



TAMIL NADU

DONDE LAS HISTORIAS NUNCA TERMINAN



DEPARTAMENTO DE TURISMO,
CULTURA Y DONACIONES RELIGIOSAS



M. K. STALIN

PRIMER MINISTRO DE TAMIL NADU

TAMIL NADU - DONDE LAS HISTORIAS NUNCA TERMINAN

Tamil Nadu es hogar de una de las civilizaciones más antiguas del mundo que aún perduran, una civilización que ha convertido a Tamil Nadu en uno de los estados más progresistas y pioneros del país.

Dotado de paisajes impresionantemente hermosos, fauna encantadora, templos que inspiran asombro, festivales vibrantes, artes cautivadoras, tejidos encantadores, artesanías exquisitas, gastronomía deliciosa, literatura transformadora, manufactura de clase mundial, las mejores tecnologías digitales y atención médica de vanguardia, Tamil Nadu es un destino único para lo mejor que la India tiene que ofrecer.

La justicia social y el desarrollo inclusivo, junto con una pasión por la excelencia, han hecho posible que Tamil Nadu emerja como líder en diversos sectores. Cada uno de estos es una historia inspiradora, haciendo de Tamil Nadu una tierra donde las historias nunca terminan.





K. Ramachandran

Ministro de Turismo

Concepto, Contenido y Curaduría



Dr. K. Manivasan, IAS

Secretario Jefe Adjunto al Gobierno

Departamento de Turismo, Cultura y Donaciones Religiosas



Kakarla Usha, IAS

Secretaria Principal/Comisionada de Turismo, Presidenta & Directora General, TTDC



CONTENIDOS

06 HISTORIAS DE PAISAJES PRISTINOS

- 07 KODAIKANAL
- 08 PRESA CHITTAR
- 09 LAND'S END
- 10 VALPARAI
- 11 PICHAVARAM
- 12 TENKASI
- 13 KANNIYAKUMARI
- 14 OOTY
- 15 COLINAS KOLLI

16 HISTORIAS DE ARQUEOLOGÍA REVELADORA

- 17 CUEVA ARMAMALAI
- 18 SIVAGALAI
- 19 ADICHANALLUR
- 20 KORKAI
- 21 KODUMANAL
- 22 KEEZHADI
- 23 VEMBA KOTTAI
- 24 THIRUKKURAL
- 25 LITERATURA SANGAM

26 HISTORIAS DE PATRIMONIO ANTIGUO

- 27 KUMBAKONAM
- 28 GANGAIKONDA CHOLAPURAM
- 29 MAMALLAPURAM
- 30 THANJAVUR
- 31 AZHAGAR KOVIL
- 32 KANCHEEPURAM
- 33 DARASURAM

34 HISTORIAS DE TEMPLOS DIVINOS

- 35 SRI RANGAM
- 36 MADURAI
- 37 THIRUVANNAMALAI
- 38 RAMESWARAM
- 39 SRIVILLIPUTHUR

40 HISTORIAS DE FESTIVALES LLENOS DE VIDA

- 41 JALLIKATTU
- 42 PONGAL
- 43 KULASAI DUSSEHRA
- 44 NAMMA OORU THIRUVIZHA
- 45 FESTIVAL DE DANZA DE MAMALLAPURAM

46 HISTORIAS DE ARTES ENCANTADORAS

- 47 BHARATANATYAM
- 48 THERUKOOTHU
- 49 KARAGAATTAM

50 HISTORIAS DE ARTESANÍAS ENCANTADORAS

- 51 AZULEJOS ATHANGUDI
- 52 BRONCES DE SWAMIMALAI
- 53 MUÑECAS DE THANJAVUR
- 54 NACHIYAR KOVIL KUTHUVILAKU
- 55 SAREES DE KANCHIPURAM

56 HISTORIAS DE MORADAS REALES

- 57 PALACIO DE THANJAVUR
- 58 FORTALEZA DE TRANQUEBAR
- 59 THIRUMALAI NAYAKAR MAHAL

60 HISTORIAS DE GASTRONOMÍA DELICIOSA

- 61 ALMUERZO
- 62 CHETTINADU
- 63 CAFÉ FILTRADO
- 64 KOVILPATTI KADALAI MITTAI
- 65 HALWA DE TIRUNELVELI
- 66 TIFFIN
- 67 MADURAI JIGARTHANDA

68 HISTORIAS DE LUGARES ENCANTADORES

- 69 AUROVILLE
- 70 FORTALEZA GINGEE
- 71 IGLESIA DE VELANKANNI

72 HISTORIAS DE AVENTURAS EMOCIONANTES

- 73 KITE SURFING
- 74 CICLISMO DE MONTAÑA
- 75 KAYAKING
- 76 PARAMOTORISMO
- 77 BUCEO CON ESCAFANDRA AUTÓNOMA
- 78 SURF
- 79 PARAPENTE

80 HISTORIAS DE RENOVACIÓN GOZOSA

- 81 YOGA
- 82 RESORTS DE BIENESTAR
- 83 DETOXIFICACIÓN Y REJUVENECIMIENTO

Donde

las historias

nunca terminan...



HISTORIAS DE PAISAJES PRISTINOS



KODAIKANAL

Kodaikanal es un popular destino de montaña que se mantiene fresco durante todo el año. El paisaje de Kodaikanal cuenta con lagos, cascadas, bosques de pinos y laderas montañosas. Algunas atracciones importantes en Kodaikanal son el Punto del Eco, las Cuevas de Guna, el Lago Berijam, etc.

PRESA CHITTAR (CHITTAR DAM)

Situada en el exuberante y sereno paisaje de Kanyakumari, las presas de Chittar ofrecen una vista perfecta del pico Kurisumala. Sirve como un lugar de picnic excelente para aquellos que buscan calma y paz.



LAND'S END

Arichal Munai, conocido como la última tierra de la India, se encuentra en la punta de la isla de Rameswaram. Desde este punto, Sri Lanka está a solo 25 km de distancia. En esta última tierra de India, la Bahía de Bengala y el Océano Índico se fusionan, alterando la arena de la playa y dándole el nombre de "Arichal Munai".

VALPARAI

Valparai es una encantadora puerta de entrada a numerosas cascadas y majestuosas plantaciones de té, café y cardamomo. Ofrece vistas panorámicas de las plantaciones de té desde varios puntos y uno puede explorar la vida salvaje en la Reserva de Tigres de Anamalai.



PICHAVARAM

El bosque de manglares de Pichavaram es el segundo bosque de manglares más grande de la India después de los Sunderbans en Bengala Occidental. Uno puede tomar un bote y navegar con facilidad a través del bosque descubriendo hermosas aves, animales y especies de plantas.

TENKASI

Las atracciones turísticas en Tenkasi son las diversas cascadas que se originan en los Ghats Occidentales y corren a lo largo del río Chittar. Se dice que el agua tiene propiedades curativas y a menudo se le llama el “Spa del Sur de la India”.



KANNIYAKUMARI

Rodeada por el magnífico Océano Índico, la estatua de Thiruvalluvar se alza imponente, y representa los 133 capítulos de su texto de 2500 años de antigüedad, Thirukkural. Sirve como modelo para la humanidad sobre cómo vivir una vida moral con sus 1330 “kurals” sobre la virtud, riqueza, amor y liberación.



OOTY

Ooty es una de las estaciones de montaña más populares del país, y está ubicada en el distrito de Nilgiris. Ooty también juega un papel importante en las industrias de agricultura y horticultura, siendo su clima ideal para el cultivo de ciertas frutas, verduras, té y flores.

An aerial photograph showing a highly winding asphalt road that snakes through a dense, lush green forest. The road features several sharp, tight turns and curves. A few small vehicles are visible on the road, including a white car in the upper left section. The overall scene is a dramatic landscape of a mountainous region.

COLINAS KOLLI (KOLLI HILLS)

Esta pintoresca cadena montañosa de los Ghats Orientales, que una vez fue gobernada por el caritativo rey tamil Valvil Ori, es popular entre los entusiastas de las motocicletas ya que cuenta con más de 70 curvas cerradas y continúa sirviendo como hábitat para tribus étnicas tamilyes.



HISTORIAS DE ARQUEOLOGÍA REVELADORA

CUEVA ARMAMALAI (ARMAMALAI CAVE)

Esta estructura de barro y ladrillo sin cocer ubicada dentro de la cueva fue convertida en un templo jainista y es conocida por sus pinturas. Estas pinturas representan las historias del jainismo, se remontan al siglo VIII d.C. y se asemejan a las pinturas de Sittanavasal.

SIVAGALAI

Sivagalai se encuentra en la orilla del río Porunai (Tamiraparani) en el Distrito de Thoothukudi. El asentamiento se considera un antiguo asentamiento tamil. La fecha radiométrica (fecha AMS) asignada al arroz recolectado del sitio se remonta al 1155 a.C.





ADICHANALLUR

Adichanallur, que data del 950 a.C., es uno de los sitios de enterramiento más importantes de la India. El sitio de enterramiento, que se encuentra en la orilla del río Thamirabarani, contiene restos de objetos de oro y bronce de alto contenido en estaño.

KORKAI

Korkai se encuentra en la orilla del río Tamiraparani en Thoothukudi. El asentamiento ha sido identificado como la capital y ciudad portuaria de la era Sangam de los Pandya. También se ha encontrado evidencia de la industria de fabricación de brazaletes de concha.





KODUMANAL

El pueblo de Kodumanal, ubicado en Erode en la orilla norte del río Noyyal, fue en su momento un próspero centro de comercio e industria para la fabricación de cuentas de vidrio, hierro y cobre, y además hay evidencia de que fue un lugar de producción textil.

KEEZHADI

Keezhadi (también conocido como Keeladi) se encuentra en la orilla del río Vaigai cerca de Madurai. Los materiales desenterrados en las excavaciones en Keezhadi revelaron la existencia de agricultura, industria y comercio. Los fragmentos de cerámica con inscripciones en Damili representan la existencia de una sociedad ya alfabetizada en el siglo VI a.C.



VEMBA KOTTAI

Este sitio se encuentra en la orilla del río Vaippar de Virudhunagar. El descubrimiento de antigüedades como herramientas microlíticas, objetos de concha, figurillas de terracota, ornamentos, dados y cuentas de vidrio, confirmó su existencia desde el período microlítico hasta el período medieval.

THIRUKKURAL

El Thirukkural (versos sagrados) es un texto clásico en lengua tamil que consta de 1,330 pareados cortos (kurals) de siete palabras cada uno. El texto está dividido en tres libros que ofrecen enseñanzas aforísticas sobre la virtud (aram), la riqueza (porul) y el amor (inbam), respectivamente.





LITERATURA SANGAM (SANGAM LITERATURE)

La Literatura Sangam, históricamente conocida como "la poesía de los nobles", denota la antigua literatura tamil y es la literatura conocida más antigua de la India. Está vinculada a tres tertulias literarias en torno a Madurai y Kapāṭapuram (capitales de los Pandya).



HISTORIAS DE PATRIMONIO ANTIGUO



KUMBAKONAM

El templo de Sarangapani, a orillas del río Kaveri en Kumbakonam, es un espectáculo para contemplar. El santuario del templo es una obra maestra arquitectónica. Está diseñado como un carro con ruedas tiradas por caballos y elefantes.



GANGAIKONDA CHOLAPURAM

El Templo Gangaikonda Cholapuram en Ariyalur es un “Sitio Patrimonio de la Humanidad” de la UNESCO y lleva el nombre del rey Rajendra Chola I, quien también fue llamado “Gangai Konda Cholan”. Se le otorgó el título después de que conquistara y expandiera la dinastía hasta el río Ganges.



MAMALLAPURAM

Mamallapuram, reconocido como "Sitio Patrimonio de la Humanidad" por la UNESCO, cuenta con una concentración de templos, cuevas y esculturas construidas por los reyes de la dinastía Pallava en los siglos VII y VIII. La pieza central del grupo de monumentos es el templo de la orilla.

THANJAVUR

Este templo tiene el vimanam (torre del templo) más alto del mundo y su kumbam (estructura en la parte superior) pesa más de 70 toneladas. Es considerado el mejor ejemplo de arquitectura Chola y ha sido declarado "Sitio Patrimonio de la Humanidad" por la UNESCO.



AZHAGAR KOVIL

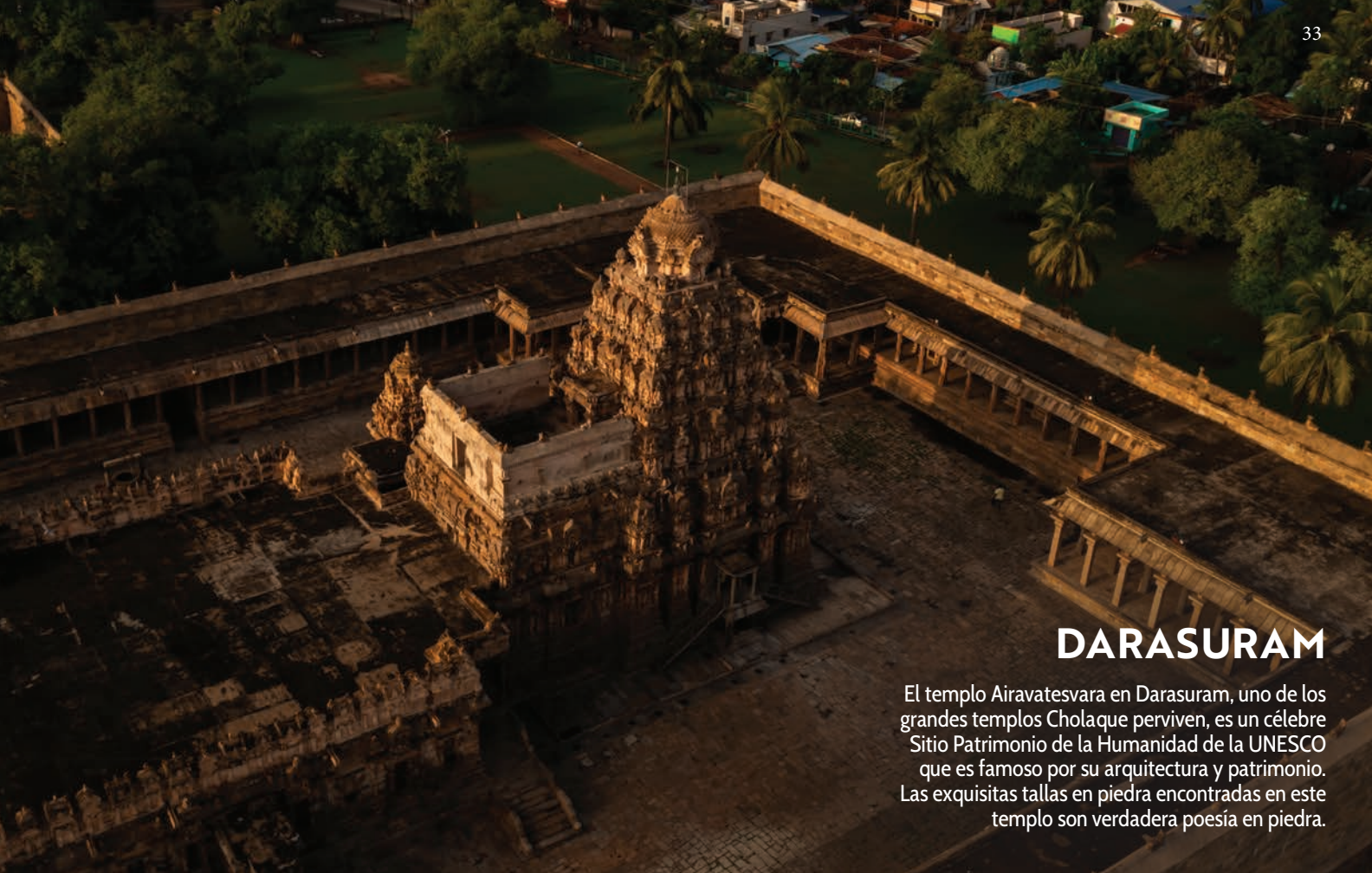
Construido en un pintoresco entorno natural y entre ruinas históricas, la mayoría de su arquitectura fue aportada por la Dinastía Pandya. Aparece en casi todas las escrituras hindúes antiguas y también se menciona en la épica leyenda de Silappathikaram.





KANCHEEPURAM

El templo Kailasanathar, inspirado en la arquitectura tradicional Pallava, cuenta con las primeras obras de caligrafía existentes. Construido por el rey Pallava, Narasimha Varman, muchos historiadores creen que este templo en Kanchipuram es la inspiración para muchos templos en el sur de India.



DARASURAM

El templo Airavatesvara en Darasuram, uno de los grandes templos Chola que perviven, es un célebre Sitio Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO que es famoso por su arquitectura y patrimonio. Las exquisitas tallas en piedra encontradas en este templo son verdadera poesía en piedra.



HISTORIAS DE TEMPLOS DIVINOS



SRI RANGAM

El Templo Arulmigu Ranganathaswamy es uno de los templos hindúes activos más grandes del mundo. Ubicado en la isla de Srirangam en el río Kaveri, se extiende sobre 65 hectáreas y está situado en un enorme complejo de templos.

MADURAI

El templo Arulmigu Meenakshi Sundaraswarar en Madurai, construido durante la era Pandya, cuenta con un total de 14 imponentes gopurams (portales). Cada uno de ellos es una estructura de varios pisos y contiene miles de esculturas e ídolos que representan diversas historias mitológicas.



THIRUVANNAMALAI

El templo Arulmigu Arunachaleswarar representa un elemento natural primordial- el fuego-, lo que lo convierte en uno de los "Pancha Bootha Sthalams" (templos de los cinco elementos). Es el octavo templo más grande del mundo, y según la leyenda, el Señor Shiva se manifestó a sí mismo como fuego en este templo.





RAMESWARAM

El Templo Arulmigu Ramanathaswamy es visitado por miles de peregrinos cada año. Este templo se destaca entre todos los templos de Rameswaram por su significado religioso y magnificencia arquitectónica. Tiene el pasillo más largo encontrado en cualquier templo de la India.



SRIVILLIPUTHUR

El templo Arulmigu Nachiyar (Aandal) en Srivilliputhur ocupa un lugar influyente en la filosofía Vaishnava. El templo tiene uno de los gopurams (torres del templo) más altos y se cree que fue la inspiración para el logotipo oficial del Gobierno de Tamil Nadu.



HISTORIAS DE FESTIVALES LLENOS DE VIDA



JALLIKATTU

Jallikattu, originalmente llamado eru thazhuvuthal, que se traduce como abrazar al toro, es un evento que tiene lugar el tercer día del festival de Pongal. Es una tradición milenaria que se originó en el paisaje de Marutham para celebrar el vigor de los exuberantes toros tameses.



PONGAL

Pongal, un festival tamil que dura cuatro días, marca la temporada de cosecha para la comunidad agrícola. El festival gira en torno a la idea de agradecer a la naturaleza el ser la fuente de energía para la agricultura, y esto incluye el sol, las vacas, los toros y otros animales domésticos que los asisten.

KULASAI DUSSEHRA

El caserío de Kulasekarapattinam se transforma en un nuevo avatar para el festival de Dussehra que dura 10 días. Cientos de miles de devotos, vistiendo trajes elaborados y otros atuendos que son interpretaciones de la forma de Amman, se reúnen aquí para las celebraciones.



NAMMA OORU THIRUVIZHA

'El Festival de Nuestra Tierra' es una festividad anual que actúa como una confluencia del arte y folclore local, organizada por el Departamento de Turismo y el Departamento de Artes y Cultura de Tamil Nadu. Este festival se celebra en una jornada de un día, y cuenta con más de 400 artistas participantes.





FESTIVAL DE DANZA DE MAMALLAPURAM (MAMALLAPURAM DANCE FESTIVAL)

El Festival de Danza de Mamallapuram es uno de los festivales más destacados de la India. Organizado durante unos veinte días en la ciudad de Mamallapuram, las impresionantes danzas se realizan en un escenario adornado con los históricos monumentos de la UNESCO como telón de fondo.



HISTORIAS DE ARTES ENCANTADORAS



BHARATANATYAM

El Bharatanatyam es una forma de danza clásica desarrollada en los templos de Thanjavur y su origen se remonta al Sadirattam. Es una forma de arte que unifica el teatro, la música, la literatura y la poesía en un solo arte.



THERUKOOTHU

El Therukoothu, que se traduce como teatro callejero, es una actuación de danza informal realizada durante siglos por artistas vestidos con trajes llamativos y maquillaje que representan escenas de la literatura Sangam tamil. Más allá del entretenimiento, celebra la forma de vida tamil.



KARAGAATTAM

El Karagaattam es una antigua danza folclórica de Tamil Nadu que se hace en alabanza a la diosa de la lluvia Mariamman. Esta danza es de dos tipos: Aatta Karagam, cuya función es principalmente el entretenimiento, y Sakthi Karakgam, que se hace solo en templos como una ofrenda espiritual.



HISTORIAS DE ARTESANÍAS ENCANTADORAS



AZULEJOS ATHANGUDI (ATHANGUDI TILES)

Los azulejos de Athangudi son básicamente azulejos de cemento similares a mosaicos, pero a diferencia de los mosaicos prensados y producidos por máquinas, se fabrican a mano en superficies de vidrio. Se hacen principalmente en el pueblo de Athangudi, en la región de Chettinad, manteniendo un gran legado y grandiosidad.

BRONCES DE SWAMIMALAI (SWAMIMALAI BRONZES)

El antiguo arte de la escultura en bronce ha hecho que Swamimalai, un pequeño pueblo en las afueras de Thanjavur, sea famoso en todo el mundo. Estas codiciadas estatuas de bronce encarnan gracia y precisión, fusionando la experiencia, la artesanía y las sensibilidades artísticas de los maestros artesanos. Esta artesanía se ha transmitido de generación en generación y tiene más de 1100 años de antigüedad.



The image shows three Thanjavur dolls, which are traditional clay figurines from Tamil Nadu, India. They are dressed in vibrant, multi-layered saris with intricate patterns and colors. Each doll wears a highly ornate, golden crown (mukuta) and jewelry, including necklaces, bangles, and earrings. The dolls are posed with their hands in specific mudras (gestures). In the background, the lower portions of other dolls are visible, showing their feet and the base of their skirts. The overall scene is set against a dark blue background.

MUÑECAS DE THANJAVUR (THANJAVUR DOLLS)

Hechas tradicionalmente con arcilla del río Kaveri, estas muñecas están inspiradas en el diseño de Peruvudaiyar Gopuram, que se construye no sobre un basamento de piedra, sino sobre la arena. En caso de terremoto, la estructura, sin agrietarse, simplemente se balanceará y volverá a su posición original.



NACHIYAR KOVIL KUTHUVILAKU

Se trata de una lámpara ornamental de latón compuesta por una serie de diyas, un producto artesanal exclusivamente fabricado por la comunidad Pather (Kammalar) en la ciudad de Nachiyar Koil. La lámpara, que es una fundición hueca, se fabrica en diferentes tamaños y consta de cuatro partes que se atornillan juntas.

SAREES DE KANCHIPURAM (KANCHIPURAM SAREES)

Estos sarees se distinguen por sus amplios bordes de contraste. Los sarees están tejidos con hilo de seda pura de morera. Estos sarees son usados como sarees nupciales por la mayoría de las mujeres y se estima que unas 5000 familias están involucradas en la artesanía.



HISTORIAS DE MORADAS REALES

PALACIO DE THANJAVUR (THANJAVUR PALACE)

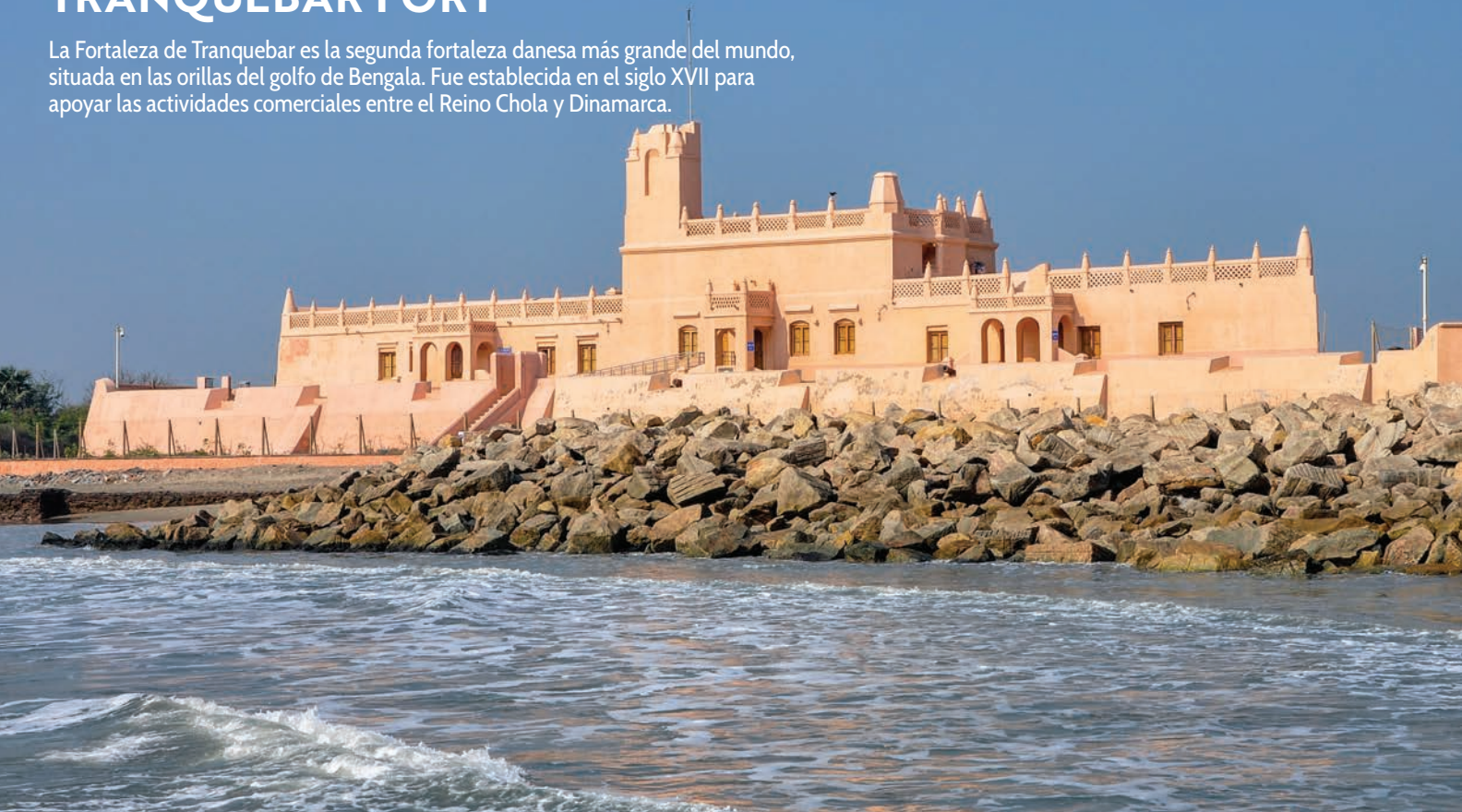
El Palacio de Thanjavur, construido por Vijayaraghava Nayaka en 1550 d.C., presenta una mezcla arquitectónica única. Los Marathas hicieron adiciones a la estructura después de su victoria sobre ella. Sigue siendo la residencia de la familia real Bhonsle hasta el día de hoy.



FORTALEZA DE TRANQUEBAR

TRANQUEBAR FORT

La Fortaleza de Tranquebar es la segunda fortaleza danesa más grande del mundo, situada en las orillas del golfo de Bengala. Fue establecida en el siglo XVII para apoyar las actividades comerciales entre el Reino Chola y Dinamarca.



THIRUMALAI NAYAKAR MAHAL

La residencia real, Mahal de Thirumalai Nayakar, construida por Thirumala Nayaka en 1636 d.C. en Madurai, presenta una combinación de arquitectura italiana y dravídica. La residencia, construida con mampostería foliada, tiene pilares que miden 82 pies de alto y 13 pies de ancho.





**HISTORIAS DE
GASTRONOMÍA DELICIOSA**



ALMUERZO (LUNCH)

Comúnmente conocido como 'full meals' ('comidas completas'), todos los restaurantes tradicionales, comedores y establecimientos de comida en Tamil Nadu sirven 'comidas completas' para el almuerzo. También este es un plato común durante festivales, bodas y otras ocasiones especiales.



CAFÉ FILTRADO (FILTER COFFEE)

El café filtrado se prepara mezclando leche batida y hervida con la decocción de café en polvo finamente molido en un filtro indio tradicional. A nivel internacional, la bebida se conoce como café filtrado de Madrás.



KOVILPATTI KADALAI MITTAI

En abril de 2020, el Kovilpatti Kadalai Mittai obtuvo una etiqueta IG (Indicación Geográfica). Este sencillo bocadillo se hace colocando cacahuates asados en grandes bandejas, sobre las cuales se vierte vella paagu o jarabe de jaggery (panela) derretido. A medida que el jarabe se solidifica, forma un dulce de cacahuete.



HALWA DE TIRUNELVELI (TIRUNELVELI HALWA)

Una marca distintiva de Tirunelveli es su versión única del dulce indio, halwa. El halwa de Tirunelveli se sirve como una gelatina caliente hecha de una mezcla única de trigo, azúcar y leche, cocida en grandes cantidades de ghee (mantequilla clarificada) pura.



TIFFIN

Los alimentos que forman parte del popular desayuno/cena en Tamil Nadu muestran la versatilidad del arroz. Los platos principales van acompañados de sambhar, un estofado a base de lentejas, y una variedad de chutneys, como por ejemplo de coco, tomate, tamarindo, maní, etc.



MADURAI JIGARTHANDA

La leche en sus múltiples formas es el centro de atención de Jigarthanda: leche en sí misma, leche condensada y helado de leche. El 'Almond Pisin' o 'gum', que coloquialmente se llama kadal paasi, agrega textura. El nannari sarbath, de la raíz de zarzaparrilla, agrega dulzura.



HISTORIAS DE LUGARES ENCANTADORES

AUROVILLE

Auroville es un municipio experimental en el distrito de Viluppuram, Tamil Nadu. Mirra Alfassa, quien fundó Auroville en 1968, dijo: "Auroville se esfuerza por ser una ciudad universal donde hombres y mujeres de todos los países puedan vivir en paz y armonía progresiva".



FORTALEZA GINGEE (GINGEE FORT)

Originalmente construida por Ananta Kon de la dinastía Konar alrededor del año 1190 d.C. y posteriormente fortificada por Krishna Konar, la fortaleza de Gingee es un complejo enorme fortificado en Villuppuram. El rey maratha, Chhatrapati Shivaji, la llamó la "fortaleza más inexpugnable de la India".

IGLESIA DE VELANKANNI (VELANKANNI CHURCH)

Conocida como "la Lourdes del Este", la Iglesia de Velankanni, ubicada en Nagapattinam, es uno de los centros de peregrinación más venerados para los católicos en India. Es uno de los santuarios de rito latino católico romano más visitados, con más de 20 millones de peregrinos que la visitan cada año.





HISTORIAS DE AVENTURAS EMOCIONANTES



KITE SURFING

Los fuertes vientos de Tamil Nadu hacen que sea un lugar ideal para deportes como el Kite Surfing. Los vientos que prevalecen sobre las costas de Thoothukudi y Manapad han creado una comunidad de kite surfistas en la región.

A mountain biker wearing a black and yellow jersey, a yellow and black helmet, and blue pants is riding a trail bike over a large, weathered log in a forest. The biker is in a dynamic pose, leaning forward with hands on the handlebars. The background is filled with tall, thin trees and dense green foliage, creating a natural and adventurous setting.

CICLISMO DE MONTAÑA (MOUNTAIN BIKING)

El ciclismo de montaña, o mountain biking en inglés, que se realiza en terrenos accidentados y rocosos utilizando una bicicleta de montaña, puede ser la opción perfecta para aquellos que buscan una descarga de adrenalina. Tami Nadu cuenta con varias rutas populares para el ciclismo de montaña en lugares como Masinagudi, Ooty, Coonoor, Kodaikanal, etc.



KAYAKING

El kayak puede considerarse tanto un deporte competitivo como una actividad recreativa. Aguas tranquilas, calmadas y relativamente poco profundas son ideales para el kayak, que se puede practicar en lugares como Muttukadu (Chennai), Rameshwaram, la presa de Thirumoorthy, y otros.



PARAMOTORISMO (PARAMOTORING)

El paramotorismo se considera la forma más simple de aviación que no requiere licencia. Uno puede probar este deporte en el área de ECR en Chennai, después de hacer un programa de entrenamiento de pilotos.

BUCEO CON ESCAFANDRA AUTÓNOMA (SCUBA DIVING)

El buceo con escafandra autónoma y el snorkel son la mejor manera de explorar la vida marina submarina, lo cual se puede hacer en Rameshwaram y Chennai. Se puede encontrar una gran variedad de peces autóctonos, moluscos, tortugas marinas y mamíferos marinos como el dugongo y los delfines.





SURF (SURFING)

La costa de Kovalam, un pequeño pueblo pesquero, es el nuevo destino de surf en India. El clima y las olas ayudan a esto, lo que lo convierte en el mejor lugar para que jóvenes y mayores aprendan a controlar las olas.



PARAPENTE (PARAGLIDING)

El parapente es un deporte de aventura que se puede hacer en lugares ubicados a mayores altitudes. Los que se montan en el parapente pueden parapentear solos o en tándem con un parapentista entrenado que los guíe. Se puede hacer el parapente en Yelagiri, Yercaud y Kodaikanal.



HISTORIAS DE RENOVACIÓN GOZOSA

YOGA

En el yoga, la mente se disciplina a través de la meditación y el cuerpo se alinea y fortalece. Varios retiros de yoga específicos se ubican en Auroville, así como en los Nilgiris.





RESORTS DE BIENESTAR (WELLNESS RESORTS)

Los resorts y retiros de bienestar holístico están repartidos por todo Tamil Nadu, en toda la costa este, así como en ciudades como Coimbatore y Thanjavur. Ofrecen panchakarma, yoga, soledad, rejuvenecimiento, dietas ayurvédicas y mucho más.



DETOXIFICACIÓN Y REJUVENECIMIENTO (DETOX AND REJUVENATION)

Nuestras terapias tradicionales de desintoxicación y rejuvenecimiento son a base de hierbas, suplementos, purgas, enemas, sangrías y un régimen dietético, así como prácticas de estilo de vida como la meditación y el masaje para aliviar el estrés.

Department of Tourism

Tamil Nadu Tourism Complex,
#2, Wallajah Road, Chennai- 600002

Fax: +044 25333385, 25333567

Email: tourism@tn.gov.in



VISIT US



[tntourismofcl](https://www.facebook.com/tntourismofcl)



[TamilNaduTourism](https://www.youtube.com/TamilNaduTourism)



tamilnadutourism.tn.gov.in



SCAN TO
DOWNLOAD