



La perla del Océano Índico

Playas pintorescas, aguas cristalinas, coloridos arrecifes de coral, palmeras silueteadas contra pequeñas calas, Sri Lanka: epítome de un paraíso tropical.

El país y la gente



Claro, esta isla del Océano Índico tiene mucho más que ofrecer de lo que podemos imaginar. Aunque pequeño en comparación con su vecina India, Sri Lanka tiene una extrema e incomparable diversidad.

Incluye, además de la espléndida playa que se extiende por 1.330 kilómetros, las montañas costeras bordeadas por las plantaciones de té, un exuberante mundo de plantas con flores, ciudades antiguas y un rico patrimonio (más de 2000 años) con ruinas y templos fascinantes, una centenaria tradición de Ayurveda y por último pero no menos importante, gente con un gran corazón!

Sri Lanka de un vistazo

- Isla en el Océano Índico con unos 20,6 millones de habitantes, conocida como Ceilán hasta 1972.
- Capital: Colombo, capital político: Sri Jayawardenepura (Kotte)
- De norte a sur 440 kilómetros, 220 km de anchura máxima, área: aproximadamente 65.500 km²
- Principales productos de exportación: el té (té de Ceilán), café, caucho y coco
- Paisajes: mesetas interiores cubiertas con plantaciones de té y montañas de hasta 2500m, llanuras fértiles tierras bajas, pesca, playas bordeadas de palmeras en las zonas costeras
- Población y religiones: 74% cingaleses (en su mayoría budista) 18% tamiles hindúes (en su mayoría), el resto de la población: los moros (musulmanes) pastores (principalmente católicos) y otras minorías (Veddas)

Contenido

EL PAÍS Y LA GENTE	P.2
Sri Lanka de un vistazo	
Cosas para hacer	
Cuna del Ayurveda	
Seguridad	
Periodos climáticos y de viaje	
Gastronomía	
CONSEJOS E INFORMACIÓN ÚTIL	P.5
Salud	
Moneda/cambio	
Compras	
Idiomas y comunicación	
Uso de energía y teléfonos	
Código de conducta	
LLEGADA Y ALOJAMIENTO	P.7
Vuelos e información de viaje	
Servicio y calidad de SpaDreams	



Cosas para hacer

Sri Lanka es rica en tesoros culturales y naturales. De hecho, cinco de los ocho sitios de la UNESCO inscritos en el Patrimonio Mundial Cultural y Natural se encuentran en lo que se llama el „Triángulo Cultural de Sri Lanka“ en la sierra central: las ruinas de las ciudades veneradas de Anuradhapura y Polonnaruwa, los restos del palacio de Sigiriya, los templos de la cueva de Dambulla y la ciudad santa de Kandy.



Las ciudades de Anuradhapura y Polonnaruwa, la antigua sede de la dinastía de los reyes cingaleses son particularmente conocidos por sus muchos „dagobas“ templos hemisféricos, típicos de Sri Lanka. Fuera de los antiguos monasterios, palacios y templos de bronce y sus muchas imágenes de Buda, estos son los jardines y parques que marcan su imagen de las ciudades. Un Anuradhapura es el famoso árbol de Bo, el destino de muchas peregrinaciones budistas. El árbol es en realidad un corte de la pipal original bajo el cual Buda había alcanzado el nirvana en Bodh Gaya, en el norte de la India.

El impresionante palacio de Sigiriya fue construido alrededor del año 500, en las empinadas laderas de un acantilado con vistas a una serie de galerías y escaleras que salen de la boca de un león gigantesco (Lion Rock). La escala-

da es digna de ver, a mitad de camino se pueden admirar muchos frescos coloridos en la ladera de la montaña rocosa, las damas elegantes de Sigiriya, o „Damas nubes.“

En las cuevas de Dambulla, se pueden admirar hermosas pinturas y estatuas de Buda, hechas en un período de 2000 años.

La ciudad santa de Kandy es el centro religioso de Sri Lanka. También es la última capital real cingaleses. Esta hermosa ciudad se encuentra en el corazón de un paisaje salvaje y romántico de montañas y alberga una gran variedad de fascinantes lugares religiosos. El mejor té en el mundo proviene de la región de Kandy.

El Pico de Adán es la montaña más sagrada de Sri Lanka y se subió a diario por cientos de peregrinos. En la parte superior hay una depresión en la roca que se ve como la huella de un pie, y se interpreta de manera diferente por los seguidores de las diversas religiones. Para los cristianos y los musulmanes es la huella de Adán, para los budistas Buda, para los hindúes un signo de Shiva.

La naturaleza y la protección del medio ambiente es una prioridad en Sri Lanka. Por lo tanto, el país cuenta con un total de 15 parques nacionales. Uno de los más grandes y más impresionante es el Parque Nacional Yala, en el sur. A través de safaris fotográficos organizados, podemos observar la increíble fauna de Sri Lanka, descubre cocodrilos, lagartos, leopardos y explora la fascinante vida de las aves, pavos reales, pelícanos y cigüeñas, y por supuesto, de vez en cuando, cruzadas de elefantes.

El portal de Sri Lanka capital, Colombo, bien merece una visita. Amplios parques y amplias avenidas bordeadas de magníficos edificios coloniales marcan el paisaje urbano de esta metrópoli.

La ciudad portuaria de Galle, en el sur-oeste de Sri Lanka, con su fuerte que data de la época colonial holandesa del siglo 17, también pertenece al patrimonio cultural de la hu-



manidad de la UNESCO. La ciudad vieja está rodeada de magníficos muros defensivos que pueden ser cubiertos a pie y desde donde se tiene una espléndida vista del mar, el puerto y el casco antiguo. El centro de la ciudad vieja, su atmósfera colonial, con sus numerosas tiendas y otras atracciones son un incentivo para una mayor exploración.

Cuna del Ayurveda

La ayurveda no está en cualquier parte del mundo, ni siquiera en su país natal, la India, tan vivo y tan presente como en Sri Lanka. Muchos hoteles y resorts que emplean los médicos ayurvédicos experimentados, ofrecen tratamientos ayurvédicos auténticos en un entorno fantástico.

Esta ciencia secular y la medicina natural es un enfoque holístico que coloca al ser humano como un todo en el centro de la física, psíquica y espiritual. Los usos de esta ciencia de la India, que se basa en la propia constitución de cada individuo, sobre la base de un conocimiento detallado de la medicina a base de hierbas, así como una variedad de técnicas de purificación tales como Panchakarma, aceite de masaje y muchos otros tratamientos beneficiosos. Su objetivo es mantener el equilibrio interno para crear bienestar y prevenir la enfermedad. Un tratamiento ayurvédico auténtico también puede curar o aliviar muchas enfermedades y condiciones crónicas como la hipertensión o el reumatismo incluidos.

SpaDreams como tour operador se especializa en tratamientos ayurvédicos, entre ellos la India y Sri Lanka, también en algunos destinos europeos. En Europa, los equipos ayurvédicos a menudo provienen de Sri Lanka.

Seguridad

Con el final de la guerra civil en 2009, la situación de seguridad en Sri Lanka ha mejorado. Todas las zonas turísticas

son más accesibles. En el norte, sin embargo, la presencia de minas sigue incurriendo en un riesgo y la presencia militar es más densa. Además, Sri Lanka es uno de los destinos de viaje tropicales más seguros contra ataques a turistas. Aunque cabe mencionar algunos carteristas y pequeñas estafas.

Periodos climáticos y de viaje

Sri Lanka se encuentra en los trópicos, por lo tanto las temperaturas en las regiones costeras son relativamente altas durante todo el año. Se siente poca diferencia de temperatura entre el día y la noche. Es sólo en las zonas montañosas donde se siente un poco fresco de la noche. En las tierras bajas, las temperaturas oscilan entre los 24 y 32 °C a la sombra.

Debido a la monzón se recomienda ir al oeste y sur del país de noviembre hasta abril, a menudo de mayo a octubre, también hay hermosos días soleados. Las temperaturas del agua son agradables: 25-27 °C.

Gastronomía

La cocina tradicional de Sri Lanka muestra varias influencias, pero el plato tradicional del país es el curry. El curry de Sri Lanka no tiene nada que ver con mezclas de especias que conocemos. En Sri Lanka, es una mezcla de „casa „de diversas especias como el cilantro, la pimienta, la mostaza, la cúrcuma, la pimienta, la canela y el ajo. También le llaman curry al ingrediente principal de un plato: por ejemplo, se dice curry de verduras, pollo al curry o curry blanco (plato a base de leche de coco).

En el desayuno que a menudo se sirve „tolvas“ que son una especie de harina de arroz como un panqueque hueco, leche de coco y coco rallado. Además, existe una amplia variedad de frutas tropicales como mangos, papayas, frutas de la pasión y diferentes tipos de plátanos. Entre las deliciosas bebidas locales está la leche de coco que se sirve directamente de

Consejos útiles



tuera recién abierta y té (por lo general se sirve con leche).

El alcohol se puede comprar en las tiendas que tienen una licencia especial de conformidad con las normativas locales. Ellos venden licor llamado Arrak, hecho de la savia de varias palmeras Kittul, de coco o de Palmira. El consumo de alcohol está permitido excepto durante ciertas grandes celebraciones y cada mes cuando hay Poya (luna llena). En ese momento, no se sirven bebidas alcohólicas o venden (excepto en los hoteles internacionales) y el consumo se tolera sólo en privado en las habitaciones.

Salud

Sri Lanka tiene una antigua tradición de Ayurveda, sin embargo, todo el país está servido por médicos entrenados en la medicina occidental. Sin embargo, es preferible respetar ciertas normas de prevención médica.

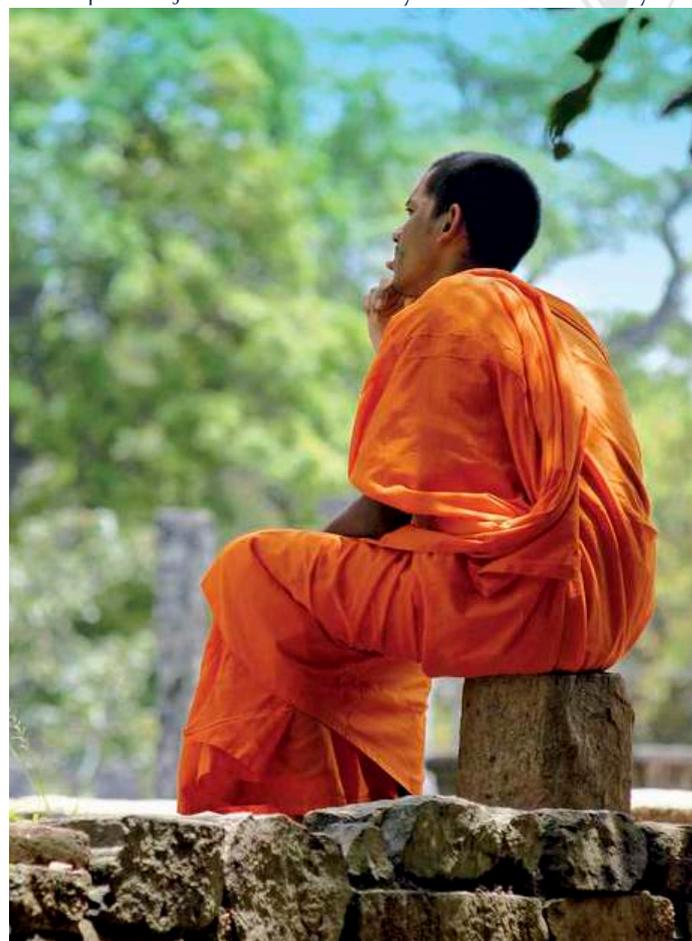
No se requieren vacunas para entrar en Sri Lanka, pero se recomienda que se actualizará con el PDT (Polo / difteria / tétanos) y la vacunación contra la fiebre tifoidea y la hepatitis A. Además, la reserva de el uso se van a aplicar en materia de agua y alimentos higiene: No beber agua del grifo, pero sólo agua mineral en botellas selladas, no tome bebidas con hielo, comer sólo frutas pelada y lavarse las manos con regularidad. Sea tan cuidadoso también con el helado.

La malaria está presente en Sri Lanka aunque el riesgo de contaminación es baja. Si va a tomar el tratamiento profiláctico, es recomendable protegerse de los mosquitos utilizando ropa adecuada, dormir bajo un mosquitero y usar repelentes. No se olvide de protección solar (sombrero, gafas de sol y crema)! En las zonas rurales, no hay muchas farmacias también se recomienda llevar consigo los medicamentos todos los días que necesitamos. Además, un kit estándar de primeros auxilios es perfecta (con medicamentos contra la diarrea, resfriados, fiebre, dolor, que contiene un desin-

fectante para las heridas, un repelente contra insectos, protector solar, pomada para las picaduras de insectos o cualquier otra irritación de la piel, un termómetro y apósitos).

Moneda/Cambio

En Sri Lanka, la moneda local es la Rupia de Sri Lanka (LKR). No se puede cambiar un máximo de 1.000 LKR. En el aeropuerto se pueden intercambiar 24h/7. Las oficinas de los corredores profesionales proporcionan la mejor tasa. Todos los hoteles cambian moneda, pero no siempre es la mejor tasa. Los bancos están abiertos de lunes a viernes de 9 a 13h. Muchos distribuidores aceptan tarjetas de crédito Visa y MasterCard. La mayoría



Consejos útiles



de los hoteles y restaurantes también. Las pequeñas monedas y billetes se utilizan principalmente para el servicio y propinas.

Compras

Los mercados y tiendas ofrecen a los visitantes de Sri Lanka una variedad de artículos hermosos como las artesanías de recuerdos de vacaciones, batik, el té, la joyería, especias, telas con estampados de colores, plantas medicinales o estatuas de elefantes (y otros) de madera. Almacenes gubernamentales y tiendas de autoservicio tienen precios fijos y horarios. Las pequeñas tiendas y puestos permanecen abiertos hasta tarde y los domingos. En estos y en la calle, es costumbre regatear (excepto los alimentos básicos como el pan o el arroz).

Tenga en cuenta que la exportación de antigüedades, Carey y marfil está terminantemente prohibida. De vuelta en la Unión Europea se puede reducir sin gastos de aduana: 200 cigarrillos o 250 gramos de tabaco, 4 litros de vino, cerveza lde 16, 3 kg de té y otros bienes de hasta € 430. (Sujeto a cambios, para obtener información actualizada por favor póngase en contacto con los servicios de aduanas en su país.)

Idiomas y comunicación

Los idiomas oficiales son el cingalés y el tamil. De los aproximadamente 21 millones de habitantes de Sri Lanka, cerca del 74% son hablantes nativos de cingalés, tamil 25% y menos del 1% Inglés. Inglés es el más utilizado y las señales de tráfico están en Inglés y cingalés y tamil.

Uso de energía y teléfonos

En Sri Lanka, el voltaje es de 230-240 voltios. Los enchufes habituales son los llamados de tres clavijas con los contactos dispuestos en un triángulo. Los adaptadores están normalmente disponibles en la recepción del hotel. Cuidado con los equipos sensibles - el voltaje fluctúa en Sri Lanka!

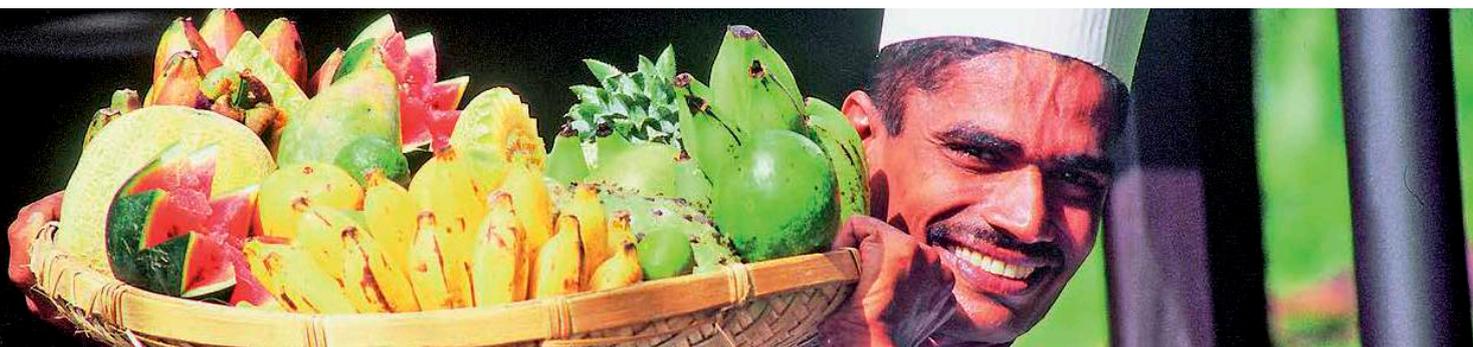
Muchas tiendas de telefonía y cafés ofrecen conexiones internacionales por unas pocas rupias. Hay conexión de teléfonos móviles y fijos en casi todas partes y sin problemas, a excepción de las montañas donde no hay red. Advertencia: Las llamadas entrantes son su responsabilidad! Los precios de los servicios de datos en itinerancia pueden dispararse. Quien quiera llamar con frecuencia, puede comprar en el aeropuerto o en las tiendas de telefonía móvil una tarjeta SIM local. Tendrá que proporcionar una copia de su pasaporte.

Código de conducta

Otros países, otras costumbres! Hay comportamientos occidentales que no son aceptables a Sri Lanka, ya que pueden herir la sensibilidad de los indígenas. A continuación encontrará consejos e información para evitar choques culturales.

- „Aayubowan“ („Que tenga una larga vida“) es el saludo tradicional cingales. También se utiliza para decir adiós. (con las dos manos están cruzadas sobre el pecho.)
- Use su mano derecha para tomar algo de comer y dar un apretón de manos, la izquierda se considera impura.
- En Sri Lanka, damos importancia a una vestimenta cómoda, pero adecuada. Jeans, pantalones de lona y las camisetas son perfectamente adecuado. Las faldas deben ir a la rodilla. Ropa demasiado apretada o deshilachada no está bien visto.
- Usted debe quitarse los zapatos antes de visitar un templo. En los templos hindúes deben cubrir sus cabezas, mientras que en los templos budistas deben ser la cabeza descubierta. Por el contrario los brazos y las piernas deben ser cubiertos.
- En las zonas rurales, las mujeres y los hombres no se dan la mano.
- Incluso si esto ocurre varias veces en algunas playas privadas del hotel, está prohibido nadar desnuda o en topless en Sri Lanka. Por favor, respeten la modestia de sus anfitriones!
- Sri Lanka ofrece cientos de hermosas fotografías

Llegada y alojamiento



de los sujetos, pero por favor, pregunte educadamente permiso antes de tomar fotos o videos a las personas o en los museos y templos.

- No se recomienda tomarse fotos delante de las imágenes y pinturas religiosas. Fotografiar aeropuertos y áreas militares está prohibido.
- Agitar la cabeza de izquierda a derecha medios „sí“
- Muchos habitantes de Sri Lanka que trabajan en la industria del turismo no vive de sus salarios, pero sus consejos. Es costumbre en Sri Lanka para cualquier servicio dar consejos, lo cual eleva la satisfacción.
- Los porteros de hotel / Porter (portadora) LKR reciben 50-100 por bolsa, el conductor de taxis LKR 50 y como una ayuda recomiendan 250 LKR. En el restaurante a la punta al menos equivalente al 10% del importe de la suma es bastante decente.

Desde el 1 de enero de 2012 es obligatorio el visado electrónico (ETA). Deberá obtenerse obligatoriamente online a través de la página web (<http://www.eta.gov.lk>) donde se detallan los diferentes precios (10 - 25 USD) y categorías en función de la duración y el número de entradas. Las autoridades locales exigen que la validez del pasaporte sea de 6 meses desde la llegada a Sri Lanka. Los visados de larga estancia, incluidos los de empleo, deben obtenerse en la Embajada de Sri Lanka en París con acreditación en España. Le recomendamos que se informe en (<http://www.immigration.gov.lk/web/>) y en la Embajada Sri Lanka en París (http://www.srilankaembassy.fr/?Visit_Sri_Lanka).

Servicio y calidad de SpaDreams

SpaDreams ayuda a planificar su estancia en Sri Lanka y ofrece un asesoramiento personalizado y organiza un viaje al mejor precio. Si usted quiere unas vacaciones de bienestar en la playa o bien optar por una auténtica cura ayurvédica, un viaje de descubrimiento o una combinación de „un poco de todo“, nuestros expertos prepararán su estancia perfecta en Sri Lanka. Estamos en contacto desde hace muchos años con nuestros hoteles y centros turísticos en Sri Lanka. Es por eso que la oferta es amplia y de alta calidad. Póngase en contacto con nosotros para recibir una oferta detallada para el asesoramiento o para hacer una reserva. ¡Su próximo viaje a Sri Lanka está a sólo un clic de distancia!



Vuelos e información de viaje

El tiempo de vuelo a Sri Lanka es de 10-11 horas dependiendo del origen y la escala que se haga. Para la mayoría de nuestros alojamientos, también ofrecemos traslado desde / hasta el aeropuerto más cercano.