

INDIA MÍSTICA

YOGA & MEDITACIÓN - 16 DÍAS

SALIDA ESPECIAL 6 FEB 2023



DÍA 1 BUENOS AIRES / DELHI

A su llegada, se le dará una bienvenida tradicional y traslado al hotel. Habitación disponible desde 1400 horas. Delhi, una de las ciudades más antiguas del mundo, tiene un excelente ambiente de una ciudad vieja en la Vieja Delhi, y la moderna en Nueva Delhi. La perfecta combinación de mundos viejos y nuevos la convierten en una opción fascinante de explorar. **Alojamiento en el Hotel The Metropolitan/The Park (4*Sup).**

DÍA 2 DELHI

Temprano por la mañana, participaremos en una sesión de una hora de yoga y meditación en los lindos Jardines de Lodhi. Regreso al hotel para desayuno. Empezamos nuestra visita de Nueva Delhi. Visita al Qutub Minar, una torre gigantesca de 72m, construida por el primer gobernante musulmán de la India, Qutub-ud-din Aibak. Siguiendo en su recorrido es la visita a la Tumba de Humayun, el mausoleo del segundo emperador mogol Humayun. La tumba, situada perfectamente en un jardín persa, cuenta con una ingeniosa combinación de la arenisca roja y mármol blanco en el aspecto exterior del edificio. Paseo por el área diplomática, los edificios gubernamentales, Rashtrapati Bhawan (residencia del presidente de la India), el Parlamento y la Puerta de la India (Arco del Triunfo). A continuación, visita al Gurudwara, el Templo de religión Sikh, una belleza arquitectónica. Los Sikhs por su religión realizan Seva también Sewa, abreviatura de la palabra Karseva se refiere a "servicio abnegado", trabajo o servicio realizado sin ningún pensamiento de recompensa o beneficio personal. Los voluntarios que participan en Seva se conocen como Sevadars. Durante su visita a la cocina, van a tener la oportunidad de convertirse como un sevadar y participar en la cocina haciendo chapatis (tortilla india), echar mano a preparación de lentejas, verduras y servir a los numerosos sentados esperando para comida. Es una experiencia bien elevadora en que en alguna manera están regresando algo a la comunidad/gente. Por la tarde visita de Vieja Delhi, pasando por el Fuerte Rojo, construido por el Emperador Mogol Shah Jahan y disfruta de un paseo en un rickshaw (Carrito bicicleta, tirado por hombre) en Chandni Chowk, uno de los bazares más antiguos y grandes en la India. Cruzado por calles estrechas con tiendas que luchan por el espacio, Chandni Chowk da la sensación de las viejas compras de Delhi. Desde la era del siglo 17, este lugar se llama con razón un "paraíso de los compradores" en Delhi. Durante el reinado de Shah Jahan, había un canal arbolado que atravesaba su centro y reflejaba la luna. Luego, visitamos la Mezquita Jama, la mezquita más grande de la India. También visitamos Rajghat, el lugar donde Mahatma Gandhi, "Padre de la Nación", fue incinerado el 31 de enero, 1948. Alojamiento en el Hotel.



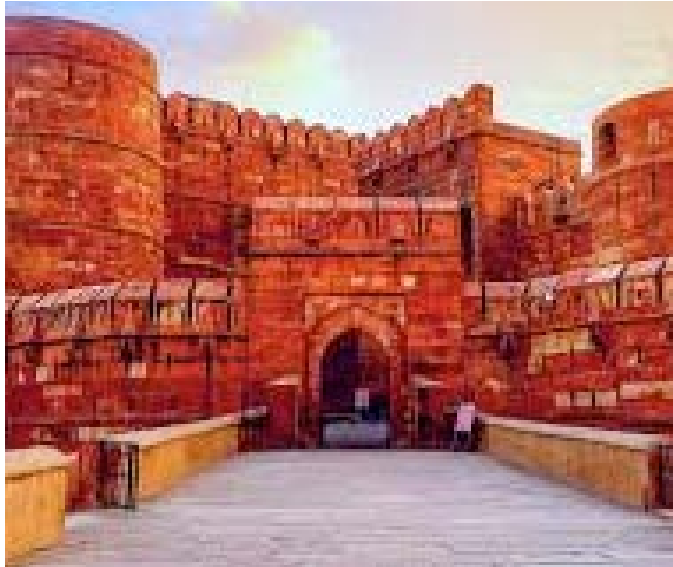
DÍA 3 DELHI / MATHURA / VRINDAVAN / AGRA

Desayuno. Por la mañana, visita el Templo de Loto (cerrado los lunes), o Templo Bahaí, que se encuentra en las proximidades y es famoso por su forma de Flor de Loto. Luego visita al Templo Akshardham (cerrado los lunes) una verdadera obra de arte construida hace muy poco gracias a las donaciones de miles de hindúes ricos. Se trata de un lugar que resume 10 mil años de cultura, con toda su grandeza, belleza, esperanza y bendiciones. Continuaremos por carretera hacia Agra (Aprox. 210kms, 4horas) en la ruta visita de Mathura y Vrindavan, lugar de nacimiento del Dios Krishna. Vrindavan también conocido como Vraj (como reposa en la región de Braj) es una ciudad en el distrito de Mathura en Uttar Pradesh, India. Es el sitio de un antiguo bosque cual es la región donde, según el Mahabharata, una gran epopeya de la literatura sánscrita se remonta a 3000 años antes de Cristo, el dios Krishna pasó sus días de infancia. La ciudad está a unos 10 km de Mathura, la ciudad y lugar de nacimiento del Señor Krishna. La ciudad alberga a cientos de templos dedicados a la adoración de





Radha y Krishna y es considerado sagrado por un número de tradiciones religiosas tal como Gaudiya Vaisnavismo, Vaishnavism, y el hinduismo en general. Luego visita de Templo de ISKCON del culto Hare Rama Hare Krishna que pertenece a la sampradāya Gaudiya-Vaishnava, una tradición monoteísta dentro de la cultura védica o hindú. Filosóficamente se basa en los textos sánscritos Bhagavad-gītā y Bhagavat Purana, o Srimad Bhagavatam. Estos son los textos históricos de la devocional Bhakti yoga tradición, que enseña que la meta final para todos los seres vivos es despertar su amor por Dios, o el dios Krishna, el "todo-atractivo". Tras la visita continuamos por carretera hacia Agra, una ciudad antigua como se menciona en la gran epopeya 'Mahabharata' y fue el centro de atención durante el reinado de los mogoles. Es famoso por ser el hogar de una de las Siete Maravillas del Mundo, el Taj Mahal. El Taj Mahal es un monumento de tanta elegancia increíble que se considera sinónimo de belleza en sí misma. A su llegada Traslado al Hotel. **Alojamiento en el Hotel Trident/ITC Mughal (5* Std)**



DÍA 4 AGRA

Temprano por la mañana, participar en una clase de yoga de una hora practicando Asana, Pranayama y Dhyana en un jardín de 150 metros del Taj Mahal. Regreso al hotel para desayuno. Empezamos nuestra visita del Taj Mahal* (Cerrado los viernes), el monumento más fascinante y hermoso de la India. El Taj Mahal fue completado en 1653 DC por el Emperador Mogol Shah Jahan en la memoria de su reina favorita, Mumtaz Mahal. Este monumento perfectamente simétrico tomó 22 años de trabajos forzados y 20.000 trabajadores, los albañiles y los joyeros para la construcción y se encuentra en medio de jardines. También visita al Fuerte de Agra, una imponente fortaleza en las orillas del río Yamuna, construida por el Emperador Mogol Akbar, en 1565 DC. También visitaremos la casa de las Misioneras de la Caridad (de Madre Teresa), que cuida a un grupo de niños huérfanos o menos afortunados, así como a algunos adultos también. Por la tarde estamos invitados a una casa local para conocer una casa/familia local y además tengamos una experiencia culinaria (demostración de cocina) en que vamos a aprender el arte de cocinar comida india. Además, tendremos la oportunidad de poner Mehendi (Henna- tatuaje temporal) con cena incluida. Alojamiento en el Hotel.

DÍA 5 AGRA / JAIPUR

Temprano por la mañana participaremos en una clase de yoga de una hora en el jardín de su hotel. Desayuno en el Hotel. Luego salida por carretera hacia Jaipur (Aprox. 240kms, 5-6horas) visitando en ruta Abhaneri para ver el pozo escalonado Chand Baori, con su diseño geométrico preciso y su laberinto de escalones. Continuaremos por carretera hacia Jaipur, la capital de Rajasthan, también conocida como "La Ciudad Rosa" como la ciudad vieja se había convertido de color rosa de terracota en 1876 para dar la bienvenida al Príncipe Alberto. A su llegada traslado al Hotel. Por la tarde visita al Palacio de la Ciudad del Maharajá, el cual alberga la antigua Residencia Real y un museo que celebra la colección de la familia real de Jaipur. Luego visitaremos el Hawa Mahal o el Palacio de los Vientos – la fachada de cinco pisos, de 593 celosías de ventanas de cedazo de piedra, un emblema de la ciudad de Jaipur. También visita al Jantar Mantar o el Observatorio Astronómico. Este es el mayor y mejor conservado de los cinco observatorios construidos por Jai Singh II en diferentes partes del país. Explora los exóticos 'bazaars' de Jaipur por Tuk-Tuk para descubrir la riqueza artística de la región. Luego vamos a conocer el Templo de Birla para ver el ritual nocturno de culto religioso ceremonia Aarti. **Alojamiento en el Hotel Trident Hotel/ITC Rajputana (5* Std).**

DÍA 6 JAIPUR / DEHRADUN / RISHIKESH

Temprano por la mañana participaremos en una clase de yoga de una hora en el jardín de su hotel. Desayuno en el Hotel. Empezamos nuestra visita del Fuerte Amber y disfruta de un paseo en elefante (o alternativamente subida en Jeep sin ningún cambio en el precio





cotizado). El Fuerte Amber, situado en la colina pintoresca y resistente, es una fascinante mezcla de arquitectura hindú y Mogol. Construido por uno de los generales más confiables de Akbar, Maharaja Man Singh I en el año 1592, Fuerte Amber sirvió como la residencia principal de los gobernantes Rajput. El Fuerte Amber a través de sus grandes murallas, varias puertas y caminos pavimentados domina el lago Maottha en la ciudad de Amer, que solía servir como la capital del antiguo estado principesco de Jaipur. Después paseo por el bellamente restaurado Jal Mahal, un antiguo pabellón real del placer. Por la tarde traslado al aeropuerto para su vuelo hacia Dehradun. A su llegada, salida por carretera hacia Rishikesh (Aprox.45kms, 1horas y 30minutos), más conocida como La "capital mundial del yoga". La célebre ciudad espiritual de Rishikesh se encuentra a las orillas del río Ganges, rodeado de gama Shivalik del Himalaya en tres lados. Traslado al Ashram. **Alojamiento en el Ashram Yog Niketan Ashram (Habitación Básica)**

DIA 7 RISHIKESH

Por la mañana participando en las actividades del Ashram según su horario. **Alojamiento en el Ashram.**

HORARIO EN EL ASHRAM:

Despertar	5:00am
Meditación	5:30 a 6:30am
Yoga	6:45 a 8:00am
Desayuno	8:15am
Biblioteca de	9:00 a 12:00pm
Almuerzo	12:00 mediodía

NOTA: El programa se puede cambiar según la temporada aproximadamente 10-15 minutos. El domingo estará libre ya que la mayoría del Ashram tiene su día libre el domingo.

En la tarde de hoy visita a los Templos, Ashrams y Ghats (los pasos de baño) en Rishikesh. También visitaremos al Ashram de los Beatles, que llegaron a Rishikesh en 1968 para aprender meditación trascendental con Maharishi Mahesh Yogi y crearon muchas canciones durante la estadía en India. Ahora ese Ashram está cerrado, pero se puede visitar. A continuación, ser testigo de la ceremonia 'Aarti' (la oración) al atardecer en los ghats de Río Ganges. Regreso al Ashram. Alojamiento en el Ashram.

LA FORMA DE VIDA DEL ASHRAM

La vida encuentra un nuevo significado en los Ashrams de la India. Lejos de todas las formas de materialismo, muchos se comprometen a buscar un significado más profundo. El estilo de vida altruista gravita hacia aquellos que buscan. Los sadhanas o la disciplina espiritual no obligan a los voluntarios a comprometerse con la meditación o los rituales de ningún tipo. En su lugar, los alienta a encontrar su propio ritmo espiritual que se extrae de las energías de intenciones similares de las personas que los rodean. El objetivo es simple: dejar al mundo exterior y abrirse a la fuerza divina para que pueda transformarle en la mejor versión que pueda ser.

IMPORTANTE NOTA SOBRE ALOJAMIENTO EN ASHRAM EN RISHIKESH:

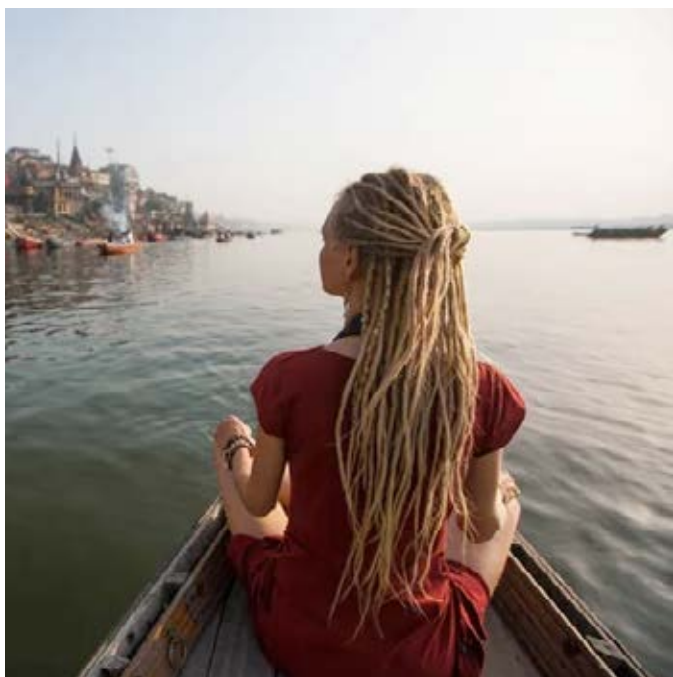
Alojamiento básico. Incluye las comidas vegetarianas. Fumar, tabaco, sexo, alcohol y drogas están estrictamente prohibidos en los locales del Ashram. Las personas bajo la influencia de alcohol y drogas también están estrictamente prohibidas en el campus. Tiene que traer sus objetos personales: toallas, jabón, papel higiénico, Shampoo etc.

DIA 8 RISHIKESH

Día completo participando en las actividades del Ashram según su horario. **Alojamiento en el Ashram.**

HORARIO EN EL ASHRAM:

Despertar	5:00am
Meditación	5:30 a 6:30am



Yoga	6:45 a 8:00am
Desayuno	8:15am
Biblioteca de	9:00 a 12:00pm
Almuerzo	12:00 mediodía
Conferencia	3:15 a 04:00pm
(Preguntas, respuestas sobre yoga, meditación y filosofía)	
Té de la tarde	4:00pm
Yoga vespertino	4:30 a 5:45pm
Meditación vespertina de	6:00 a 7:00pm
Cena	7:30pm

DÍA 9 RISHIKESH

Por la mañana participando en las actividades en el Ashram según su horario. Alojamiento en el Ashram.

HORARIO EN EL ASHRAM:

Despertar	5:00am
Meditación	5:30 a 6:30am
Yoga	6:45 a 8:00am
Desayuno	8:15am
Biblioteca de	9:00 a 12:00pm
Almuerzo	12:00 mediodía
Conferencia	3:15 a 04:00pm
(Preguntas, respuestas sobre yoga, meditación y filosofía)	
Té de la tarde	4:00pm
Yoga vespertino	4:30 a 5:45pm
Meditación vespertina de	6:00 a 7:00pm
Cena	7:30pm

NOTA: El programa se puede cambiar según la temporada aproximadamente 10-15 minutos. El domingo estará libre ya que la mayoría del Ashram tiene su día libre el domingo.

DÍA 10 RISHIKESH / DEHRADUN / VARANASI

Desayuno. Por la mañana, salida por carretera a Dehradun (Aprox.45kms, 1horas y 30minutos). A su llegada traslado al aeropuerto para su vuelo hacia Varanasi. A su llegada traslado al hotel. Considerado como uno de los más antiguos en el mundo, hay pocos lugares en la India con tanto color, carisma o espíritu como los ghats en las que se bañan a lo largo del río Ganges en Varanasi. La ciudad de Shiva es uno de los lugares más sagrados de la India, donde los peregrinos hindúes vienen a lavar toda la vida de los pecados en el Ganges o incinerar a sus seres queridos. Por la tarde nos dirigimos a la parte vieja de Varanasi donde ubican los ghats (pabellones que bajan hacia al río sagrado Ganges). Tiempo para pasear por los bazares para unas compras o para vitrina. A continuación, testigo de las ceremonias de oración en los 'ghats' (escalones de piedra) de río Ganges. Los sacerdotes realizan el Aarti en Dashashwamedh Ghat. Todo el Ghat se ilumina con una luz divina que se puede sentir con fuerza. El magnífico ritual involucra enormes lámparas de bronce iluminadas con aceite y los sacerdotes cantan los santos mantras que reverberan en todo el lugar.

[Alojamiento en el Hotel Ganges View/Benares Haveli \(3*\)](#).

DÍA 11 VARANASI

Temprano por la mañana llegamos a unos de los ghats donde participaremos en una sesión de una hora de yoga y meditación. Salida del barco en el río Ganges para ver los rituales hindúes en los Ghats. Las riberas grandes del río en Varanasi son altas, con pabellones del siglo 18 y 19 y palacios, templos y terrazas. Cada uno de los cien ghats, ocupa su propio lugar especial en la geografía religiosa de la ciudad. Salida del barco en el río Ganges para



ver los rituales hindúes en los Ghats. Las riberas grandes del río en Varanasi son altas, con pabellones del siglo 18 y 19 y palacios, templos y terrazas. Cada uno de los cien ghats, ocupa su propio lugar especial en la geografía religiosa de la ciudad. Regreso al hotel para el Desayuno. Más tarde visita al Sarnath, el lugar donde Buda pronunció su primer sermón. Tendremos la oportunidad de conocer un monje y recibir una sesión de meditación cerca de las ruinas de Sarnath. Posteriormente participaremos en las celebraciones de Mahashivaratri también llamada "la gran noche de Shiva", es una festividad popular hindú celebrada cada año en honor del dios Shiva. Se cree las estrellas en el hemisferio norte son en la mayoría de las posiciones óptimas para ayudar a elevar la energía espiritual de una persona. También se cree que el principio de Shiva es más activo en este día del año. Shivaratri significa literalmente la gran noche de Shiva. Los fieles ayunan el día anterior y permanecen en vigilia durante toda la noche, la que suelen dedicar a la práctica del yoga y de la meditación. Las casadas suelen pedir suerte para sus maridos e hijos, las solteras rezan por el marido ideal, identificado con Shiva. Alojamiento en el Hotel.

DÍA 12 VARANASI / DELHI

Temprano por la mañana llegamos a unos de los ghats donde participaremos en una sesión de una hora de yoga y meditación. Desayuno en el Hotel. Más tarde traslado al aeropuerto para su vuelo hacia Delhi. A su llegada traslado al hotel (cerca del aeropuerto). **Alojamiento en el Hotel Novotel Aerocity/Pride Aerocity (5* Std) hasta la salida hacia el aeropuerto**

DÍA 13 SALIDA DELHI

Vuelo internacional

FIN DE NUESTROS SERVICIOS.

FAVOR NOTAR:

TARIFAS SUJETAS A CAMBIO SIN PREVIO AVISO Y DISPONIBILIDAD EN EL MOMENTO DE LA RESERVA.

PARA VIAJAR LOS PASAPORTES DEBEN TENER UNA VALIDEZ MÍNIMA DE 6 MESES.

LOS ARGENTINOS NECESITAN VISA PARA ENTRAR A INDIA. EL TRÁMITE ES PERSONAL.

ASIMISMO SE SOLICITA VACUNA CONTRA LA FIEBRE AMARILLA. LA VACUNA DEBERÁ APLICARSE AL MENOS 10 DÍAS ANTES DE LA SALIDA.

PARA SOLICITAR EL CERTIFICADO DE FIEBRE AMARILLA: FIEBRE AMARILLA ¿DÓNDE VACUNARSE?

DIRECCIÓN DE SANIDAD DE FRONTERAS - DE LUNES A VIERNES DE 10 A 15 HS.

AV. PEDRO DE MENDOZA S/N Y BLANES (DEBAJO DE LA AUTOPISTA ENFRENTA DE COLONIA EXPRESS).

HOSPITAL DE INFECCIOSAS F. MUÑIZ - MARTES Y VIERNES DE 13 A 15 HS, CON CUPOS LIMITADOS.

USPALLATA 2272 - TEL.: 4305-0847

SERVICIOS PAGADEROS EN DÓLARES Y/O PESOS AL CAMBIO DEL DÍA

EN CASO DE REALIZAR EL PAGO POR DEPÓSITO BANCARIO SUMAR EN CONCEPTO DE GASTOS ADMINISTRATIVOS EL 2.5%



(54 11) 4326-4636/4638/4633/4632 - 4322-9478



office@seventur.com