

INDIA

DELHI-AMRITSAR-DHARAMSALA-CHANDIGARH-RISHIKESH
21 SEPTIEMBRE-5 OCTUBRE 2019



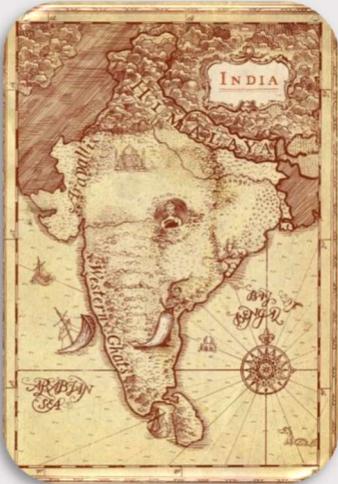
INFORMACIÓN Y RESERVAS:
YOGA BINDU SALAMANCA
info@yogabindusalamanca.es
611 10 80 33



• BINDU •
salamanca
YOGA

Karuna





ORGANIZA

KARUNA VIAJES
YOGA BINDU SALAMANCA
611 10 80 33

SITIO WEB:
www.yogabindusalamanca.es

CORREO ELECTRÓNICO:
info@yogabindusalamanca.es

GESTIONA

VIAJES SPACIO LIBRE

Av. República Argentina , Nº 6. Palencia
Tlf. 979 71 39 00 www.spaciolibre.com

ITINERARIO

21 SEPT – MADRID- DELHI. Sábado– Vuelo desde Madrid a Delhi en vuelo línea regular.

22 SEPT – DELHI. Domingo– Llegada a Delhi y traslado al hotel. Registro a partir de las 12h. Alojamiento [The Prime Balaji Deluxe](#).

23 SEPT –DELHI. Lunes – Desayuno, turismo y Alojamiento [The Prime Balaji Deluxe](#).

24 SEPT – DELHI – AMRITSAR. Martes – (Por tren-07:10/13:10hrs-AC Chair Car). Desayuno frío para llevar, traslado a la estación de tren. A la llegada a Amritsar, registro en el hotel. Alojamiento [Hong Kong Inn](#). Karma Yoga en el Templo Dorado.

25 SEP – AMRITSAR – DHARAMSALA. Miércoles– Desayuno. Traslado en bus privado. Llegada y alojamiento. [The Green Hotel](#).

26 SEP – DHARAMSALA. Jueves– Desayuno. Meditación en templo budista. Día libre en alojamiento. [The Green Hotel](#).

27 SEP – DHARAMSALA. Viernes–. Trekking a las cataratas. Visita al Templo del Dalai Lama. Tiempo libre. [The Green Hotel](#).

28 SEP – DHARAMSALA – CHANDIGARH. Sábado: Salida en bus privado después de desayunar, parada de tránsito en Chandigarh. Alojamiento. [Hotel Emerald](#).

29 SEP – CHANDIGARH –RISHIKESH. Domingo: Desayuno. Traslado en bus privado a Rishikesh. Llegada y alojamiento. [Hotel Ishan](#).

30 SEP – RISHIKESH. Lunes: Clases de yoga y meditación con Mitra. Clases de yoga. Tiempo libre. Ceremonia nocturna sagrada en el Ganges. [Hotel Ishan](#).

01 OCT – RISHIKESH. Martes: Satsang con Swami Atma. Visita a ONG Semillas de conciencia y poblados. Tiempo libre. [Hotel Ishan](#).

02 OCT – RISHIKESH. Miércoles: Meditación en el Ganges. Masaje ayurvédico. Tiempo libre. [Hotel Ishan](#).

03 OCT – RISHIKESH. Jueves: Día libre en alojamiento y desayuno. Clase de yoga con el maestro Surinder Singh. [Hotel Ishan](#).

04 OCT – RISHIKESH – DELHI. Viernes: Desayuno. Traslado de Rishikesh en Bus y posterior trayecto en tren de Haridwar a Delhi. Llegada, traslado al hotel y alojamiento. [Redfox Aerocity](#).

05 OCT – DELHI. Sábado: Desayuno. A la hora acordada traslado al aeropuerto para tomar vuelo de salida con destino Madrid con vuelo de la compañía aérea opción elegida.

*Nota: la fecha exacta de las actividades en cada destino está sujeta a cambios por climatología y otros factores locales.

HOTELES PREVISTOS CATEGORIA ESTANDAR



PRESUPUESTO

22 SEPTIEMBRE	DELHI	The Prime Balaji Deluxe
23 SEPTIEMBRE	DELHI	The Prime Balaji Deluxe
24 SEPTIEMBRE	AMRITSAR	The Hong Kong Inn
25 SEPTIEMBRE	DHARAMSHALA	The Green Hotel
26 SEPTIEMBRE	DHARAMSHALA	The Green Hotel
27 SEPTIEMBRE	DHARAMSHALA	The Green Hotel
28 SEPTIEMBRE	CHANDIGARH	Hotel Emerald
29 SEPTIEMBRE	RISHIKESH	Hotel Ishan
30 SEPTIEMBRE	RISHIKESH	Hotel Ishan
1 OCTUBRE	RISHIKESH	Hotel Ishan
2 OCTUBRE	RISHIKESH	Hotel Ishan
3 OCTUBRE	RISHIKESH	Hotel Ishan
4 OCTUBRE	DELHI	Redfox Aerocity

PRECIO POR PAX EN HABITACIÓN DOBLE:

GRUPO MÍNIMO DE 16 A 20 PERSONAS: **2.165€** CON TASAS AÉREAS Y SEGURO DE VIAJE INCLUIDO.

Pendiente formación de grupo mínimo **16 personas**. Plazas Limitadas.

Fecha límite inscripción: 15 de mayo 2019.

Reservas de plazas por riguroso orden de inscripción.

Para formalizar la reserva se requiere un **depósito inicial** por persona en el momento de inscripción al mismo de: 500€

Resto de pago: fecha límite 30 días antes al viaje en mismos datos bancarios.

Datos bancarios:

Caixa Bank ES02 2100 1258 8502 0020 3750

ó

Unicaja ES17 2103 2432 8300 3303 9688

Beneficiario: VIAJES SPACIO LIBRE S.L

CONCEPTO: "Nombre del mandante + Viaje India sept19BinduYoga"

Enviar justificante bancario de pago efectuado a viajes@spaciolibre.com

*política de depósitos y gastos de cancelación del proveedor del viaje.

INCLUYE



- * Billete aéreo Madrid-Delhi -Madrid en línea regular y tasas aéreas a día de cotización pendiente emisión aéreas.
- * Alojamiento y desayuno en hoteles previstos o similares.
- * Traslados en bus privado según mencionado en itinerario.
- * Trenes detallados en el programa y traslados entre estaciones detalladas.
- * Seguro de asistencia sanitaria hasta 15.000€ y anulación hasta 1.000€ por persona.
- * Meditación en templo budista.
- * Taller con Surinder Singh, Taller con Mittra, Satsang con Sw. Atma.
- * Guía de habla española que te acompañará en los trayectos y visitas culturales durante todo el viaje.
- * Instructora de yoga certificada española que te acompañará y guiará las sesiones de yoga y meditación durante todo el viaje.
- * Traducciones de las prácticas de yoga con maestros hindúes.
- * Impuestos.

NO INCLUYE



- * 15 días de una experiencia transformadora, en un viaje que cambiará la forma de ver la vida y de relacionarte con ella.

- * **Visado de turismo.** Existe la opción de tramitación por la agencia: 100€ por persona.
- * **Manutención:** comidas y cenas.
- * **Clases, masajes, trekkings y actividades de yoga** con profesores locales, puesto que todas las propuestas son opcionales.
- * **Gastos extras personales** como: bebidas, lavandería, teléfono, comidas, masajes o regalos que os queráis comprar durante el viaje.
- * Cualquier **gasto adicional** ocasionado por enfermedad, desastres naturales, disturbios o cualquier otra circunstancia imprevista.
- * **Propinas** a conductores, guías, cocineros u otros miembros del equipo, así como maleteros, porteadores, etc...
- * **Cancelación de vuelos** por desastres naturales, problemas de salud y disturbios políticos.
- * **Seguro con ampliación de coberturas:** gastos 100% y asistencia sanitaria hasta 75.000€: suplemento de 19€ por persona al precio final.
- * Cualquier otro concepto no mencionado en 'Incluido'.

Descripción de los principales lugares.

Nada más aterrizar, **Delhi** nos dará la bienvenida al país. Difícil de describir los primeros sentimientos y sensaciones que afloran. Te ves rodeado de gente y te pierdes en el caótico tráfico de sus calles, ruido, entre animales sueltos, vacas, rickshaws, tuktuks, tenderetes callejeros y gente, mucha gente...

... ¡Esto es India!

En Delhi nos adentraremos en la capital de uno de los países con mayor diversidad cultural del mundo y con más de 1500 millones de habitantes. Delhi nos ofrece varias visitas increíbles: el templo de Sikh, **Fuerte Rojo**, templo **Lakshmi**, pasear por el popular bazar de **Paharganj**, el famoso parque **Lodi Gardem**, la **puerta de India**, etc. Como sólo pasamos un día y medio en Delhi, las condiciones climáticas del momento nos darán la pauta para escoger las mejores opciones

DELHI



AMRITSAR



Desde Delhi cogeremos un tren que nos llevara a nuestro próximo destino **Amritsar**. La red ferroviaria es la segunda mayor del mundo, su construcción se inició en 1853 durante la época colonial inglesa. Transporta más de 25 millones de personas diariamente. **Viajar en tren es experimentar la India más auténtica.**

Amritsar significa "estanque (sara) del néctar de la inmortalidad (amrita)". Fue fundada en 1577 por uno de los gurús del Sijismo. La gran mayoría de sus habitantes profesan esta religión. Se diferencian por sus pintorescos turbantes. Es hogar del Templo Dorado, epicentro cultural y espiritual de la religión sij y de una belleza increíble. Este santuario atrae más visitantes aún que el Taj Mahal y en él podremos experimentar la esencia del **Karma Yoga**, o Yoga de la acción desinteresada.

En el complejo, aparte de entrar gratuitamente, también se puede comer gratis. La gigantesca cocina, conocida como Guru-Ka-Langar da de comer a entre 60.000 y 80.000 personas cada día. Entrar en el espacio de la cocina es un espectáculo imprescindible para todos aquellos que queráis experimentar algo único y auténtico.

DHARAMSALA



De Amritsar partiremos en autobús hacia **Dharamsala**, perteneciente al estado de India de Himachal Pradesh. En ella reside el decimocuarto **dalái lama**, Tenzin Gyatso, exiliado de **Tíbet**, donde los budistas exiliados tibetanos han encontrado la paz y un lugar bastante semejante a su hogar, aunque lejos de sus casas. **Entramos en un entorno totalmente distinto al que verás en el resto del viaje.**

El principal atractivo de Dharamsala, es **Mcleod Ganj** donde nos espera nuestro hotel, lugar perfecto donde asentarnos para disfrutar de la espiritualidad y las **meditaciones** en un **Templo Budista** muy especial para nosotras, realizar **trekkings** por las montañas y descubrir un paraíso fascinante cercano a las nubes. Visitaremos el Templo del Dalai Lama, el centro espiritual del lugar y descubriremos la energía de las montañas más altas del mundo, los Himalayas. Pasaremos 3 días disfrutando del pueblo y la hospitalidad de las gentes tibetanas.

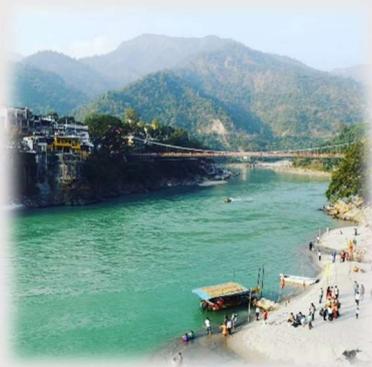
CHANDIGARH



Chandigarh, al norte de India, es una ciudad construida desde la nada. Proyectada por el gran arquitecto franco-suizo Le Corbusier, nació como un icono de libertad frente al colonialismo inglés del pasado. La obra arquitectónica de Le Corbusier, fue declarada por la Unesco Patrimonio de la Humanidad en el año 2006.

Haremos una parada breve de una noche en nuestro camino a Rishikesh en esta auténtica curiosidad de India.

RISHIKESH



Y continuaremos hasta nuestro destino especial [Rishikesh](#), bañada por el [Ganges](#) es la puerta de los Himalaya, mundialmente conocida como la "capital del Yoga".

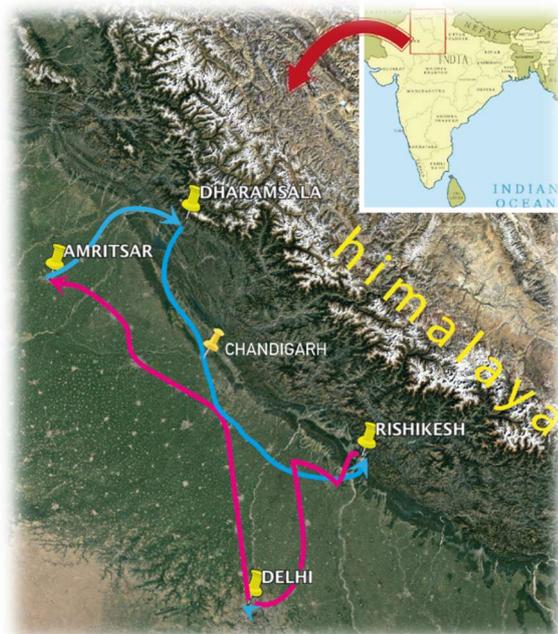
Aquí viviremos, veremos rituales y ceremonias hindúes.

Podremos visitar lugares tan emblemáticos como el [ashram](#) donde los "The Beatles" vivieron y se inspiraron en los 60s, [ashram](#) de [Sivananda](#) y muchos otros, [Kunjapuri Temple](#) contemplando un amanecer fascinante del Himalaya, además podrás conocer desde dentro la hermosa labor de la ONG "Semillas de conciencia". Disfrutaremos de clases privadas con los mejores maestros, el conocido [Surinder Singh](#), [Mitra](#), [Swami Atma](#), etc. Y nos esperan los masajes ayurvédicos de [Gotham](#) que no olvidarás.

Podremos caminar, comprar y descansar por las orillas del Ganges fresco y limpio cerca de su nacimiento en las montañas.

ITINERARIO

- 1- DELHI
- 2- AMRITSAR
- 3- DHARAMSALA
- 4- CHANDIGARH
- 5- RISHIKESH
- 6- DELHI



ESPÍRITU DEL VIAJE



Tus guías en esta aventura son [Elena Marín](#), fundadora de [Yoga Bindu Salamanca](#) y [Patricia Balbas](#), profesora de yoga y guía de grupos, con especial experiencia en India, fundadora de [Karuna Viajes](#).

Ambas nos conocimos cursando una formación de Yoga en Kerala, al sur de la India y posteriormente hemos compartido una trayectoria vital común, una gran amistad y varios viajes juntas a India para continuar nuestra constante formación en lo que nos apasiona, el **YOGA**.

Este viaje nace de la idea de compartir una experiencia vital entre los alumnos de la Escuela Yoga Bindu Salamanca.

Todas las personas que quieran acompañarnos son bienvenidas, tanto si practicas yoga, como si no, pero es muy importante para nosotras que estés alineado con el espíritu del viaje.

Visitar India es una experiencia que nos saca de nuestra zona de confort, algo muy interesante para las personas que vivimos rodeadas de todas las comodidades que nos ofrece nuestro mundo occidental.

Será imprescindible acudir con una mentalidad abierta y flexible, teniendo en cuenta que viajamos en grupo y será una oportunidad excelente para romper con nuestras resistencias, costumbres y patrones egoicos. Esperamos una actitud tolerante y no individualista, intentando todos adaptarnos a las circunstancias y a los asombros que nos ofrece viajar a India.

El viaje está diseñado para que experimentes India desde algunas de sus diferentes culturas y colores, desde el hinduismo, a la población Sikh pasando por la tibetana. Habrá ratos para el turismo cultural, para la práctica de yoga, tanto física como mental, pero también para tu ocio y descanso. Ninguna de las prácticas o actividades de Yoga que están planeadas en el viaje es obligatoria, por lo que cada uno será muy libre de ir dando forma a su experiencia.

No es un viaje turístico al uso, y eso es lo que le hace especial y diferente.

Esperamos compartir una experiencia única con todos vosotros, a través de este hilo conductor que nos une y es el **YOGA**.