

### **1° Giorno: Colombo**

Arrivo a Colombo e trasferimento in hotel. Pranzo in hotel e resto della giornata a disposizione. Cena e pernottamento in hotel

### **2° Giorno: Colombo - Habarana (160 km - 4 ore)**

Dopo colazione partenza per Habarana, città che sorge nel cuore della nazione e dalla quale si accede alla visita dei maggiori centri di interesse. Sistemazione e pranzo in hotel. Pomeriggio dedicato al relax presso il centro Ayurvedico dell'hotel. Trattamenti inclusi: 30 minuti massaggio testa 30 minuti trattamento viso con massaggio 1 ora massaggio corpo agli oli aromatici e bagno turco 30 minuti massaggio piedi Nel pomeriggio safari nella foresta a dorso di elefante (facoltativo). Cena e pernottamento in hotel

### **3° Giorno: Habarana - Polonnaruwa - Habarana**

Prima colazione in albergo. Mattinata dedicata al relax presso il centro Ayurvedico dell'hotel. Trattamenti inclusi: 30 minuti massaggio testa 30 minuti trattamento viso con massaggio 1 ora massaggio corpo agli oli aromatici e bagno turco 30 minuti massaggio piedi Dopo pranzo escursione a Polonnaruwa, capitale medievale dello Sri Lanka, che sorge sulle rive del lago artificiale Parakrama Samudra. Visita del Palazzo Reale e dei numerosi complessi che lo compongono. Cena e pernottamento in hotel

### **4° Giorno: Habarana - Sigiriya - Habarana**

Prima colazione in albergo. Mattinata dedicata al relax presso il centro Ayurvedico dell'hotel. Trattamenti inclusi: 30 minuti massaggio testa 30 minuti trattamento viso con massaggio 1 ora massaggio corpo agli oli aromatici e bagno turco 30 minuti massaggio piedi. Nel pomeriggio visita della Fortezza del Leone di Sigiriya, dichiarata dall'UNESCO Patrimonio dell'Umanità. Fu fatta erigere nel V sec. dal principe Kasyapa ed utilizzata come suo rifugio è considerata una delle maggiori attrazioni del paese. Cena e pernottamento in hotel

### **5° Giorno: Habarana - Dambulla - Matale - Kandy (105 km - 2 ore)**

Dopo la prima colazione, partenza per Kandy. Durante il percorso, visita del Tempio di Dambulla, che risale al II sec. A.c. e del tempio di Nalanda Gedige. Visita del giardino delle Spezie di Matale. Pranzo in hotel. Proseguimento per Kandy, conosciuta come la capitale culturale dello Sri Lanka. Visita della città incluso il famoso Tempio del Dente, il più venerato

dai buddisti di tutto il mondo e la piazza del mercato. Cena e pernottamento in hotel

### **6° Giorno: Kandy**

Dopo la prima colazione, relax presso il centro Ayurvedico dell'hotel. Trattamenti inclusi: 30 minuti massaggio testa 30 minuti trattamento viso con massaggio 1 ora massaggio corpo agli oli aromatici e bagno turco 30 minuti massaggio piedi Pranzo in hotel. Nel pomeriggio escursione a Peradeniya dove si trovano i famosi giardini botanici coltivati con spezie, alberi e piante utilizzate nella medicina tradizionale ayurvedica. All'interno si può visitare inoltre la casa delle orchidee che ospita più di 300 varietà di orchidee. Cena e pernottamento in hotel

### **7° Giorno: Kandy**

Dopo la prima colazione, partenza per l'escursione a Pusselawa per la visita di una fabbrica di tè. Degustazione di tè e visita delle piantagioni. Rientro in hotel per il pranzo. Pomeriggio dedicato al relax presso il centro Ayurvedico dell'hotel. Trattamenti inclusi: 30 minuti massaggio testa 30 minuti trattamento viso con massaggio 1 ora massaggio corpo agli oli aromatici e bagno turco 30 minuti massaggio piedi Cena e pernottamento in hotel

### **8° Giorno: Kandy - Colombo**

Prima colazione in albergo e partenza per Colombo. Volo di rientro in Italia