

# Ayurveda & Espiritualidad

VIAJA PARA TU BIENESTAR

24 Oct - 13 Nov 2025



# Contenido

Mensaje e Invitación

¿Qué es el Ayurveda?

Los cinco pilares

1. El tratamiento ayurvédico... y la clínica
2. Espiritualidad
3. Tiempo para reencontrarte con tu Ser
4. Descanso
5. Vacaciones y disfrute

Costos básicos del viaje

Donación y beneficios para ser parte del grupo

Reglas de convivencia

Información útil e importante

¿Por qué decidir lo más pronto posible?

¿Qué hacer para inscribirte?



# Mensaje e Invitación

¡Namaskar!

Antes que todo, estamos encantados de ver que esta vez quieres dar prioridad a 'tu mundo' y no a 'el mundo', y que deseas conocer más sobre este viaje a la India.

Confiamos en que hayas visto ya los vídeos\* de presentación por lo que sabes que este viaje será fundamental para tu BIENESTAR INTEGRAL.

Tendrás la magnífica oportunidad de mejorar tu salud y vitalidad, de fortalecerte espiritualmente, aprovechar el tiempo para reencontrarte con tu Ser, descansar profundamente, y disfrutar de unas bonitas vacaciones.

Te pedimos leer con atención esta información que te servirá para disfrutar la experiencia de la mejor forma posible y que responderá a las numerosas preguntas que seguramente tendrás antes de decidir si hacer ese hermoso regalo a tu cuerpo, mente y Ser... o simplemente olvidarte del asunto.

Con cariño,

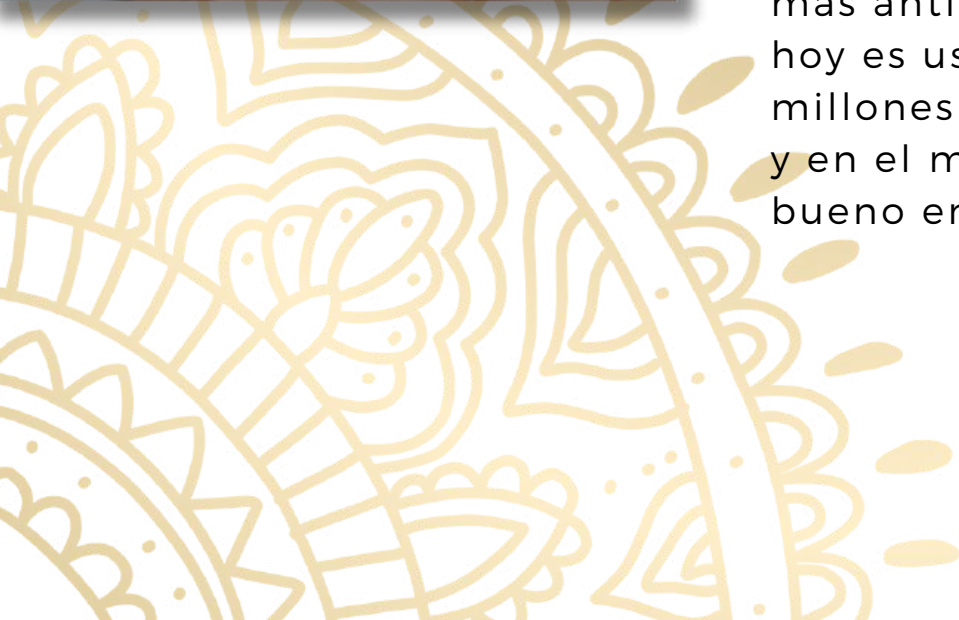
*Dada & Didi*

[http://bit.ly/P\\_Ayurveda](http://bit.ly/P_Ayurveda) <http://bit.ly/2019IndiaTestimonios>  
<http://bit.ly/2018IndiaFB1> <http://bit.ly/2018IndiaFB2>

# ¿Qué es el Ayurveda?



En el idioma sánscrito, y en el sentido más amplio, “ayu” significa “vida”, y “veda” significa “conocimiento”. Como una ciencia de la vida, y más allá de dietas, ejercicios, rutinas diarias, técnicas de purificación, esencias naturales, hierbas, plantas y minerales, la Ayurveda es una filosofía y forma de vida milenaria que - dicen antiguas escrituras - nació hace más de 5000 años y que enseña a influir sobre la existencia humana, formándola y prolongándola sin interferencias producidas por enfermedad o vejez. Aunque es la ciencia médica más antigua ¿Por qué todavía hoy es usada por cientos de millones de personas en India y en el mundo? ¿Qué hay de bueno en ella? Veamos.



# ¿Qué es el Ayurveda?



Para la Ayurveda la enfermedad no es nada más que una pérdida de la armonía perfecta que debería existir entre cuerpo, mente y Ser. Con un enfoque científico y probado por milenios, esta sabiduría no trata las enfermedades, sino que trata a las personas en una forma sutil, integralmente y con una atención única, tal como deseáramos que fuera practicada la medicina que nos rodea. Su sistema curativo armoniza al paciente con su naturaleza permitiéndole, además de gozar de una excelente salud, tener paz interior, exterior, y bienestar integral.

Porque la mente ejerce una profunda influencia sobre el cuerpo, en la Ayurveda la pregunta no es: ¿Qué tiene mi paciente? sino: ¿Quién es mi paciente? Y así, sus prácticas tornan saludables - o devuelven a la vida - a personas declaradas 'incurables' o con enfermedades 'misteriosas' e 'inexplicables'.

# ¿Qué es el Ayurveda?



Según la Ayurveda hay tres bio-tipos básicos de personas (y una mezcla de ellos), así entonces un médico ayurvédico usa los remedios de acuerdo con la constitución del paciente, a su estilo de vida y a las toxinas que ha acumulado. Porque esta ciencia usa remedios naturales, no es tóxica y por lo tanto no causa efectos secundarios negativos. En el proceso, podrás tener algunas reacciones tanto físicas como mentales, pero serán debidas a la 'limpieza' de las toxinas que has acumulado en tu día a día. Además, debido a que tu organismo se está equilibrando y regenerando, en el proceso te estás también rejuveneciendo.



# ¿Qué es el Ayurveda?

En concreto: algunos consideran la Ayurveda como una medicina 'alternativa' e incluso 'sospechosa'. ¿Alternativa a qué? ¿A la medicina alopática que conocemos y que solo hasta hace cien años ni siquiera conocía la existencia de bacterias?

¡Qué arrogancia! ¿Y sospechosa para quién? ¿Para un artículo de algún doctor/mercenario pagado por intereses ocultos? Es cierto, si yo fuera el dueño de una multinacional farmacéutica me molestaría muchísimo ver gente aliviada que ya no necesita mis costosísimas medicinas. :-)

En realidad, la Ayurveda - que debería ser considerada como patrimonio de la humanidad - trabaja en un nivel tan sutil, que te pone en contacto con tu propia consciencia. Su práctica te permite ver tu verdadera naturaleza, la cual permanece oculta tras la confusión y el desequilibrio que la vida te da, liberando al Ser que - tal vez todavía encubierto - quiere trascender las limitaciones que mente y cuerpo le imponen tales como ansiedad, miedo, depresión, enfermedad y envejecimiento.

Ahora tú también tendrás la maravillosa oportunidad de probar en tu propio cuerpo, mente y Ser sus mágicos beneficios.

# El tratamiento...



La clínica a la cual vamos, aunque lo parece, no es un spa o un lugar donde solamente vas a relajarte, es algo mucho más profundo que te va a favorecer particularmente a nivel interno.

El tratamiento que recibirás es algo muy serio y podrá ayudarte a resolver eventuales problemas físicos y emocionales.

Normalmente un tratamiento completo tradicional de Panchakarma (5 acciones) es de 21 días, pero si no puedes por cualquier motivo, es también beneficioso hacerlo por un mínimo de dos semanas.



# El tratamiento...



El tratamiento consiste en un masaje desnudo(a) (preferible pero facultativo) con aceites medicinales, shirodhara (aceite en la frente), baño de vapor, enema de aceite, etc. y dura 90 minutos. Éste hace penetrar entre 10 y 30 elementos en el cuerpo creando un beneficio profundo a nivel celular. Por ley del país, los hombres son masajeados por hombres y las mujeres por mujeres.



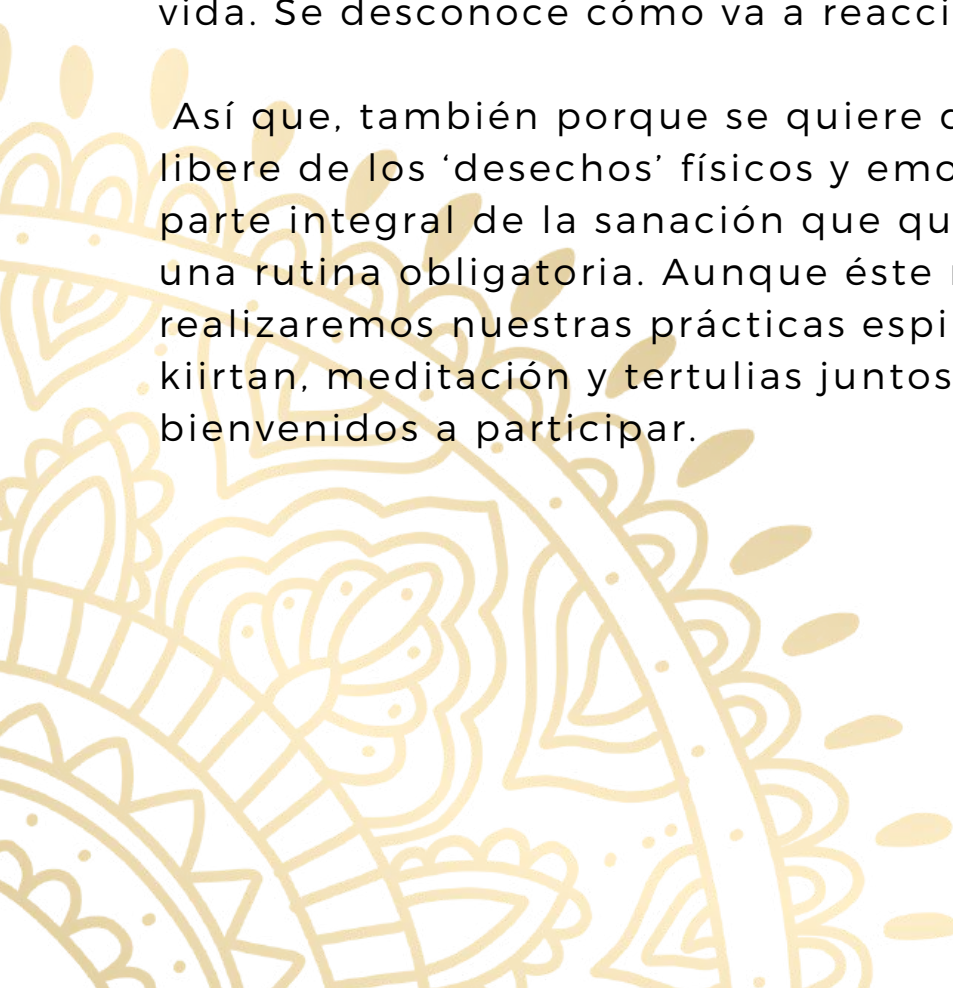
El doctor, después de la primera consulta personal que acontecerá el primer o segundo día desde la llegada, decidirá si el paciente tendrá uno o dos tratamientos diarios.

# El tratamiento...

Debido a que es un proceso de desintoxicación, y de acuerdo al estado físico, mental y emocional, cada persona reacciona de una manera diferente. Puede suceder que te salgan emociones que estaban encerradas en alguna parte de tu mente.

Por esta razón, es probable que puedas sentirte cansado(a), vulnerable, incomodo(a) física y/o emocionalmente y quieras estar solo(a) o, por el contrario, puedes sentirte altamente sexual o lleno(a) de energía. En algunos pueden surgir emociones como rabia, tristeza, introversión o dudas, y así empezar a lidiar con ellos mismos, con sus valores y con lo que es o ha sido su vida. Se desconoce cómo va a reaccionar cada uno.

Así que, también porque se quiere que cada uno se libere de los 'desechos' físicos y emocionales que son parte integral de la sanación que quiere obtener, no hay una rutina obligatoria. Aunque éste no es un retiro, realizaremos nuestras prácticas espirituales, entre ellas kiirtan, meditación y tertulias juntos, por tanto, todos son bienvenidos a participar.



# ... y la clínica



## **ESTADÍA Y HABITACIONES**

Como puedes observar en las fotos, la clínica es limpia, bonita, con muchos espacios comunes donde podrás leer o compartir con los demás.



Hay 8 habitaciones dobles en bungalow y 7 habitaciones sencillas en el edificio principal, todas con dos camas individuales y baño privado. Las habitaciones son simples, limpias y con las comodidades básicas.



# ... y la clínica



En el formulario que recibirás podrás informarnos sobre tus preferencias, presupuesto, si viajas con pareja, amigo(a) o con un miembro de tu familia, si prefieres estar solo(a), si estás dispuesto(a) a compartir una habitación o si prefieres una habitación en un bungalow o una habitación sencilla. Dependiendo de las necesidades y condiciones, generalmente las habitaciones individuales serán reservadas a personas solas. Las parejas deberán estar en un bungalow.

Aunque consideraremos varios factores para asignarte la habitación adecuada (éste es un grupo espiritual y la asignación se hará de manera benevolente), el orden de llegada (según la fecha de la donación recibida) influirá en la asignación de las habitaciones.

# ... y la clínica



## ALIMENTACIÓN

La clínica tiene varias cocinas y tendremos una cocina vegetariana donde recibiremos desayuno, almuerzo y cena, y donde podremos degustar la comida típica del Sur de India preparada por la cocinera de la clínica. En la cocina hay también filtro de agua.



## WIFI

Hay WIFI disponible en la clínica, aunque la velocidad del internet en la India a veces no es muy elevada.

# ... y la clínica

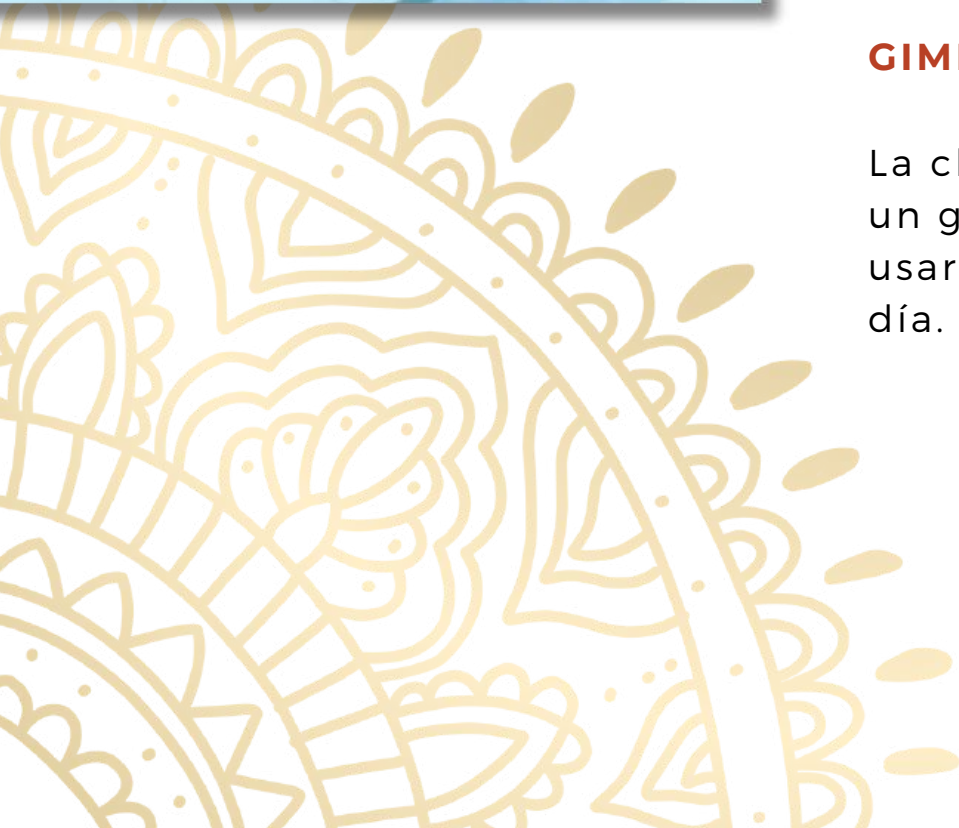


## **PISCINA**

La clínica tiene una piscina sin químicos para tu uso. El tratamiento ayurvédico genera mucho calor por lo que el uso de la piscina ayudará a sentirte mejor. Si quieres nadar por largo tiempo, la piscina está dotada también de un sistema que te permite nadar contra la corriente sin moverte del mismo lugar.

## **GIMNASIO**

La clínica tiene también un gimnasio que podrás usar libremente todo el día.



# Espiritualidad



Teniendo en cuenta que éste es un grupo de personas seleccionadas que nos siguen en PanaceAM y que están buscando El Camino, tendremos unas vivencias espirituales para cuidarlos y darles las bases que necesitan para crecer fuertes y libres y para que cada uno, además de irse más saludable, viva una experiencia positiva y transformadora. Todas las mañanas el día inicia a las 5:00 AM con un Kiirtan de 15 minutos, la meditación colectiva de media hora y un discurso espiritual. Mejor dicho, de 5:00 a 6:30 AM justo a tiempo para aquellas personas que recibirán el tratamiento a las 7:00 A.M.



# Espiritualidad



Además de las conversaciones en varias oportunidades del día, donde podrás expresar tus dudas y hacer las preguntas que desees, habrá la revisión de las lecciones de meditación, o la enseñanza del mantra personal.

Aunque hay tiempo libre y ninguna rutina durante el día, con los grupos se creó una onda espiritual muy bonita y profunda al punto de que muchos lo definieron como un 'mega retiro' de 21 días.





# Tiempo para reencontrarte con tu Ser



¡Piénsalo! Estás solo o sola en India, sin hijos, familia, amigos, trabajo, sin el entorno de todos los días, y sin ningún otro compromiso más que cuidarte a ti mismo(a). Mejor dicho, ¡Eres libre! Así que aprovecha esa libertad para descansar y pasarlo con la persona - PARA TI - más importante del mundo: TÚ MISMO O TÚ MISMA.



# Tiempo para reencontrarte con tu Ser



Haz cosas para las que normalmente no tienes el tiempo de hacer, piensa, camina solo(a), lee, escribe un diario, reflexiona sobre la vida, sobre el motivo de tu existencia, del porqué existes, qué legado quieres dejar, cuál es tu misión...  
Llévate los libros que no has podido leer, los podcasts que no has podido escuchar, los videos que no has podido ver...  
Ámate, cuídate, medita, alimenta tu mundo interior...  
**¡REENCUÉNTRATE CON TU SER!**

# Descanso



Debido a que el tratamiento, antes de aliviarte, podrá hacerte soltar emociones no esperadas, tendrás la posibilidad de aprovechar un tiempo interior y, siguiendo tu flujo personal, estar en lo tuyo.

Así que llega tranquilo(a), sin esperarte una vida colectiva, ni la necesidad de tenerla, donde podrás descansar como raramente puedes hacerlo en tu vida normal.

Eso significa también que no habrá actividades establecidas ni obligaciones para comer juntos, ni nada que cada uno no quiera y no se sienta cómodo de hacer.

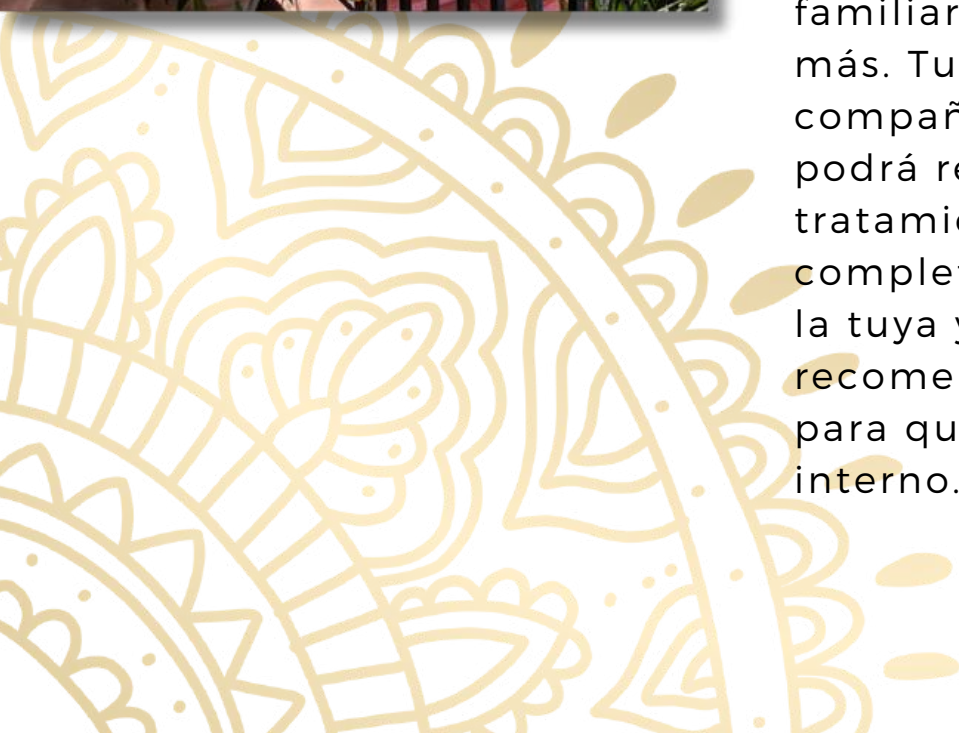
# Descanso



Porque todos van a leer estas instrucciones, no habrá 'pena' de decir 'no', ni te sentirás forzado a ser sociable o a compartir cuando quieras estar contigo mismo(a).

Si los demás del grupo quieren salir a 'conocer' o ir de compras y tú prefieres no hacerlo, no lo hagas. No te sientas tentado(a) a 'no perderte' una experiencia diferente solo porque los otros quieren tenerla. Sigue tu propio flujo, tu cuerpo y tus sentidos.

Si vas en pareja o con un familiar, esto aplica todavía más. Tu acompañante o compañero(a) de habitación podrá reaccionar al tratamiento de una manera completamente diferente a la tuya y por esto es recomendable dejarlo libre para que siga su flujo interno.



# Vacaciones y disfrute



Si tu personalidad es extrovertida y/o no estás muy interesado(a) en los puntos 3 y 4, y si tomas el tratamiento temprano en la mañana, serás libre de irte para regresar al tratamiento de la tarde. Tendrás así muchas horas libres para descubrir el entorno y disfrutar de unas vacaciones agradables, visitar la playa, salir de compras, probar la muy variada y deliciosa comida hindú o la de tu preferencia, y hacer excursiones para conocer nuevos lugares, antiguos templos y monumentos del Sur de India.



# Vacaciones y disfrute



Kovalam - a media hora de la clínica - es un lugar turístico conocido por las playas que posee y variedad de tiendas donde podrás comprar artesanía local o de otras partes de India. Te llevaremos a un lugar donde podrás comprar a mitad de precio (o más) comparados con los de otros almacenes para turistas.



# Vacaciones y disfrute



Si deseas visitar Thiruvananthapuram, la ciudad más cercana - a 15 minutos de la clínica - podrás visitar antiguos templos, e ir de compras en hermosos negocios de telas, ropa o en mercados locales. En los primeros dos o tres días te llevaremos a algunos almacenes grandes con muy buena variedad y calidad, donde podrás regresar solo(a) y comprar regalos y ropa para la venta o para ti.



# Costos básicos

Los costos pueden variar porque están basados en el tipo de cambio de noviembre 2024 (1 US\$ = 84 rupias)

Tratamiento (90 minutos)	US\$ 26
Comida (desayuno, almuerzo, cena)	US\$ 9
Estadía (depende de disponibilidad)	US\$ 16 - 42
Visa para la India	US\$ 25
Pasaje Aéreo a Thiruvananthapuram (costo variable).	US\$ 1500 - 2000
Donación a la Misión	US\$ 600

## EJEMPLO

21 días de estadía compartiendo un bungalow, con dos tratamientos diarios (total 44 tratamientos):

Estadía	21 x US\$ 21	--> US\$ 441
Tratamiento	40 x US\$26	--> US\$ 1144
Comida	21 x US\$ 9	--> US\$ 189
Donación Misión PanaceAM		--> US\$ 600
Visa India		--> US\$ 25
Subtotal		-->.US\$ 2399

**Más:** Pasaje Aéreo  
Visa a Estados Unidos (si viajas por EEUU)  
Transporte aeropuertos y local  
Comida afuera  
Excursiones  
Shopping  
Medicinas, etc.



# Costos básicos



## **PASAJE AÉREO**

Para que puedas hacer los cálculos y tener una idea básica, te damos aquí algunos precios que estarán sujetos a cambios, fluctuaciones de monedas y ciudad de residencia. Algunos sitios web están cotizando precios locos, pero, si sigues nuestras sugerencias e indicaciones, podrás ahorrar mucho. Mejor dicho, una vez inscrito, te daremos la información de los mejores vuelos que podrás tomar. Tú mismo(a) comprarás tus pasajes.

Desde Colombia: +/- US\$1500

Desde Perú: +/- US\$1700

Desde Nueva York: +/- US\$ 1000

Desde Miami: +/- US\$ 1400

Desde Madrid: +/- US\$ 950

# Costos básicos



## EN RESUMEN

En total - SIN INCLUIR EL PASAJE ni gastos varios y extras - gastarías alrededor de 2.400 dólares. A esto deberás sumar el dinero que quieras llevar para conocer, participar en las excursiones, comprar diferentes artículos, ropa o medicinas (MUY RECOMENDABLE) que querrás tener de regreso en tu país. Así que aproximadamente deberás considerar un total de 4.000 dólares, presupuesto que puede cambiar según la fluctuación del dólar, del costo de los pasajes y de tus gustos y gastos personales.

**Nota:** En la clínica se puede pagar con tarjeta (a un costo adicional de 2.5%) o en efectivo. Te aconsejamos llevar efectivo (dólares y/o euros) por lo menos para tus otros gastos. También, al comprar la moneda extranjera solicita que los billetes estén 'limpios', es decir, sin estampillas o escritos. Además, los billetes de mayor denominación valen más.

# Costos básicos



## POSIBILIDAD DE FINANCIAR TU VIAJE

Si quieres, estás interesado(a) y tienes la mente de negociante, existe también la posibilidad de poder financiar tu viaje y tratamiento.

En India encontrarás artesanías típicas muy lindas que podrás vender con facilidad a tus amigos y conocidos.

Considerando que el clima es cálido y que no necesitas muchas cosas personales, podrás viajar liviano y así llenar dos maletas de 23 KG, que es lo que normalmente la mayoría de las aerolíneas permiten.



# Donación para ser parte del grupo y sus beneficios



Para evitarte cobros excesivos y sin el deseo de perder tiempo en deber calcular y negociar todo el viaje - no somos una agencia de viajes - hemos pensado que cada participante pagará los costos actuales que genera, desde el pasaje en avión, hasta las excursiones, los costos del tratamiento, comida y estadía en la clínica. Aunado a ello, debido a que nosotros, como tus organizadores y acompañantes somos voluntarios y aunque trabajamos mucho no tenemos salario por lo que hacemos, habrá una donación a la Fundación PanaceAM de 750 dólares que servirá para cubrir parte de nuestros costos de viáticos. Esa donación no será reembolsable.

# Donación para ser parte del grupo y sus beneficios



## COMO BENEFICIOS BÁSICOS TENDRÁS:

### 1. Tratamiento

**garantizado** - Hay muchas, muchas clínicas Ayurvédicas, pero es de fundamental importancia saber encontrar una genuina, ya probada y garantizada. La clínica donde iremos ha sido probada por nosotros en varias ocasiones, y es una institución que no hace publicidad. Su 'publicidad' son los mismos pacientes (provenientes de muchos países del mundo) que desde hace 28 años regresan año tras año llevando amigos y conocidos.

# Donación para ser parte del grupo y sus beneficios



## **2. Ahorro en pasajes -**

Teniendo en cuenta que hay pasajes que van desde los 1500 a los 3000 dólares, es importante saber comprar y encontrar los vuelos más favorables. Te diremos cuál es el mejor itinerario para ti y qué aerolínea escoger, te enviaremos el enlace del mejor pasaje (y más barato) que puedes comprar. Además, si no tienes la visa de Estados Unidos podrás viajar vía Madrid o Brasil, donde no será necesaria.

## **3. Información**

**importante** - Tendrás toda la información acerca del viaje, la visa, dónde comer, hospedarte, moverte, comprar, etc.

# Donación para ser parte del grupo y sus beneficios



**4. Apoyo durante todo el viaje** - Dependiendo de tu país y de la logística del viaje, tendrás la posibilidad de viajar con nosotros y tener nuestro apoyo durante el viaje y estadía.

**5. Recibimiento en el aeropuerto** - Si no llegas con el grupo, alguien de nosotros o un taxista de confianza con un letrero que lleve tu nombre irá a recibirte al aeropuerto para llevarte hasta la clínica.

**6. Apoyo con el idioma** - Si no hablas inglés, te apoyaremos durante las consultas privadas y de grupo que tendrás con el Doctor.

**7. Compras** - Salidas opcionales a Kovalam y a Thiruvananthapuram para hacer compras en lugares muy buenos y con excelentes precios.

# Reglas de Convivencia



PanaceAM es una Misión Socio-espiritual y como tal somos unos espiritualistas que quieren cambiar el mundo. Como buscadores en El Camino y amantes de lo sutil queremos que nuestros valores y principios formen parte de esta convivencia para que sea valiosa y agradable para todos. Teniendo presente que estamos entre adultos que supuestamente ya han logrado entender varias 'cosas', es de FUNDAMENTAL importancia que haya una excelente armonía entre todos, y que todos estemos en la misma 'onda'.



# Reglas de Convivencia



## **Evaluación de los participantes**

Además de que deberán aceptar las siguientes reglas, cada persona que quiera integrarse al grupo, deberá ser aceptada por nosotros ANTES de hacer la donación. Si eres una persona nueva y no nos conoces personalmente, pero estás decidido a participar, organizaremos una cita por Zoom donde te entrevistaremos para evaluar si podrás ser parte de nuestro programa.

**Lenguaje Sutil** - Siempre para mantener la vibración espiritual del grupo se te pide no usar un lenguaje vulgar, sexual o con doble sentido.

También, debido a la posible vulnerabilidad de las personas, se te pide respetar su sensibilidad.

# Reglas de Convivencia



## **Alimentación Sutil**

Teniendo el número necesario de personas y para mantener una vibración sutil, hemos pedido al doctor tener todas las habitaciones de la clínica. Así no se podrá comer o llevar comida burda (carne, huevo, cebolla, ajo, champiñones) y quedan prohibidos cualquier tipo de drogas ilegales, alcohol, cigarrillos, tabaco o música a alto volumen.

Si todavía no eres vegetariano(a) y quieres fumar, comer carne o hacer cualquier cosa no permitida en nuestro grupo, lo puedes hacer, pero AFUERA de la clínica. Aun teniendo esa libertad, te invitamos a controlarte. Viniste aquí con nuestro grupo y te pedimos respetar la vibración colectiva.

# Reglas de Convivencia



## **Privacidad**

No divulgar las experiencias privadas de los otros asistentes. Por el tratamiento o la cercanía física, pueden nacer situaciones emocionales cuando un participante se 'abre' a los demás y cuenta cosas que son personales y privadas. Te pedimos, por respeto y cariño a él o ella, mantener tales experiencias estrictamente confidenciales.

## **Llegada Colectiva**

Para mantener un flujo colectivo y las dinámicas de grupo que nacerán del proceso de tratamiento, te pedimos llegar en la misma fecha de todos los demás o lo más cerca posible. Si quieres conocer India, lo podrás hacer antes o después. Aunque esa es una decisión toda tuya, te aconsejamos hacerlo ANTES porque después del tratamiento - y particularmente en la primera semana - es muy importante tener un cuidado especial con tu cuerpo y emociones.

# Reglas de Convivencia



## **Desarmonía**

Porque no tenemos la vocación de niñeras y para evitar posibles discusiones o malentendidos, si antes del viaje alguien se vuelve conflictivo y problemático, con cariño, respeto y firmeza - y reembolsando la totalidad de su donación - le pediremos renunciar al viaje.

En el caso de que alguien, ya en India, tenga un comportamiento no apropiado, o sea conflictivo con nosotros y/o con los demás, o si no encaja con el grupo, le pediremos no participar en las actividades espirituales colectivas. En casos extremos, así continúe recibiendo los mismos tratamientos, le pediremos trasladarse a la otra clínica del doctor (en Kovalam) o, si allá no hay habitaciones disponibles, podrá hospedarse en uno de los muchos hoteles cercanos a esa clínica.

# Reglas de Convivencia



## **Acompañantes externos**

Teniendo en cuenta que varios integrantes de PanaceAM del primer grupo lo han pedido, hemos considerado aceptar acompañantes externos - miembros de la familia, pareja, amigos - que compartirán la habitación con el integrante de PanaceAM. Si estos acompañantes no están en el sendero espiritual, y si no están interesados en participar de los programas espirituales colectivos, aún siguiendo las reglas generales y compartiendo los espacios comunes, serán libres de no hacerlo. Podrán participar en las excursiones colectivas.

Además - y esto es un consejo personal - si no estás interesado(a) en tu salud o vienes solo para acompañar a alguien (nos ha pasado), o solo para 'conocer', te pedimos NO participar de esta experiencia porque te encontrarías desubicado(a) y romperías la vibración bonita y positiva del grupo.

# Información útil e importante



## VISA

La visa para entrar a India se puede obtener en línea, y tiene un costo de 25 dólares. El requisito habitual es tener un pasaporte válido de 6 meses. Te ayudaremos con un documento para hacer la solicitud en línea. Cuando llenes los formularios debes ser extremadamente cuidadoso con los detalles de la visa porque basta un pequeño error para poner en riesgo el viaje.

Además, para algunos países tales como Colombia y Perú es necesario tener el carné de vacunación contra la fiebre amarilla. Averigua si llegando desde tu país es necesario. Para los EEUU o UE no es necesario.

# Información útil e importante



## VUELOS

El aeropuerto más cercano a la clínica es Thiruvananthapuram (30 minutos en taxi). Hay vuelos directos con algunas aerolíneas de Medio Oriente. Los mejores vuelos desde Colombia, Perú, Ecuador, México pasan por EEUU, Madrid o Brasil. Después de tu inscripción serás parte de un grupo en WhatsApp donde recibirás todas las instrucciones e información sobre el mejor vuelo para ti.

# Información útil e importante



## QUÉ LLEVAR

Una sombrilla pequeña o una chaqueta impermeable  
Adaptador universal (en India se usa 220V)

Secadora (si tienes el pelo largo - 220V). Hay una secadora en la recepción que podrás usar.

Libros. Tendrás mucho tiempo libre y tranquilo.

Chanclas o zapatillas

Pantaloneta o vestido de baño

Sombrero

Gafas de sol

Ropa ligera (Kerala es un lugar caliente)

Tampones (para las chicas, si quieren usarlos, no es fácil obtenerlos en India)

## QUÉ NO LLEVAR

Mucha ropa. Llévate el mínimo para uno o dos días porque una vez estés allá te verás tentado(a) por comprarte ropa local, linda y barata.



# Información útil e importante



## MALETAS Y EQUIPAJE

Algunas aerolíneas no te permiten un equipaje de mano que pese más de 8 KG. Pero, dependiendo de la aerolínea y el tipo de pasaje, puedes llevar dos maletas grandes de 23 KG cada una. Por ejemplo, si viajas desde Colombia a Miami con Avianca podrás llevar dos maletas de 23 KG cada una, un trolley de 22 libras y un morral con el computador o bolso de mujer. Hay aerolíneas - por ejemplo aquellas que pasan por Madrid - que te permiten llevar una maleta de 30 KG desde India, y dos maletas de 23 KG desde Madrid hacia tu país.

# ¿Por qué decidir lo más pronto posible?



Sería importante que pudieras decidir y confirmar tu

participación en esta aventura lo más pronto posible porque:

1. Tu interés no es suficiente. La única manera para que una persona sea considerada parte del viaje es hacer la donación a la Misión PanaceAM.

2. Porque la experiencia nos ha enseñado que los cupos se llenan con velocidad, por demorarte puedes perder la oportunidad de viajar este año con nosotros.

3. Porque, comprando con mucha anticipación, se encuentran los vuelos mucho más baratos, con menos horas de viaje y mejores conexiones.

4. Porque decidiendo estás ya retando a tu mente a que eso va a pasar, y de deseoso(a) te vuelves determinado(a). El mundo está lleno de personas que 'quisieran' ser exitosas o felices, pero sólo aquellos que 'quieren' logran sus metas. ¡Sé uno(a) de ellos!

# ¿Qué hacer para inscribirte?



1. Si después de todo lo que has leído 'QUIERES' participar, contáctanos en [didirashmika@panacea.com](mailto:didirashmika@panacea.com) (colocando 'AYURVEDA' en el asunto del correo) o a través de WhatsApp +57 318 316 5875 (Didi).

2. Serás contactado(a) lo más pronto posible y, si no nos conocemos personalmente, organizaremos una entrevista virtual.

3. Si eres aceptado(a), recibirás un formulario de registro, la política de pago y las opciones para hacer tu donación.

4. Solo después de la donación serás considerado(a) parte activa del grupo de participantes.

# ¿Qué hacer para inscribirte?



5. Recibirás entonces la información necesaria para encontrar los mejores vuelos, procesar la visa (por la ley india eso no se puede hacer antes de los 6 meses del viaje), resolver las dudas y la asistencia que necesitas.

6. Te agregaremos al grupo de WhatsApp de los asistentes, para difundir información del viaje, responder preguntas, etc.

Si tienes otras preguntas, siéntete libre de hacerlas. Para que todos se puedan beneficiar, las responderemos, coleccionaremos y mandaremos a todos los interesados.

# Testimonios de 2024



“No encuentro palabras para expresar y agradecer al Padre Supremo por este maravilloso regalo donde tuve la oportunidad de al fin estar conmigo misma, darme ese tiempo de calidad que hace mucho anhelaba, donde pude recargarme de mucha energía no solo positiva sino además de una energía tan hermosa por el hecho de haber estado rodeada de personas maravillosas y haber compartido momentos muy agradables. Además me llevo mucho aprendizaje, esta experiencia única me ha ayudado a darme cuenta de muchas cosas, de procesarlas y aceptarlas con amor, después de este tiempo me siento con más ganas de disfrutar de la vida y siento mayor fortaleza para seguir enfrentando los obstáculos que la vida me pueda presentar. Todo esto también gracias a Didi por su guía, amor, tiempo y apoyo. Gracias a tod@s los que hicieron parte de esta gran experiencia.”

María

“Agradezco profundamente a Didi por su guía amorosa, al Dr. Sambhu por su sabiduría, y a todos mis compañeros de viaje por compartir esta experiencia transformadora de sanación ayurvedica. Gracias por permitirme crecer y aprender con ustedes.”

Betty



# Testimonios de 2024



“Esta experiencia, no solo ha significado un reencuentro con mi esencia, sino que además me ha permitido disfrutar de un lugar mágico(cálido y acogedor), con una maravillosa compañía de la cual me siento honrada de conocer, donde en todo momento me sentí cuidada y guiada hacia mi despertar espiritual y empoderamiento personal.¡SE LES QUIERE CON EL ALMA!”

Carmen Mary



“Para mi fue sorprendente sobre todo lo que me dijo el doctor; Cosas que no me imaginé que yo tenía y no me había dado cuenta, además todo lo que aprendí y viví con cada una de las personas, Me sentí muy a gusto como si fuéramos todos una familia cuidándonos unos a otros. El personal tan lindo desde las doctoras. Emocionalmente he sentido que soy otra persona. Me siento contenta y en paz. Fue un gran aprendizaje y mucha diversión.”

Yolanda

# Testimonios de 2024



“El viaje a la India ha significado reconfirmar que el Ser Supremo siempre quiere lo mejor para cada persona. Con el tratamiento y gracias al Doctor Sambhu encontré mi esencia y entendí que en la medida en que tengo bienestar puedo servir a otros.

Didi y Dada siempre te guían desde el amor y desean que estés siempre muy bien, me sentí muy amada y cuidada por Didi, el grupo fue maravilloso, comprendí con ellos y las personas de clínica lo que significa Ser parte de la familia Universal.”

Luz Karime



“Fue un viaje maravilloso; fue como descubrir un mundo nuevo, no afuera sino dentro de mí.”

Jorge



# Testimonios de 2019



“Una experiencia inexplicable llena de aprendizajes, donde logré obtener cambios fundamentales a nivel mental, físico y espiritual, fue un despertar del alma y del corazón. No hay palabras para describir lo bello de este proceso, definitivamente hay que vivirlo.”

Elizabeth



“Para mí fue el mejor regalo que me he podido dar en todo este caminar por la vida. Fue un encuentro conmigo misma, un descubrir, un aceptar y entender que si mi alma enferma, mi cuerpo lo expresa. Si todos los seres humanos entendiéramos algo tan simple, existiría un equilibrio y no afectaríamos nuestro cuerpo con tantas drogas y emociones. Fue maravilloso escuchar la descripción sobre mí misma que el doctor me hizo, porque fue como si me conociera, o mi consciencia me hablara. Fue abrir el corazón y la mente, aceptarme y aceptar el mundo con amor, entendiendo que esa es la manera como podríamos evitar a nuestro cuerpo tantas dolencias y malestares.”

Yecenia



# Testimonios de 2018



“Fue una experiencia maravillosa e indescriptible. Me siento completamente renovada por dentro y por fuera. La sensación de bienestar por el Ayurveda y la relajación profunda experimentada cada día, la meditación, la comida, ese maravilloso lugar en India, y la Paz que sigo sintiendo aún aquí, en Suiza, con este frío, todo lo aprendido con el Dada, la Didi y todo el grupo.

Físicamente: Mi piel totalmente rejuvenecida, hidratada, mis pestañas más largas, las uñas fortalecidas y los pies como una seda... Y todo el que me ve me pregunta ¿qué hiciste? Y debo decir que los problemas de salud con los que llegué se fueron, así es que estoy completamente saludable. Internamente: Siento una tranquilidad, una paz interior, algo muy especial debido a esa limpieza interna donde salieron muchas emociones, tristeza, agresividad y otras que no me di cuenta, y lo increíble era cómo el doctor me lo decía y luego pasaba, y así a cada uno.

Espiritualmente: La meditación con esa vibración colectiva de todos juntos es el resultado de este bienestar interno que siento.”

Nidia

# Testimonios de 2018



“Un aspecto importante, esencial que tuvimos durante esta maravillosa experiencia fueron los momentos de meditación, tertulias, conferencias, charlas grupales e individuales que tuvimos cada día con Dada y Didi. Estar con ellos cada día durante 21 días fue una experiencia maravillosa en el camino de crecimiento espiritual. Este viaje a la India no sería lo mismo sin ese componente espiritual que complementa en gran medida el tratamiento ayurvédico, se convirtió entonces para mí en una experiencia de crecimiento física, mental, espiritual que hizo cambios importantes en mi ser. Agradezco en gran medida a mis compañeros de viaje, gracias a ellos también pude compartir, aprender y disfrutar de cada momento que vivimos, traigo en mi corazón a cada uno de ellos ya que hicieron de este viaje una inolvidable y hermosa experiencia.”

Frank

# Testimonios de 2018

“Un grupo de seres excepcionales, compañeros de viaje y experiencia, con quienes pude compartir increíbles momentos de euforia, introversión, extroversión, shopping, playa, exploración, risas, restaurantes, cultura, complicidades, Kiirtan, meditación, tertulias, enseñanzas, vivencias, gozos, disfrute... Una compañía maravillosa, un apoyo, un “no estás sola, estamos aquí viviendo lo mismo”... Un acompañamiento y guía espiritual liderados por Dada y Didi quienes día a día nos nutrían con enseñanzas milenarias que atendían a esa sed de Infinito presente en cada participante y respondían a todas nuestras inquietudes, consiguiendo ese complemento ideal de la parte espiritual que no encuentras en cualquier viaje que realizas y dándole un inigualable sabor y “toque mágico”, para un resultado y crecimiento integral.”

Jaqueline



“Después de 3 semanas de llegar de la India y pasar 2 semanas en tratamiento y de acuerdo con lo que aprendí con el doctor he tenido la sensación de otro yo, de encontrarme a otra persona diferente, con más sensibilidad y fuerza para actuar, quizás la vieja armadura como lo explicó el doctor se está modificando y me encuentro en una constante exploración de mí mismo. Gracias a Dada y Didi por su recomendación de este y otros consejos que han cambiado mi vida. ¿Qué si lo volvería a hacer? Claro que sí, fue una experiencia muy bonita, aparte de que vas a hacerte una rejuvenecida a tu cuerpo vas a encontrarte y salir de tu zona de confort y experimentar otras cosas y en el camino te cruzas con gente que está en la misma sintonía que la tuya.”

Saul



### **Cariñosa Dedicación al Doctor Pillai**

Doctor de Ayurveda, fundador de la clínica y padre del Doctor Sambhu, el Dr. Pillai fue un sabio con más de 90 años de edad que tuvimos la suerte de conocer.

Siempre vestido de una sonrisa encantadora y comunicativa, nos hizo sentir bienvenidos y en casa. Ya libre de muchas ataduras del mundo, desde su sabiduría (y simpatía), nos regaló parte de su tiempo despejando nuestras dudas de una manera profunda y al mismo tiempo simple de entender.

Aunque ya dejó esta cáscara mortal, su recuerdo, sonrisa y presencia en nuestra memoria continuarán acompañándonos en el tiempo. Queremos dedicar a él esta invitación para que muchos conozcan la Ayurveda y la clínica que fundó con mucho amor, y que hoy el Dr. Sambhu continua llevando como su legado.

PanaceAM

Autoconocimiento & Bienestar Universal