

BHARAT VIAJES

VIAJE ESPIRITUAL 5-15nov09 (9NOCHES 11 DIAS)

Destinos: Delhi – Haridwar – Rishikesh – Varanasi – Delhi **11 días 1784€**

Día 1: Llegada a Delhi: Asistencia en el aeropuerto internacional de Delhi por nuestro representante y traslado al hotel. Resto del día libre. Alojamiento.

Día 2: Delhi: Desayuno en el hotel. Por la mañana visita guiada por la ciudad de 'Old Delhi'; Red Fort, Jama Masjid (India's largest mosque), Rajghat - memorial site of Mahatma Gandhi. Por la tarde visita de 'New Delhi'; India Gate, Parliament & President House, Humayun's Tomb, Bahai (lotus) Temple, Qutab Minar.... Alojamiento.

Día 3: Delhi/Patanjali (Haridwar): Desayuno en el hotel. Por la mañana asistencia y traslado al estación de tren para coger el tren Shatabdi Express (06:50/11:25 AM) hacia Haridwar. Haridwar es el primer pueblo del cual emerge el río Ganges para encontrar los planos. Una de las ciudades más antiguas de los tiempos del Señor Buda. Llegada y traslado a Patanjali Asharam. Resto del día libre. Por la tarde asistir a charlas y Kirtan. Alojamiento en Asharam (pensión completa).



6.30- 7.30	Pranayama, Surya Namasakara, Meditación,
7.30- 8.30	General Asana Class (abierto para todos)
8.30- 9.30	Desayuno
10.00- 10.45	cantar veda
11.30- 13.00	clases avanzados de asana
13.00- 14.00	Comida
15.30- 16.30	General Asana Class (abierto para todos)
17.00 -18.30	Ganga Havan y Aarti - Parmarth Ganga Ghat.

Día 4: Patanjali yogpeeth (Haridwar): Desayuno en el Asharam. Programa del día: Yajna y Kirtan. Yajna (Agnihotra) es un ritual que se practica para purificar la atmósfera, lograr placeres mundanos, prosperidad,

tranquilidad interna y alivio de las miserias y enfermedades. Después atender a una clase de yoga y Pranayam. (las clases de yoga y consultas se imparten en una sala grande situada en el Asharam dónde aprox. 1000 personas pueden participar a la vez. (pensión completa)



Día 5: Patanjali yogpeeth (Haridwar): Desayuno en el Asharam. Realizamos la misma rutina del día 4. Por la tarde visita a **Har Ki Pauri** unos de los sitios mas sagrados de la religión Hindú para darse un baño sagrado. Mejor tiempo del día para visitar este sitio es la puesta de sol cuando empiezan las oraciones e.g. Aarti, un ritual que hacen todos los días por la tarde. Alojamiento. (Pensión completa)

Día 6: Haridwar/Rishikesh (Parmarth Niketan Ashram): Salida por carretera hacia Rishikesh, la ciudad sagrada de los hindúes. A la llegada visitaremos algunos templos y Lakman Jhula es un puente religioso sobre el río sagrado Ganges. Luego traslado a Parmarth Niketan Ashram. En Parmarth Niketan Ashram le dan varios niveles de clases de yoga todos los días en una sala para principiantes.

Después del Aarti, Orientacion, Cena, después de la cena: Yoga Nidra, Meditación (lunes a viernes) en sala de yoga. Noche en Parmarth Nikethan. (pensión completa)

Día 7: Rishikesh (Parmarth Niketan Ashram) Haridwar / Varanasi: Hacemos la misma rutina diaria de clases de yoga en la sala como el día anterior. Las oraciones comienzan cada tarde con la puesta de sol frente al río Ganges en todo el Ashram. Desde el

BHARAT VIAJES

VIAJE ESPIRITUAL 5-15nov09 (9NOCHES 11 DIAS)

Ashram se pueden ver burros, monos y vacas caminando por las calles. Hay oportunidad de explorar mercados que venden pinturas, artesanías, productos de lana de Cachemira y muchas cosas más con precios sorprendentemente bajos. Por la tarde traslado a la estación de tren de Haridwar para coger tren **DDN BSB EXPRESS (Dep. 20:35 hrs. / Arr. 15:45 hrs.)**. Noche a bordo. (**comida**)

Día 8: Varanasi: Llegada a la estación de tren de Varanasi a las 15:45 Hrs. Llegada y asistencia en el estación de tren de Varanasi y traslado al hotel. Tarde libre y alojamiento.

Día 9: Varanasi: Desayuno. Por la mañana temprano paseo en barco en el río sagrado, Ganges para ver las oraciones y rituales de los Hindúes. Luego visitaremos Bharat Mata Temple, Benaras Hindu University, Hindu Temples, Mosque y los bazares en la ciudad antigua. Por la tarde una excursión a Sarnath donde Gautam Budha predicó su primer sermón después de la iluminación. Alojamiento.

Día 10: Varanasi /Delhi: Desayuno en el hotel. Mañana libre y por la tarde traslado al aeropuerto de Varanasi para coger el vuelo a Delhi. Llegada y conexión con su vuelo internacional. Fin de viaje



Precio 1784€ por persona (mínimo 10 personas) en hoteles de 4**** y en Ashram en Haridwar y Rishikesh

Participante: Dada Tiirthadevananda

Precios incluyen:

- Vuelos internacionales Madrid – India – Madrid (tarifa incluida calculada sobre 600€ -puede variar según disponibilidad en el momento de la reserva - consúltenos).
- Visado para la India
- Alojamiento en habitación doble con desayuno en hoteles de 4 **** en Delhi y Varanasi. Haridwar y Rishikesh en Ashram con pensión completa (comida vegetariana).
- Clases de yoga en Ashram.
- Todos los traslados en vehículo privado con aire acondicionado y conductor de habla inglesa.
- Acogida y traslado en todos los aeropuertos por un representante de habla inglesa.
- Visitas guiadas en español en Delhi y Varanasi, y en Inglés en Haridwar y Rishikesh.
- Tren entre Delhi-Haridwar en asiento con aire acondicionado y entre Haridwar-Varanasi en literas con aire-acondicionado.
- Paseo en barco en el río Ganges en Varanasi.
- Impuestos locales 3.10%.
- Impuestos y tasas de carburante

Precios no incluyen:

- Entradas en los monumentos (se pagan directamente allí –aprox 25€).
- Comidas, cenas y bebidas y otros gastos personales salvo si está incluido en el itinerario.
- Seguro de viaje (consúltenos)