Panjim, la capital de Goa, y Old Goa. Son alrededor de 1h30 minutos taxi desde Mandrem. También podemos visitar el miércoles mercado en Anjuna o el mercado de los sábados por la noche.

Dinero: Rupia india es la moneda. Hay un cajero automático en el pueblo de Mandrem, así como varias casas de cambio. No necesitarás mucho dinero, a menos que quieras comprar muchos recuerdos. Para tener una idea, una comida simple cuesta alrededor de 200-300 rupias, dependiendo de lo que tengas. Un lassi es 70-80 rupias, un té 70 rupias. Pantalones, pareos cuestan 200-300 rupias. Es habitual negociar (mucho). El precio de salida habitual es 2-3 veces lo que esperan que pagues, así que no tengas miedo de negociar, puede terminar siendo divertido y también lo disfrutan, ¡ya que es parte de la cultura!



Otros aspectos prácticos: hay wifi en casi todas partes, por lo que puede mantenerse en contacto fácilmente con su familia en casa. Hay muchas pequeñas tiendas y supermercados donde se puede comprar agua embotellada. Recomendaría incluso cepillarse los dientes con agua embotellada, por si acaso. También puedes comprar artículos de tocador orgánicos agradables a un muy buen precio, en caso de que hayas olvidado algo (Himalaya es una buena marca). La corriente es de 220 v y no necesita un adaptador. Acerca de las vacunas, pregúntale a tu médico. Las píldoras contra la malaria no son necesarias. Puede haber algunos mosquitos, se puede comprar un buen repelente de mosquitos ayurvédico. Hay geckos también, y son muy agradables ya que se comen los mosquitos y hacer ruidos divertidos. India es ruidoso, incluso al lado de la playa, así que, si usted es un durmiente ligero, tapones para los oídos pueden ser muy útiles.

¡Esperamos darle la bienvenida en la hermosa Mandrem y compartir esta maravillosa experiencia!

Namaste