



India Tour

Yoga - Gange e Himalaya

Haridwar/Rishikesh/Gangotri

e (Sorgenti del Gange)

“Yatra” in sanscrito significa pellegrinaggio spirituale.

Il nostro gruppo potrà fare esperienza della vera tradizione Yoga in un Ashram, (luogo dove si svolge una disciplina spirituale quale la Meditazione e lo Yoga) carico di energie altamente spirituali, a 100mt dalle rive del sacro fiume Gange, nel magnifico scenario di Haridwar ai piedi dell'Himalaya.

Il viaggio dopo alcune visite speciali agli Ashram più importanti di Rishikesh e Laxmanjhula, proseguirà alla volta di Gangotri, dove si trovano le Sorgenti del fiume Gange, meta finale del nostro Tour.

Programma:

01: Partenza dall'Aeroporto della città di preferenza e incontro con il gruppo a Zurigo per coincidenza con volo Internazionale per Delhi delle 12,30. Arrivo a New Delhi intorno alle ore 23,45. Trasferimento dall'Aeroporto all'Hotel con pulmino privato. Sistemazione in camere De Luxe con bagno e aria condizionata, pernottamento.

02: Giornata dedicata a Delhi. Escursioni previste: Paharganji – Connough Place – Old Delhi

03: Partenza per Haridwar al mattino dopo colazione. (con Pulmino privato).

Pranzo al Cheetal Grand. Arrivo previsto al Santosh Puri Ashram nel pomeriggio.

(Un incantevole luogo che ha mantenuto intatte le tradizioni).

Incontro con Baba Mohan, Mataji e Insegnante di Hatha Yoga.

Resto della giornata dedicata alla sistemazione negli alloggi, relax e ambientamento.

Cena nell'Ashram. Durante la serata potremo partecipare alla cerimonia dei Bajans e dell'Arati che qui è veramente suggestivo sia per le persone che abitano questo posto che per la vegetazione circostante sia per la presenza del Gange che fa da sottofondo costante.

04: Giornata dedicata ad **Haridwar**.

Prima mattinata (sempre facoltativo) lezioni di Hatha Yoga e meditazione.

(Coloro che non partecipano alla lezione di Hatha Yoga possono dedicarsi a piacere ad altre attività fino all'ora di pranzo). Resto della giornata a disposizione per visitare la città di Haridwar che è considerata tra le più belle e affascinanti città sacre dell'India. Haridwar, significa in sanscrito: la porta degli dei ed è il punto migliore per partire alla volta delle sorgenti del Gange, Gangotri 250 km più a nord. Haridwar è dominata da una gigantesca statua di Shiva in piedi con il tridente, si affaccia con i suoi Ghat (scalinate) sul fiume sacro Gange, guardando con rispetto i

primi roccaforti dell'Himalaya. Qui i pellegrini giungono da tutte le parti dell'India per propiziarsi il karma bagnandosi nelle sacre acque del Gange. Haridwar vanta un'affluenza incredibile di pellegrini per le feste induiste. Non è difficile ogni volta che si venga qui imbattersi in una qualche stupefacente festività, piena di gente, di colori, di profumi e di canti ininterrotti da ogni dove, la più importante quella della Maha kumbha Mela che si celebra ogni 12 anni.

Le serate sono magiche e la cerimonia **del fuoco**, con le offerte al fiume fatte di foglie e fiori intrecciati con accesa sopra una candelina, rilasciati alla corrente del fiume sulle sponde del Gange, è un'esperienza unica e irrinunciabile. Inoltre la sera è animatissima dai mercati pieni di luci e aperti per le stradine della città fino a tarda notte. Si possono gustare cibi indiani dappertutto, succhi, spremute, dolci e piatti tipici.

05: Mattina presto (facoltativo) lezione di Hatha Yoga nell'Ashram.

Ore 11: via alla volta di **Rishikesh** per una giornata affascinante tra templi, Saggi (Rishi), Ashram famosi, e percorrendo Munikereti (la passeggiata dei monaci) e Laxmanjhula (il famoso ponte sul Gange che termina in una piazzetta con al centro una statua di Shiva) in un itinerario suggestivo e indimenticabile. Pranzo in bellissimo Ristorante con vista su Laxmanjhula.

06: Mattina presto (facoltativo) Yoga.

Giornata libera con attività nell'Ashram o a piacere per riposo, escursioni, o esplorazione dei dintorni (una lingua del Gange forma una riva adiacente al nostro Ashram sulla quale si possono fare bellissimi bagni; contemplare la riva opposta che si estende sul Parco Naz. di Uttarkand, dove ci sono scimmie, elefanti e altri animali liberi).

In serata preparazione bagaglio per partenza a Gangotri giorno seguente.

07: Colazione e partenza alla volta di Gangotri con varie soste.

- Visita alla Grotta di Vasishta (Maestro dell'Avatar Rama) Meditazione in grotta (facoltativo); passeggiata sulla riva della Ganga.

- Devoprayag: visita della confluenza dei due fiumi che qui si uniscono nel Gange, l'Alaknanda e la Baghirata.

- Arrivo in serata nella città di Uttarkashi a 2500mt.

Cena e pernottamento al GMV Hotel per adeguarci all'altitudine.

08: Partenza dopo colazione per Gangotri. Arrivo nel primo pomeriggio.

Resto della giornata dedicato per la ricerca e la sistemazione degli alloggi.

Serata libera con **visita al tempio di Gangotri con la suggestiva atmosfera della sera.**

09: Permanenza a Gangotri.

A Gangotri si gode di un buon clima pur essendo in alta montagna; durante il giorno è fresco e la notte non c'è freddo.

Soggiorneremo qui in un paesaggio incantevole e adatto al riposo, allo studio, e alla meditazione.

Qui non è difficile incontrare Yogi, Sadhu, Swamy e Maestri, che gentilmente possono intrattenersi con chi vuole fare qualche domanda sulla meditazione e sulle loro pratiche e magari ricevere qualche preziosa istruzione sulla pratica meditativa dello Yoga. Chi nelle loro grotte (dove vivono in ritiro) chi nei loro Ashram con i loro studenti, tutti sono cordiali e intrisi di profonda saggezza. Questo luogo è considerato il posto più sacro di tutta l'India.

C'è una cascata così bella e possente che da sola merita lo sforzo di arrivare fino a qui.

10/11/12: Trekking per le sorgenti del Gange, condizioni meteo permettendo.

Per raggiungere Gaumukt (le Sorgenti vere e proprie del fiume Gange) (facoltativo)

ci sono 18 km a piedi o a cavallo. Valuteremo sul momento se sarà possibile attuarlo. Tuttavia se non fosse possibile raggiungere Gaumukt per cause di forza maggiore (piogge, frane o tempo instabile) è ugualmente efficace il bagno a Gangotri per bruciare tutti i karma delle vite precedenti in un colpo solo!

Così dice il folklore, e perché no? Tentar non nuoce...solo che è un po' freddina.....

13: Rientro a Gangotri dal Campo Base tarda mattinata.

Cena e Pernottamento nella nostra Guest House rimasta affittata per il nostro rientro.

14: Partenza da Gangotri per ritorno ad Haridwar, diretto.
Pernottamento ad Haridwar al Santosh Puri.

15: Giorno di completo riposo all'Ashram con attività libere.

16: Partenza per Delhi la mattina dopo colazione e consueti saluti di commiato.
Pranzo al Cheetal Grand e Arrivo a Delhi previsto per la sera.
Cena di saluto all'India a Connough Place e Trasferimento all'Aeroporto di Delhi.

17: Partenza da Delhi per l'Italia alle 01,30. Arrivo previsto intorno alle 08,30.

