



VACACIONES DE YOGA EN MALDIVAS

Del 1 al 8 de Septiembre 2017

Splendium Yoga tiene el placer de ofrecerte un impresionante retiro de yoga en Maldivas, un paraíso natural de playas de ensueño. El lugar elegido es una isla habitada por gente local, perteneciente al Atolón Ari (a unos 70 Km. de Malé), lo que te dará la oportunidad de conocer el estilo de vida maldiviano, sus costumbres, su gastronomía y su hospitalidad. Una inmersión en la cultura del país de las perlas del Índico.



SPLENDIUM YOGA

**Vive una
experiencia única
a un precio Low-
Cost**

**Profesores
certificados por la
“Escuela
Sivananda
Internacional”**

YOGA y SNORKEL

Todos los niveles

**Viaja solo o
acompañado**

SPLENDIUM YOGA

Splendium@outlook.com

www.mimaldivas.weebly.com



PROGRAMA DEL CURSO DE YOGA

- 🌸 Sobre Nosotros: “SPLENDIUM YOGA”
- 🌸 ¿Quién puede asistir a unas Vacaciones de Yoga?
- 🌸 SOBRE MALDIVAS
- 🌸 SOBRE LA ISLA
- 🌸 HATHA YOGA
- 🌸 CLASES EN LA PLAYA
- 🌸 COMO LLEGAR
- 🌸 ALOJAMIENTO
- 🌸 COMIDAS
- 🌸 EQUIPAJE
- 🌸 HORARIO DE ACTIVIDADES
- 🌸 PRECIO DEL CURSO
- 🌸 PRECIO DEL ALOJAMIENTO
- 🌸 SALUD Y ATENCION MEDICA
- 🌸 QUIERO RESERVAR



Quienes somos

Splendium es una organización privada que imparte clases especializadas en Terapias Naturales.

Los profesores que nos acompañarán en nuestras vacaciones de Yoga están certificados por la “Escuela Internacional Sivananda” de Madrid. Cuentan con más de 10 años de experiencia en el ámbito del Yoga y poseen certificaciones adicionales de Pilates (certificados por la “Federación Española de Pilates”), Ayurveda, Nutrición, Masaje Terapéutico, Reiki y WATSU.



¿Quién puede asistir a unas Vacaciones de Yoga?

El curso está enfocado a todo tipo de personas que realicen o tengan un conocimiento mínimo de Yoga. Las clases que impartiremos son “Hatha Yoga”, por lo que no se requiere un nivel avanzado, luego el curso está abierto a todo tipo de perfiles. Así que todos los yoguis y yoguinis sois bienvenid@s.

En este curso también tomaremos una clase de iniciación al snorkel, así como salidas grupales de snorkel todos los días.

Familias son más que bienvenidas. Los menores de 18 pueden acudir gratuitamente a todas las clases, aunque requerirán la presencia de un adulto para atender a las clases bajo su responsabilidad (principalmente salidas grupales de Snorkel).



SOBRE MALDIVAS

Maldivas es un mágico archipiélago, bendecido con unas 2.000 islas de extensas playas de arena fina y arrecifes de coral, situado en el Océano Índico. Maldivas cuenta con una rica herencia cultural y una asombrosa belleza natural.

Dado que históricamente Maldivas ha sido un enclave único en el Océano Indico, cruce de caminos al transporte de comercio con las indias orientales, la cultura maldiviana ha sido influenciada por múltiples diferentes culturas. Sri Lanka, India, Indonesia, Persia, Malasia, Arabia y África son algunos de los países que más han contribuido al enriquecimiento cultural de Maldivas. De hecho, es esta fusión e influencia de culturas, la que le ha permitido a Maldivas definir su propia y única identidad.

Su capital es Malé y en la actualidad es muy fácil reservar un vuelo desde cualquier país a través de buscadores de vuelos o agencias de viajes online.

Para más información visita la página: www.mimaldivas.weebly.com

SOBRE LA ISLA



Thoddoo es la isla en la que impartiremos nuestro curso de Yoga. Se trata de una isla habitada aislada que pertenece administrativamente al atolón norte de Ari, en Maldivas.

Thoddoo es bastante grande en comparación con la media de las islas de Maldivas, ya que se puede recorrer completamente en una hora.

Los lugareños son muy amables y muy acogedores. La población de la isla vive principalmente del Turismo y de la Pesca, por lo que el sabroso pescado fresco será una importante parte de nuestra dieta mientras estemos en la isla (Ver más sobre “Comidas”). En esta isla podrás disfrutar de algunas de las más sabrosas y frescas frutas que hayas podido probar, como las frutas de la pasión y las papayas, ya que se cultivan en la isla. También se cultiva, en menor medida: mangos, sandías, berenjenas, calabacines, tomates y lechuga.

Existen centros específicos para practicar el buceo en Thoddoo, así como la posibilidad de contratar diversas excursiones (a resorts de lujo, a pequeñas islas desiertas, salidas en barco al atardecer para ver la puesta del sol o si tienes suerte, ver delfines, etc.). No dudes en ponerte en contacto con tu Guest House, ya que será posible compatibilizar tu practica de Yoga con otras actividades, y disfrutar de unas vacaciones de ensueño.

La isla de Thoddoo está rodeada por una maravillosa playa. Debido a ciertas restricciones culturales y religiosas, y por respeto a su población, sólo se puede nadar en la playa turística designada para ello (“Bikini Beach” o “Playa del Bikini”). Mientras se este fuera de la playa turística es aconsejable llevar ropa de playa recatada, en lugar de solo bikinis (ver más información sobre la “Playa del Bikini” en “Clases en la Playa”).

Es importante tener en cuenta que en la isla no hay cajeros automáticos o bancos. Vale la pena señalar que en cualquier lugar de la isla suelen aceptar dólares como pago, pero no tarjetas de crédito. Es por eso que nuestro alojamiento nos requerirá el pago en metálico en USD una vez que lleguemos a la isla.



HATHA YOGA



“Hatha Yoga” es una categoría general que incluye la mayoría de los estilos de yoga. Es un sistema antiguo que incluye la práctica de asanas (posturas de yoga) y pranayama (ejercicios de respiración), que ayudan a traer paz a la mente y al cuerpo, preparando el cuerpo para prácticas espirituales más profundas como la meditación.

Existen más de 200 posturas (o asanas) de “Hatha Yoga”, con cientos de variaciones, que trabajan para hacer la columna vertebral flexible y para promover la circulación en todos los órganos, glándulas y tejidos. Dichos asanas también permiten estirar y alinear el cuerpo, permitiendo alcanzar un mayor equilibrio y flexibilidad.

Pero “Hatha Yoga” es más que un simple ejercicio físico o postural. En su sentido original, “Hatha Yoga” se refiere a la práctica de traer la armonía a las dos energías principales en el cuerpo humano: la energía de la luna y la energía del sol.

Así es que "Hatha Yoga" restaura el equilibrio entre la mente y el intelecto. Cuando hay equilibrio perfecto y control de la mente y el intelecto, entonces la conciencia empieza a despertar. El resultado es un descubrimiento de la paz interior, el contentamiento interior y la claridad mental. El propósito de la vida se hace más claro y uno comenzará a entender la creación. Tanto si quieres disfrutar de unas vacaciones de salud, espirituales o de placer, ¡serás más que bienvenid@!

CLASES EN LA PLAYA



Todas las clases serán impartidas al aire libre en la paradisíaca “Playa del Bikini” o “Bikini Beach”. Esta playa se encuentra a escasos minutos andando de la mayoría de los Guest Houses.

Además de nuestra práctica diaria, en la “Bikini Beach” podremos hacer snorkel, bucear y nadar a pocos metros de la orilla donde ya nos toparemos con diferentes especies de fauna marina y maravillosas vistas submarinas

A solo 100 metros mar adentro podremos llegar al arrecife exterior, aunque no sea muy recomendable, debido a la posibilidad de que se den fuertes corrientes.

Las noches de Luna Llena permiten un paseo excepcional hasta la mitad del arrecife debido a la bajada de las mareas.



COMO LLEGAR



Para llegar a la isla elegida para tus Vacaciones de Yoga, deberás reservar tú mismo el billete de avión desde tu país de origen hasta el aeropuerto de Malé.

Una vez allí, una lancha rápida, contratada previamente a tu llegada con el Guest House, te llevara a la isla donde impartiremos el curso de Yoga. El precio de la lancha rápida es de 70\$ ida y vuelta, y la duración es de 1 hora por trayecto.

Es posible que la llegada de tu avión a Malé sea tarde y ya no salgan más lanchas rápidas ese día, por lo que te recomendamos pasar una noche en Malé o Hulhumale (la isla que esta inmediatamente a continuación del aeropuerto de Malé). En ese caso deberás contratar el alojamiento previamente.

Finalmente, a tu llegada a la isla, un representante de tu "Guest House" vendrá a recibirte al puerto y llevarte a tu alojamiento. Más indicaciones a consultar con la organización Splendium para la reserva de matrícula.

ALOJAMIENTO

El alojamiento típico en una isla habitada es un "Guest House". Un "Guest House" es una casa de huéspedes, o lo que conocemos tradicionalmente como un hostel. Existen más de 20 "Guest Houses" en la isla.

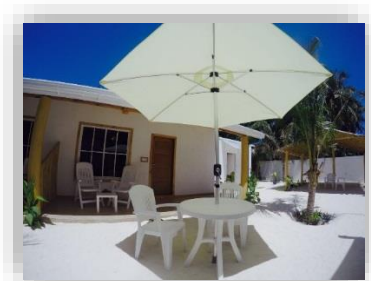
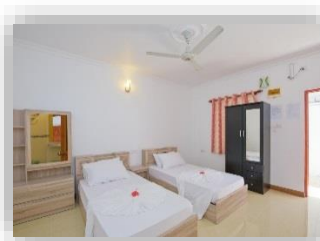
Queremos dejar claro que no existen resorts en las islas habitadas, pero podrás concertar una excursión con tu "Guest House" para visitar un resort de lujo cercano si lo consideras oportuno. Aunque igualmente podrás disfrutar de las maravillosas playas de Maldivas, tanto si te alojas en un "Guest House" como en un resort.

Tras tu reserva de plaza y pago de matrícula a la organización Splendium, nos pondremos en contacto contigo para facilitarte varias opciones de alojamiento en una Guest House. Podrás decidir por tí mismo cual se adapta más a tu gusto y presupuesto. La organización solo te dará las opciones de alojamiento, y tu deberás realizar la reserva y el pago del alojamiento por los medios tradicionales (o bien a través de agencia de viajes seleccionada o a través del Guest House directamente). Podrás elegir también el régimen de comidas, pues puedes comer siempre en tu Guest House o variar entre las diferentes opciones de la isla.

Debemos señalar que la organización no tendrá acceso a tus datos bancarios u otra forma de pago en ningún momento, dado que tu realizaras la reserva con el alojamiento directamente y el pago del curso se abonará directamente en metálico a la llegada a la isla. Queremos así darte la libertad de reservar el alojamiento que más se adecua a tus preferencias y que puedas gestionar posibles cancelaciones directamente, de una forma totalmente segura.

Una vez que elijas y realices la reserva del alojamiento, deberás informar a tu "Guest House" sobre la hora de llegada de tu vuelo a Malé, la capital, para que te reserven plaza en la lancha rápida.

Estas son algunas de las fotos de "Guest Houses" en Maldivas, y por nuestra experiencia, no tienen nada que envidiar a algunos resorts de Maldivas:



COMIDAS

En cuanto a la alimentación, dependerá del régimen de comidas que hayas elegido en tu Guest House (alojamiento y desayuno, media pensión o pensión completa), en cualquier caso, podrás degustar la gastronomía maldiviana, que como no podía ser de otra manera, gira en torno a los productos del mar.

En caso de seguir una dieta específica, deberás consultarlo con tu alojamiento. Si sigues una dieta vegetariana hay opciones para ti, e incluso quizás puedan prepararte un plato especial adaptado a tus necesidades. Recomendamos traer frutos secos variados sin sal, barras de cereales y quizás tu infusión favorita, tanto si quieres minimizar el gasto, como complementar tu dieta.

En la isla también existen tiendas que cuentan con productos básicos, una gran variedad de frutas y verduras, refrescos, chocolatinas, así como souvenirs para llevar con nosotros a nuestros seres queridos a nuestro regreso.

El alcohol está totalmente prohibido, y tendrás problemas en la aduana si intentas llevarlo en tu maleta, mucho peor si se trata de drogas.

EQUIPAJE



Te recomendamos traer ropa cómoda para clima tropical (entre 27 y 30 grados, con 75% de humedad), lo que significa que apetece estar en ropa de baño todo el tiempo, pero por respeto a las costumbres locales, solamente se permite estar en bañador en la “Bikini Beach”.

Podrás pasear por el resto de la isla con ropa que cubra al menos rodillas y hombros, los pareos son geniales para esto.

Has de tener en cuenta que hay mosquitos esperando el atardecer, por lo que quizás es recomendable prevenir con prendas largas que cubran la mayor parte del cuerpo, sobre todo si tu sangre les gusta... :)

Muy recomendable es traer sombrero o gorra para protegerte del sol. En cuanto al calzado, tráete unas chanclas, y quizás agradezcas calzado acuático si tus pies lo necesitan, pues en la playa siempre puedes dar con trocitos de coral, conchas, etc.

Septiembre es época de lluvias y es más que probable que disfrutes del contundente y pasajero monzón, es por esto que quizás un chubasquero finito te resulte útil, aunque también es una experiencia muy intensa dejarse empapar por la lluvia en un clima tan cálido.

Para Yoga:



Se necesita muy poco para practicar Yoga en la playa: ropa cómoda, elástica y de secado fácil, pues quizás quieras lavarla y te aseguro que las prendas de algodón pueden tardar días en secarse si la humedad es alta. Así que, para Yoga, te recomendamos tejidos similares a la ropa de baño, pero con algo de elasticidad. Vamos a prescindir completamente de la esterilla de yoga, para sustituirla, bastará con una toalla de playa fina (estilo de las toallas de hilo) o un pareo quizás es suficiente. Aunque si lo deseas, puedes practicar directamente sobre la arena.

Para Snorkel:



Básicamente se necesitan gafas y aletas de Snorkel, pero si nadar se te da muy, pero que muy bien, quizás puedas prescindir de las aletas, pero debes tener en cuenta que unas gafas de Snorkel con tubo serán imprescindibles.

Muy recomendable es traer una camiseta acuática para evitar quemarte mientras buceas.



HORARIO DE ACTIVIDADES



Nada más llegar a la isla es seguro que alguien de tu “Guest House” venga a recogerte y llevarte a tu alojamiento. Es importante que el día que llegues hagas todo lo posible por descansar, dado que lo necesitaras por el cambio horario, las largas horas de avión, y el cambio de alimentación.

Los horarios de las clases han sido adaptados a la salida y puesta del sol, así como a las horas en que los “Guest Houses” ofrecen su desayuno, comida y cena. Las clases de Hatha Yoga se han programado antes de las comidas para poder realizar la práctica con el estómago vacío recomendablemente.

En caso de llegar tarde a las clases, serán más que bienvenido a incorporarte silenciosamente. ¡Que estamos de vacaciones!:

- 🌀 El viernes día 1 de septiembre será el día de bienvenida. Ese día por la noche haremos las presentaciones y sincronizaremos nuestros relojes para determinar las horas en que se realizarán las clases de yoga.
- 🌀 El amanecer, justo después de la salida del sol, es el mejor momento para realizar nuestra practica de yoga matutina. Nuestro punto de encuentro será la “Bikini Beach”.
- 🌀 Tras la practica ya habremos abierto apetito para desayunar en nuestros respectivos alojamientos
- 🌀 Después del desayuno tendremos tiempo libre para descansar o hacer una primera visita a los alrededores (tiempo libre en general).
- 🌀 Sobre las 10:30 o 11:00 nos reuniremos para tomar una clase de iniciación al snorkel y salida grupal para disfrutar del maravilloso arrecife de coral. Si tienes una cámara acuática, será el momento perfecto para llevarla contigo.
- 🌀 A partir de las 12 del mediodía, volveremos de nuevo a nuestros alojamientos para el almuerzo (en caso de que lo hayas contratado). Si no, podrás buscar otras opciones entre las diferentes ofertas de los “Guest House”, o comprar algo de fruta y disfrutar de ella en la “Bikini Beach”.
- 🌀 Después de la comida, podrás disfrutar una vez más de tiempo libre para relajarte, tomar una siesta o visitar el entorno local.
- 🌀 A las 17:00h aproximadamente, nos reuniremos de nuevo para nuestra última clase de Hatha Yoga y meditación del día.

Todas las clases son al aire libre y en la playa y su duración es de 1 hora y media aproximadamente. Es posible que podamos tomar más de una clase de “Yoga bajo la lluvia”. Las clases solo se cancelarán en caso de condiciones meteorológicas muy adversas. (Ver Notas* sobre cancelaciones en el apartado “PRECIO-CURSO DE YOGA”).

Horario Clases

Retiro de Yoga en Maldivas: 1 al 8 de Sep. 2017
Splendium Yoga

FECHA	CLASE	HORA
1 Septiembre	Llegada a la isla	Descanso
2 al 7 Septiembre	Hatha Yoga + Meditación	1,5h (antes desayuno)
	Desayuno	+ 8:45
	Snorkel: Iniciación al Snorkel y/o salidas grupales	10:30 a 11:30 aprox.
	Comida	+12:30
	Tiempo libre: Playa, descanso, siesta, visitas a la isla, etc.	+13:30
	Hatha Yoga + Meditación	17:00 a 18:30
	Cena	+ 19:30
	Tiempo libre: Nos volveremos a ver al día siguiente llenos de energía	Descanso
8 Septiembre	Regreso a Malé: Es posible alargar la estancia y prolongar tus vacaciones según se desee	Consultar disponibilidad con el GH



Precio Curso Yoga 2017

Concepto	Detalle	Como Pagar	Precio por Persona
Matrícula y Gastos de Gestión	Incluye matrícula, reserva de plaza en el curso, y ayuda a la tramitación de alojamiento en el régimen deseado	Pago a través de PayPal o transferencia bancaria (No reembolsable)	100 €
Curso de Yoga	Incluye 12 clases de Yoga, 6 clases de meditación, 6 clases iniciación al snorkel (o salidas de snorkel grupales)	Pago en metálico directamente a la organización Splendium a la llegada a Maldivas *	400 €
TOTAL CURSO DE YOGA			500 €

Notas:

* **POLITICA DE CANCELACIONES:** Es posible la cancelación del curso en cualquier momento hasta la llegada a Maldivas. Una vez efectuado el pago del curso, el primer día de llegada a Maldivas, no se aceptarán cancelaciones o devoluciones del pago total o parcial:

- ☪ **No asistencia a las clases.** La no asistencia a las clases (por enfermedad, propia decisión o emergencia) no implicará la devolución total o parcial del pago del curso. Los “Guest House” ofertarán excursiones adicionales de 1 día o 1/2 día, que no están incluidas en el precio del curso de Yoga. Podéis contratar libremente las excursiones que deseéis, pero esto no afectará al precio final del curso de Yoga ya establecido. El precio del curso de Yoga es fijo y no se realizarán reembolsos por no acudir a determinadas clases.
- ☪ **Condiciones meteorológicas:** Toda la práctica del curso de Yoga tendrá lugar al aire libre (“Bikini Beach”). Las clases continuarán con unas condiciones meteorológicas moderadamente adversas (una experiencia integradora con la naturaleza: “Yoga bajo la lluvia”, práctica que incluso agradeceremos debido a la humedad del ambiente). Las clases solo se cancelarán en caso de condiciones atmosféricas extremas. No se realizarán devoluciones proporcionales del precio del curso de yoga por posibles cancelaciones debido a causas ajenas a la organización.
- ☪ **Una vez comience el curso y se haya efectuado el pago en Maldivas,** no se realizarán devoluciones del precio del curso de Yoga por cancelación, sea cual fuere la causa. La política de la organización es la seguida por cualquier tipo de alojamiento, donde las cancelaciones con reembolso no son posibles una vez ha comenzado la estancia.

Precio Alojamiento “Guest House”

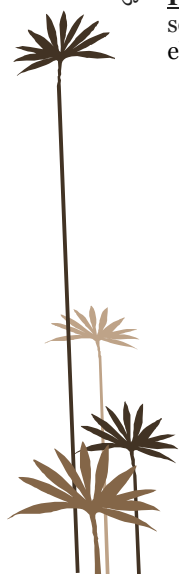
Concepto	Detalle	Como Pagar	Precio 7 noches (1 al 8 de Sept. 2017)	
			Precio habitación individual	Precio Habitación doble *
Alojamiento Guest House (GH)	Solo Alojamiento	El pago se realizará directamente al hotel o a la Agencia de Viajes, según la forma elegida.	Desde 275 €	Desde 275 €
	AD: Alojamiento y Desayuno	El precio será o no reembolsable según las condiciones establecidas por el hotel elegido.	Desde 350 €	Desde 375 €
	MP: Media Pensión (Desayuno + comida o cena) No suele incluir bebidas		Desde 450 €	Desde 550 €
	PC: Pensión Completa (Desayuno + Comida + Cena) No suele incluir bebidas	El precio corresponde a una “Guest House” tipo catalogada como “excepcional” por el público en Tripadvisor.	Desde 690 €	Desde 750 €
	TI: Todo Incluido (Desayuno + Comida + Cena + Bebidas no alcohólicas)	Si estos precios no te convencen, existen muchas alternativas de alojamiento de categoría inferior más asequibles. Consúltanos	Desde 850 €	Desde 950 €
Tasas de alojamiento	Se debe añadir tasas gubernamentales a todas las tarifas de alojamiento arriba mencionadas (aplicables tanto a habitaciones dobles como individuales)	A pagar en el Guest House elegido. Todas las tasas se pagan directamente en el alojamiento, luego existe su posible cancelación si no se efectúa el viaje y se comunica previamente al alojamiento.	Impuesto gubernamental	
			12% del precio de la habitación	
			Cargo por servicio del GH	
			10% del precio de la habitación	
			Impuesto medioambiental	
3\$ por persona y noche				
Transporte desde Malé a la isla	Lancha rápida. Precio ida y vuelta en USD	A reservar y pagar directamente en el alojamiento. Posible cancelación si no se efectúa el viaje y se comunica al alojamiento	70\$ por persona (ida y vuelta)	

El precio NO INCLUYE (y deberá ser reservado por el alumno en su país de origen):

Concepto	Precio
Vuelos Internacionales	Según país de origen
Seguro de Viaje	IMPRESINDIBLE
Material de Yoga y Snorkel	Libre elección personal

Notas:

- ☞ **PROCESO DE RESERVA:** La Organización solo te ayudara a reservar el alojamiento, dando opciones de alojamiento según el presupuesto y preferencias del alumno. Tú realizaras la reserva directamente con el alojamiento deseado (o a través de la Agencia de Viajes), por lo que la organización no tendrá acceso a tus datos bancarios en ningún momento. Queremos darte la libertad de controlar tu reserva, así como las posibles cancelaciones en todo momento.
- ☞ **PRECIO DE LAS HABITACIONES DOBLES:** Los precios de la habitación doble son precios totales POR HABITACION, luego alojan a 2 personas. Esto significa que, si vas a Maldivas con un acompañante, (hijos, marido/esposa, pareja, compañer@, etc., que no necesariamente tiene que inscribirse en el curso de Yoga), podrás dividir el precio y los gastos del alojamiento entre dos personas. Esto hará de tu estancia mucho más asequible y podrás compatibilizar tu curso con una experiencia en familia/compañía y disfrutar de unas auténticas vacaciones de Yoga al mismo tiempo.
- ☞ **PRECIOS ORIENTATIVOS:** Los precios expuestos son orientativos y son susceptibles de cambiar, de acuerdo a la política de Revenue Management del alojamiento, lo que significa que los precios irán subiendo conforme los alojamientos vayan llenando sus habitaciones y conforme nos vayamos acercando a la fecha del viaje. Es por ello que se recomienda una realizar una reserva del alojamiento temprana para evitar subidas de precio inesperadas.
- ☞ **POLITICA DE CANCELACIONES:** Sera aplicable según la normativa del alojamiento o agencia de viajes seleccionado. La organización no intervendrá tanto en el proceso de reserva como de cancelación, por lo que el alumno es responsable de asumir la política de cancelación indicada por el alojamiento o agencia de viajes.

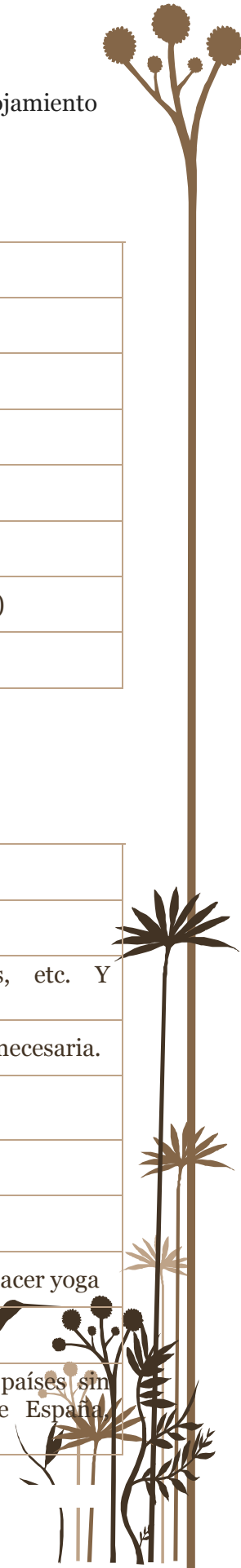


Ejemplo de gastos de alojamiento de una persona que viaja sola en régimen de alojamiento y desayuno:

Concepto	Precio TOTAL 7 noches (1 al 8 de Sept. 2017)
Matricula	100 €
Curso de Yoga	400 €
Guest House AD 7 noches	350 €
Impuesto (12%)	42 € (350€*12%)
Cargo de Servicio (10%)	35 € (350€*10%)
Impuesto medioambiental	19 € = 21 \$ (3\$*7 días)
Lancha Rápida	63 € = 70 \$ (ida y vuelta)
TOTAL	1.009 €

RECOMENDACIONES no incluidas en el precio, a tener en cuenta antes de viajar:

Concepto	Descripcion
Crema solar	
Spray anti-mosquitos	
Suplementos alimenticios	Frutos secos sin sal, barritas de cereales, etc. Y complementos de dietas especiales.
Infusiones	Al gusto, pero considerar manzanilla por si fuera necesaria.
Zapatillas de suela de goma para el agua	Mirar ofertas (ejemplo Decathlon, etc.)
Equipo de Snorkel	*
Equipo de Yoga	*
Pareo	Para cubrirse en zonas comunes y posiblemente hacer yoga
Medicación	Según prescripción médica
Vacunas	No necesarias si se vuela directamente desde países sin riesgo de fiebre amarilla (no necesaria desde España, consultar con tu médico desde otros países)



SALUD Y ATENCION MEDICA

A tener en cuenta: si tienes alguna condición médica determinada, por favor, consulta con tu médico sobre su recomendación hacia la práctica de Yoga. Por favor, infórmarnos personalmente sobre dicha condición médica, para que los profesores puedan adecuar la práctica a tus necesidades.

Es IMPRESCINDIBLE contratar un **seguro de viaje médico** en tu país de origen. Si no te es muy fácil encontrarlo, siempre puedes consultar la página internacional de Seguros de Viaje:

<https://www.worldnomads.es/>

La isla cuenta con un centro de salud cercano, al que podrás acudir fácilmente en caso de urgencia médica. Los gastos médicos suelen pagarse directamente al centro de salud, y luego podrás solicitar una devolución de la tarifa pagada de acuerdo a las condiciones de tu seguro médico contratado en tu país. Por favor, revisa atentamente las cláusulas de tu seguro de viaje para evitar sorpresas.



QUIERO RESERVAR

Para ello ponte en contacto con la organización Splendium.

splendium@outlook.com

Una vez efectuado el pago de la matrícula, se pondrán en contacto contigo para ayudarte con las posibilidades de alojamiento, y que puedas reservar el "Guest House" que prefieras de acuerdo a tu presupuesto, gustos y necesidades. En caso de cancelación, por favor, comunícalo a la organización para que pueda liberar tu plaza y otros alumnos puedan disfrutar de sus vacaciones de Yoga.

Para más información no dudes en visitar la página web:

www.mimaldivas.weebly.com

¡Esperamos que disfrutes del viaje y que se convierta en una experiencia única en la vida!

¡TE ESPERAMOS!

NAMASTÉ!

