

## KERALA – INDIENS PÄRLA I SÖDER



Bild ovan; traditionell Kathakali-dansare, möjlig backwater-vy

I södra Indien är klimatet tropiskt och Kerala anses som ett av paradisen på jorden. Du möts av långsträckta sandstränder, djungelområden, grönskande höga berg, teplantager, fält med kryddodlingar och de omtalade "backwater kanalerna". Här blandas hindutempel, moskéer och kyrkor och de olika religiösa grupperna lever sida vid sida. I Kerala har det välgörande Ayurveda ("kunskap om livet" på sanskrit) sitt ursprung; En god hälsa byggd på väl sammansatt kost, välgörande behandlingar, massage, yoga och meditation är naturligt och självklart för den indiska befolkningen.

### DAG 1. Ankomst till Cochin i Kerala, Indien

Du hämtas på Cochin flygplats anpassat till ditt flyg och har transport till inbokat hotell för incheckning. Du vilar ut efter flygresan, med "egen tid", alternativt startar en stadsrundtur med egen guide.

Övernattning på hotell i Cochin

### DAG 2. Cochin med sightseeing

Efter frukost hämtas du upp på hotellet för sightseeing med egen bil/chaufför/guide. Du besöker: **Fort Kochi/St Francis Church** – den äldsta kyrkan i Indien och platsen där Vasco da Gama begravdes (hans kvarlevor fördes senare till Portugal). **Den judiska synagogan** – byggd 1568 och magnifikt dekorerad. Här finns fortfarande rullar bevarade med texter från gamla testamentet. (synagogan är stängd fredag-lördag). **Det holländska palatset** – liksom synagogan beläget i stadsdelen Mattancherry, med holländsk och brittisk arkitektur och smala, krokiga gränder. De "kinesiska fiskenäten", med sin speciella teknik, ser du i hamnen– Allt värt ett besök.

På kvällen ser du en uppvisning av **traditionell Kathakali dans**. Dans / drama uppförs av enbart män, kosmetiskt dekorerade med unika ansiktsmasker som byggs direkt på ansiktet inför varje föreställning. Dansarnas minsta lilla gest med sina ögon, händer, fingrar, fötter och tår är viktiga för dansens innehåll med berättande historier. Mångårig lära ligger bakom varje dansare som släpps fram på en officiell scen.

Övernattning på hotell i Cochin

### DAG 3. Cochin – Alleppey – Backwater husbåt

Efter frukost blir du upphämtad för transport till "backwater hamnen" och den individuella husbåt där du skall vistas och övernatta. När du stigit ombord på din husbåt lägger den ut och sedan är det bara att koppla av och njuta av den stilla färden i den vackra omgivningen. (Lunch och middag ingår idag, och tillagas för dig på husbåten).

Övernattning på husbåt



#### **DAG 4 Backwater**

En full dag där du njuter av vacker omgivning, stilla flyter fram på kanalerna, upplever vardagslivet bland befolkningen utmed kanalerna och kopplar av ombord på din husbåt.

Övernattning på husbåt

#### **DAG 5 Backwater Husbåt – Pala (66Km)**

Efter frukost ombord kliver du av husbåten och hämtas upp med bil för resa längre in delstaten Kerala, till Pala där du skall bo en natt i "homestay".

Du får där vara med om en egen "Kerala cooking lesson" och äter din lunch. Efter lunchen blir du visad till en gummiplantage där man ser hur trädstammarna "tappas" på gummi.

Övernattning i Homestay i Pala

#### **DAG 6 Pala – Thekkady/Periyar (95 Km/2-3 tim)**

Din resa fortsätter efter frukost med bilresa genom Keralas vackra och kuperade landskap där du upplever befolkningens vardag utmed vägen och i byar du passerar. Området vid "Kardemummabergen" är känt för de många kryddodlingar och teplantager Efter incheckning på ditt hotellrum blir du visad till kryddodlingar där dofter av Ayurvediska örter och kryddor möter dig. Som exempel anses (enligt Ayurveda) gurkmeja vara antiinflammatoriskt och curryblad välgörande för diabetiker.

Övernattning på hotell i Periyar

#### **DAG 7 Thekkady**

Nu befinner du dig i ett vackert nationalparksområde och gör "djungelpromenader" med en guide. Förhoppningsfullt ser du vilda elefanter och andra vilda djur.

Övernattning på hotell i Periyar

#### **DAG 8 Thekkady – Munnar (95 Km/2-3 tim)**

Resan med bil fortsätter norrut i Keralas "inland", genom ett vackert grönskande och kuperat landskap i Västra Ghatsbergen ("Kardemummabergen").



Munnar är en liten "Hillstation" på 1,532 meters höjd. Vid kolonialtiden en tillflyktsort under de heta sommarmånaderna för brittiska tjänstemän placerade i södra Indien. I området finns förutom teplantage, odlingar av kardemumma, peppar, chili, vanilj, gummi och kaffe. Vid ankomst egen tid i Munnar. (du kan ge dig ut på cykeltur i den vackra omgivningen).

Övernattning på Resort, Munnar

#### **DAG 9. Munnar - "Letchmi vandring" - Munnar**

Idag gör du en halv dags vandring utmed Munnars kullar av teplantage, grässlätter och skogsområden. Vandringen är på ca 3-4 timmar och du har din egen guide. "Letchmi Hill" ligger ca 3 km utanför Munnar och erbjuder dig vackra panoramavyer över Västra Ghatsbergens omgivningar. Ni intar er lunch i naturen på utvald vacker plats. (glöm inte keps/solhatt, solglasögon eller att använda solkräm).

Under eftermiddagen har du egen tid i Munnar. (Andra, och längre vandringar kan presenteras)

Övernattning på Resort i Munnar

#### **DAG 10. Munnar – Palakkad, Raja Healthy Acres för Ayur Veda Retreat (195 Km)**

Efter frukost har du biltransport till Raja Healthy Acres, där du checkar in för konsultation med Ayur veda läkare.

Antal dagar/nätter för din vistelse planeras i förväg och är individuellt.

Behandlingar är individuella och personliga. Vi ger mer information vid intresse / personlig dialog.

Övernattning på Raja Healthy Acres, Palakkad

**DAG 11 – XX.****Ayur Veda Retreat, Palakkad**

Antal dagar/nätter för vistelse efter dialog och individuell planering.

Övernattning på Raja Healthy Acres, Palakkad

**AVSLUT:****Palakkad – Cochin (145km/ca 3 tim)**

Du blir på förutbestämd dag upphämtade för transport till staden Cochin för avslut och inför hemresa. Incheckning på hotell.

**Cochin – Hemresa**

Du hämtas upp på ditt hotell för transfer anpassat till flyg/hemresa.

- slut på program / service –

- ***Vi räknar fram ert pris beroende av tidpunkt för resa, val av hotellkategori, antal dagar/nätter och med hänsyn till individuella önskemål/justeringar.***
- ***Kontakta Swed-Asia Travels för individuellt pris***

**INGÅR I VÅRT ARRANGEMANG/PRIS**

- Hämtning på Cochin flygplats vid ankomst / transfer inför hemresa
- Övernattning i på hotell enligt utvalda / önskade hotell
- A/C rum i Pala för Homestay
- Frukost på samtliga hotell och boenden
- Lokal, engelsktalande guide och entréer vid bokad sightseeing / stadsrundtur
- Kathakali dans-show in Cochin
- På Backwater husbåt ingår samtliga måltider; frukost/lunch/middag.
- I Pala ingår ”Kerala cuisine cooking class”
- I Pala “Homestay” ingår frukost/lunch/middag
- Gummiplantage i Pala
- “Nature Walk” i Periyar
- Vandring i Munnar med engelsk-talande guide
- Lunchpaket vid vandring i Munnar
- Alla transfers, transporter, bilresor i a/c bil med egen chaufför.
- Hotellskatter, vägavgifter
- Ayur Veda Retreat efter bokad antal dagar/nätter, omfattning av behandlingar enligt dialog
- Resrutt, aktiviteter, detaljer enligt individuellt program
- Konsultation och planering på svenska med Swed-Asia Travels
- 24 h support/service på engelska med Swed-Asia Travels samarbetspartner i Indien

**Ingår inte i arrangemanget:**

- Visum till Indien
- Reseförsäkring, avbeställningsförsäkring
- Måltidsdryck
- Andra måltider än angivna i slutgiltigt program
- Dricks till chaufför och guider
- Dricks till hotellpersonal
- Dricks vid Homestay
- Andra personliga utgifter som telefon, internet där inte wifi finns, tvätt, ev minibar etc..