

## AVENTURA SOLIDARIA EN SRI LANKA 2022

### PRIMERA SEMANA

| Fecha  | Actividad  |
|--|--|
| <b>Día 1<br/>(Domingo)</b>                       | Nos reuniremos y te daremos la bienvenida a tu llegada en el Aeropuerto Internacional de Colombo. Posteriormente, nos trasladaremos al alojamiento.                      |
| <b>Día 2<br/>(Lunes)</b>                         | Día de Orientación sobre: Sri Lanka y su cultura, facilidades del alojamiento, presentación de los proyectos de voluntariado y explicación del papel de los voluntarios. |
| <b>Del Día 3 (Martes) al<br/>Día 6 (Viernes)</b> | Trabajo de voluntariado en las escuelas de Kandy.  |
| <b>Día 7<br/>(Sábado)</b>                        | Día libre para descansar o hacer turismo en Kandy.   |
| <b>Día 8<br/>(Domingo)</b>                       | Traslado al Programa Yoga y Meditación o Trekking.   |

### SEGUNDA SEMANA → PROGRAMA YOGA Y MEDITACIÓN

| Fecha                         | Actividad   |
|-------------------------------|---|
| <b>Día 9<br/>(Lunes)</b>      | Antes del desayuno, realizaremos una sesión de yoga matutina. Tras este, volveremos a hacer ejercicios de meditación acompañado de un relajante masaje de cabeza. Posteriormente, almorzaremos y pasaremos una tarde de relax.                          |
| <b>Día 10<br/>(Martes)</b>    | Después del desayuno, realizaremos ejercicios de meditación con un apacible masaje de pies. Posteriormente, almorzaremos y pasaremos una tarde de relax.  |
| <b>Día 11<br/>(Miércoles)</b> | Antes del desayuno, realizaremos una sesión de yoga matutina. Tras este, volveremos a hacer ejercicios de meditación acompañado de un relajante masaje de espalda. Posteriormente, almorzaremos y pasaremos una tarde relajada.                         |
| <b>Día 12<br/>(Jueves)</b>    | Después del desayuno, realizaremos ejercicios de meditación con un placentero masaje frontal. Posteriormente, almorzaremos y pasaremos una tarde de relax.  |
| <b>Día 13<br/>(Viernes)</b>   | Antes del desayuno, realizaremos una sesión de yoga matutina. Tras la primera comida del día, volveremos a hacer ejercicios de meditación y disfrutaremos de un masaje de cuerpo completo. Posteriormente, almorzaremos y pasaremos una tarde de relax. |
| <b>Día 14<br/>(Sábado)</b>    | Traslado al aeropuerto de Colombo para tomar el vuelo de regreso a casa.  |

## SEGUNDA SEMANA → PROGRAMA TREKKING

| Fecha                         | Actividad  |
|-------------------------------|--|
| <b>Día 9<br/>(Lunes)</b>      | Excursión hasta el pico Ambuluwawa, un centro multirreligioso donde visitaremos un templo budista, un templo hindú y una mezquita islámica. Después de la caminata a Ambuluwawa, nos dirigiremos a Ulapane para vivir nuestra próxima aventura en un campamento cerca del río Mahaweli. Disfrutaremos de una fogata después de la cena y pasaremos la noche en una tienda de campaña.  |
| <b>Día 10<br/>(Martes)</b>    | Empezaremos el día haciendo una excursión matutina a través de una plantación de té. Posteriormente, después de haber tenido un tiempo de descanso, podremos disfrutar de deportes acuáticos. Navegaremos en kayak o haremos rafting en aguas tranquilas junto al hermoso río Mahaweli, el más largo y pintoresco del país. Después del almuerzo, descansaremos y, posteriormente, realizaremos actividades en el campamento. Entre las actividades, se podrá hacer rappel o escalada en pared. Pasaremos la noche en el campamento. |
| <b>Día 11<br/>(Miércoles)</b> | Después del desayuno, emprenderemos un viaje en tren para ir a visitar las Cataratas de Galabada. Después de la caminata, regresaremos a Kandy en tren.  |
| <b>Día 12<br/>(Jueves)</b>    | Después del desayuno, realizaremos una excursión a la montaña Riverstone. Allí nos encontraremos con una cascada escondida y una piscina de agua dulce donde podremos nadar. Tras la caminata, nos dirigiremos a Dambulla para pasar la noche.   |
| <b>Día 13<br/>(Viernes)</b>   | Por la mañana, haremos una excursión a Pidurangala para ver un fascinante amanecer. Tras ello, escalaremos la Roca Sigiriya o la Roca del León, donde podremos ver las ruinas de un antiguo palacio construido en la cima de esta roca gigante. Lion's Rock es un castillo de roca que data del siglo V a. C y también se considera la octava maravilla del planeta. Después de la escalada, regresaremos al alojamiento de Kandy en autobús.  |
| <b>Día 14<br/>(Sábado)</b>    | Traslado al aeropuerto de Colombo para tomar el vuelo de regreso a casa.   |

### Fechas

Las fechas disponibles para realizar el viaje son las siguientes:

- Del domingo **3 de julio** al sábado **16 de julio**.
- Del domingo **17 de julio** al sábado **30 de julio**.
- Del domingo **31 de julio** al sábado **13 de agosto**.
- Del domingo **14 de agosto** al sábado **27 de agosto**.

### Aeropuerto de destino

El aeropuerto al que se debe viajar es el Aeropuerto Internacional Bandaranaike (CMB).

## **PRECIO**

El precio de la Aventura Solidaria en Sri Lanka es de **950 euros**.

### **¿Qué incluye?**

- Recogida y traslados desde/hasta el Aeropuerto Internacional de Colombo.
- Inmersión cultural a la llegada.
- Transporte privado durante todo el itinerario.
- Alojamiento en casa de voluntarios (habitaciones de 4 a 10 personas, salón, WiFi, comedor y áreas comunes).
- Tres comidas al día de lunes a viernes y dos comidas los fines de semana.
- Actividades complementarias durante la segunda semana de estancia en Sri Lanka.
- Asistencia permanente en destino (24 horas al día, 7 días de la semana).
- Coordinación local.
- Cuota de inscripción.
- Certificado para aplicarte una deducción de 400€ en tu declaración de la renta.

### **¿Qué no incluye?**

- Billete de avión.
- Seguro médico internacional.
- Visado.

|                           |
|---------------------------|
| <b>Precio: 950 euros*</b> |
|---------------------------|

\*Se te emitirá un certificado para poderte deducir hasta 400 € en tu próxima declaración de la renta.