



## **BHARAT VIAJES, MADRID**



**\*\*Festival internacional de YOGA en RISHIKESH\*\***

***Salida Única: 26 feb – 09 mar 2016***

**Itinerario: Delhi-Agra (Taj Mahal) – Rishikesh - Delhi**

Un viaje a la Magia de la India, su misticismo, espiritualidad y al conocimiento y práctica del Yoga.

India, un espacio de rezos, pujas, yoga, gurús... una India que no nos dejará indiferentes. Tomaremos conexión con nuestro propio cuerpo y con la mente y la salud.

Un viaje para descubrir una India que conexionará con nosotros,...

### **EL YOGA**

La palabra yoga, se deriva de la palabra sánscrita yuj, que significa unirse o unir. El Yoga es una antigua ciencia hindú y en el arte de la práctica del yoga se integra el cuerpo, la mente y el alma. El Yoga puede ser practicado por todos, independientemente de su color, casta, credo, sexo o raza. Los antiguos videntes establecieron cuatro caminos por los que el practicante puede alcanzar el Samadhi o salvación espiritual, la meta del yoga.

Estos son:

**JNANA MARG** El camino del conocimiento

**KARMA MARG** El camino de la acción

**BHAKTI MARG** El camino de devoción desinteresada

**DHYAN MARG** El camino de introspección

### **EL FESTIVAL INTERNACIONAL DE YOGA**

**Bharat Viajes SL- CICMA 2655**

**Calle de la Montera 34, 2º-2. TEL: 915431380, 627321769 Email: info@bharatviajes.com**

**Web: www.bharatviajes.com www.productosdeindia.com**

## **\*\*Festival internacional de YOGA en RISHIKESH\*\***

**Salida Única: 26 feb – 09 mar 2016**

El Festival Internacional de Yoga es un evento celebrado en Rishikesh, donde los seguidores del Yoga revelan amplias charlas y demostraciones de una amplia gama de estilos de yoga y asanas. Distinguidos maestros harán sesiones de yoga a lo largo de las orillas del río sagrado "ganga" y hablan no sólo esta antigua técnica, sino también de la unidad de la mente, el cuerpo y el alma.

Es la oportunidad anual para que las personas de todo el mundo puedan interactuar con los grandes gurús del yoga, maestros espirituales en un solo lugar o más bien bajo un mismo cielo.

### **DESTINO "RISHIKESH"**

Rodeado por colinas Shivalik en tres de sus lados, Rishikesh es conocida como la capital mundial del Yoga. Una puerta de enlace en el Himalaya, "Rishikesh" es un destino ideal no sólo para los peregrinos, sino también para aquellos que quieran profundizar más en la meditación, el Yoga y otros aspectos de la espiritualidad. Conocido como el 'Lugar de nacimiento del Yoga', Rishikesh, a través de los años, ha sido testigo de millones de seguidores y practicantes de yoga.

Mientras paseamos por la ciudad, uno se cruza con cientos de Ashrams y centros de meditación que se adaptan a las necesidades de los amantes del Yoga.

### **26 FEBRERO. VIERNES. DÍA 1 – SALIDA DESDE ESPAÑA Y LLEGADA A DELHI**

Bienvenidos a La India – Un país de innumerables destinos. Una tierra de patrimonio rico y antiguo. El encanto de la India es su historia de 5000 años, su filosofía, sus religiones sus fabulosos monumentos que aumentan su diversidad para crear el único y colorido mosaico. Esta es la maravilla de India, les invitamos a disfrutarla y sentirla

A la llegada a Delhi recogida por parte de nuestro corresponsal y traslado al hotel. Noche en Delhi.

### **27 FEBRERO. SABADO. DÍA 2 – DELHI**

Desayuno en el hotel. Día completo para visitar la ciudad de Delhi. Ciudad llena de contrastes, reflejo de la India más tradicional y de la más actual.

Por la mañana, visitamos el Fuerte Rojo (DECLARADO PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD POR LA UNESCO EN 2007) que veremos desde fuera, enorme octágono de proporciones colosales. Continuaremos con la Mezquita de Jama Masjid (la más grande de la India), a la que llegaremos en Rickshaw. En el camino atravesaremos el mercado de especias, mercado local, en el que reconoceremos a la India ensoñada, la India tradicional y eterna, llena de color y de verdad.

También visitaremos el Memorial de Gandhi, donde fue incinerado el cadáver del padre de la independencia India.

Continuaremos al Templo de Birla. Hermoso y pequeño templo hinduista, ejemplo de la arquitectura hindú, con sus formas redondeadas y decorado con esvásticas. Este símbolo sagrado se encuentra por todas partes en los templos de la religión hindú, así como en altares, escenas e iconografía en India y Nepal, tanto en el pasado como en nuestros días.

Después del almuerzo (No Incluido) visitaremos la Puerta de la India, uno de los monumentos más famosos de la India, muy parecido al Arco del Triunfo de París. Fue construido en estilo colonial en memoria de los soldados indios que murieron en la Primera Guerra Mundial.

**Bharat Viajes SL- CICMA 2655**

**Calle de la Montera 34, 2º-2. TEL: 915431380, 627321769 Email: info@bharatviajes.com**

**Web: www.bharatviajes.com www.productosdeindia.com**

## **\*\*Festival internacional de YOGA en RISHIKESH\*\***

**Salida Única: 26 feb – 09 mar 2016**

También visitaremos la joya arquitectónica Qutub Minar, minarete construido en ladrillos y mármol, que es el más alto del mundo, la impresionante Humayun's Tomb complejo de edificios de arquitectura mongol. Esta tumba es la primera que puede considerarse como una tumba-jardín. Por ello está considerada como la precursora en estilo del Taj Mahal.

Por último y si el tiempo lo permite veremos el Templo Sij de Bangla Sahib Gurudwara, que fue originariamente un palacio, y al que acuden Sijs de todo el mundo a recoger el agua milagrosa de su pozo, que se considera curativa. Todo el templo (incluso el suelo) está construido en mármol.

Alojamiento en Delhi.

### **28 FEBRERO. DOMINGO. DÍA 3 - DELHI - AGRA - DELHI - (Aprox 3h)**

Desayuno en el hotel. Dejamos Delhi para dirigirnos a Agra, hogar del Taj Mahal, el mausoleo más bello, perfecto y equilibrado del mundo. Combina elementos de la arquitectura islámica, persa, india e incluso turca.

El resto del día se dedicará para visitar el Taj Mahal, una de las obras arquitectónicas más hermosas, sugerentes y fascinantes del mundo, y que nunca defrauda, por muchas expectativas que uno tenga. Es el mausoleo más bello, perfecto y equilibrado del mundo. Combina elementos de la arquitectura islámica, persa, india e incluso turca. Dispondremos de tiempo para pasear y disfrutar de todo el ambiente de este monumento dedicado al amor.



**El Taj Mahal está cerrado los viernes.**

Seguidamente nos acercaremos al Fuerte Rojo, construido en piedra de arenisca roja (a lo que se debe el nombre), encierra en su interior un impresionante conjunto de palacios y edificios señoriales con distintos estilos arquitectónicos. Se trata de la fortaleza más importante de la India. Los Grandes Mongoles del Imperio Mogol vivieron y gobernaron desde aquí. Contuvo el tesoro estatal, y fue visitado por los embajadores extranjeros, los viajeros y los dignatarios más altos que participaron en la historia de la India.

Después volvemos a Delhi. Alojamiento en Delhi.

### **29 FEBRERO. LUNES. DÍA 4 - AGRA – HARIDWAR – RISHIKESH (Tren, 0645/112h + 1h en coche)**

Desayuno en el hotel. Por la mañana nos dirigimos a la estación de ferrocarriles (Tren 0645/1122h) para coger tren Shatabdi Express con destino Haridwar.

**Bharat Viajes SL- CICMA 2655**

**Calle de la Montera 34, 2º-2. TEL: 915431380, 627321769 Email: info@bharatviajes.com**

**Web: www.bharatviajes.com www.productosdeindia.com**

## **\*\*Festival internacional de YOGA en RISHIKESH\*\***

**Salida Única: 26 feb – 09 mar 2016**

Al llegar a Haridwar, recogida y traslado en coche (1h) a Rishikesh, la ciudad de los sabios – está situada en la zona pre montañosa de los Himalayas, a orillas del sagrado río Ganges. Según la leyenda en tiempos antiguos aquí se encontraron siete sabios-rishis del himalaya para bajar el Ganges desde el cielo a la tierra y fundar una ciudad a la que la gente podría llegar para intercambiar experiencia del perfeccionamiento espiritual.

Rishikesh está abierta para la gente de cualquier estudio, escuela o religión. Aquí no se hace diferencia entre las religiones, se busca lo razonable que se puede encontrar en cada tradición.



Los sabios de los Himalayas no eligieron casualmente este lugar para fundar la ciudad a la que la gente podía llegar para hacer intercambio de su experiencia espiritual. Es la puerta a los Himalayas, la casa de los sabios para los que no hay nada imposible. Las maravillas, que ellos hacen, confirman que las capacidades humanas no tienen límites.

Rishikesh está situada en la zona pre montañosa de los Himalayas, a la orilla del sagrado río Ganges, y a lo largo de las orillas están situados numerosos ashrams que atraen a los practicantes de yoga de todo el mundo. La vida corre allí como hace cien años, todo aquí es como si hablase sobre los valores eternos – lograr, comprender, obtener la tranquilidad. Los que lleguen acá se encontrarán en un campo especial en el que aumenta su percepción y se abren nuevas capacidades para adquisición del conocimiento. El mismo lugar es el Gran Maestro y contagia la atmósfera de búsqueda y transformación.



El Himalaya se considera el baluarte de la sabiduría y la espiritualidad de Oriente. Las técnicas meditativas, las escuelas de tantra, siddhas, ejercicios yogui, asanas y pranayamas tienen su origen aquí. Las tradiciones de los sabios de los Himalayas hasta hoy existen y se desarrolla en los monasterios en cuevas cuya edad alcanza los siete mil años. El linaje de estudiantes se conserva y se traslada de

**Bharat Viajes SL- CICMA 2655**

**Calle de la Montera 34, 2º-2. TEL: 915431380, 627321769 Email: [info@bharatviajes.com](mailto:info@bharatviajes.com)**

**Web: [www.bharatviajes.com](http://www.bharatviajes.com) [www.productosdeindia.com](http://www.productosdeindia.com)**

## **\*\*Festival internacional de YOGA en RISHIKESH\*\***

**Salida Única: 26 feb – 09 mar 2016**

generación a generación. La influencia de la escuela de los Himalayas en las tradiciones de India, Tíbet y China es de un alto valor.

### **1 MARZO. MARTES. DIA 5. RISHIKESH**

Sesión de yoga clásica acorde para la salud

06.00 – 07.00 h: Surya Kriya por Swami Suryendu Puri  
07.00 – 08.00 h: Yoga- Asana / Pranayama / Meditación (Iyenger)  
08.15 – 09.15 h: Yoga- Asana / Pranayama / Meditation (Acompañada por Arul Perumal KYM)  
09.30 h: Desayuno  
10.30 – 11.30 h: Lectura (Dr. Latha Satish)  
11.40 – 13.00 h: Lectura (Shri Acharya Sridhar KYM)  
13.00 h: Comida  
14.45 h: Te  
15.15 – 16.00 h: Ayurveda & Consultas  
16.00 – 17.00 h: FAQ  
17.00 – 18.30 h: Sesión de Yoga por Pedro Kupfer  
19.30 h: Cena

### **2 MARZO. MIERCOLES. DIA 6. RISHIKESH**

Sesión de Yoga para la sanación y las enfermedades.

06.00 – 07.00 h: Surya Kriya por Swami Suryendu Puri  
07.00 – 08.00 h: Yoga- Asana / Pranayama / Meditación (Iyenger)  
08.15 – 09.15 h: Yoga- Asana / Pranayama / Meditación (Acompañada por Arul Perumal KYM)  
09.30 h: Desayuno  
10.30 – 11.30 h: Lectura (Dr. Nagendra)  
11.40 – 13.00 h: Lectura (Mrs. Geetha Shankar KYM)  
13.00 h: Comida  
14.45 h: Te  
15.15 – 16.00 h: Ayurveda & Consultas  
16.00 – 17.00 h: FAQ  
17.00 – 18.30 h: Sesión de Yoga por Sri Louise  
19.30 h: Cena

### **3 MARZO. JUEVES DIA 7. RISHIKESH**

El paradigma del yoga para la salud y la curación

06.00 – 07.00 h: Surya Kriya por Swami Suryendu Puri  
07.00 – 08.00 h: Yoga- Asana / Pranayama / Meditación (Iyenger)  
08.15 - 0915 h: Yoga- Asana / Pranayama / Meditación (Acompañada por Arul Perumal KYM)  
0930 h: Desayuno  
1030 - 1130 h: Lectura (Swami Chidrupananda Saraswati)  
1140 - 1300 h: Lectura (Ms.Nrithya Jagannathan KYM)  
13.00 h: Comida  
14.45 h: Te  
15.15 – 16.00 h: Ayurveda & Consultas  
16.00 – 17.00 h: FAQ  
17.00 – 18.30 h: Sesión de Yoga con Usha Devi  
19.30 h: Cena

**Bharat Viajes SL- CICMA 2655**

**Calle de la Montera 34, 2º-2. TEL: 915431380, 627321769 Email: info@bharatviajes.com**

**Web: www.bharatviajes.com www.productosdeindia.com**



# **\*\*Festival internacional de YOGA en RISHIKESH\*\***

**Salida Única: 26 feb – 09 mar 2016**

## **4 MARZO. VIERNES DIA 8. RISHIKESH**

Yoga para el dolor de espalda y el dolor de cuello

06.00 – 07.00 h: Surya Namaskar

07.00 – 08.00 h: Yoga- Asana / Pranayama / Meditación (Iyenger)

08.15 – 09.15 h: Yoga- Asana / Pranayama / Meditación (Acompañada por Arul Perumal KYM)

09.30 h: Desayuno

10.30 - 1130 h: Lectura (Swami Brahmavidyananda Saraswati/Swami Abhishek Chaitanya Giri)

1140 – 13.00 h: Lectura (Mr.V Srinivsan)

13.00 h: Comida

14.45 h: Te

15.15 – 16.00 h: Ayurveda & Consultas

16.00 – 17.00 h: FAQ

17.00 – 18.30 h: Sesión de Yoga con Yoga con Pedro Kupfer

19.30 h: Cena

## **5 MARZO. SABADO DIA 9. RISHIKESH**

Yoga para la Diabetes

06.00 – 07.00 h: Surya Namaskar

07.00 – 08.00 h: Yoga- Asana / Pranayama / Meditación (Iyenger)

08.15 – 09.15 h: Yoga- Asana / Pranayama / Meditación (Acompañada por Arul Perumal KYM)

09.30 h: Desayuno

10.30 – 11.30 h: Lectura (Ram Banerjee)

11.40 – 13.00 h: Lectura (Mr.VM Janakiraman)

13.00 h: Comida

14.45 h: Te

15.15 – 16.00 h: Ayurveda & Consultas

16.00 – 17.00 h: FAQ

17.00 – 18.30 h: Sesión de Yoga Session con Sri Louise

19.30 h: Cena

## **6 MARZO. DOMINGO DIA 10. RISHIKESH**

Yoga para la Hipertensión

0600 - 0700 h: Surya Namaskar

0700 - 0800 h: Yoga- Asana / Pranayama / Meditación (Iyenger)

0815 - 0915 h: Yoga- Asana / Pranayama / Meditación (Acompañada por Arul Perumal KYM)

0930 h: Desayuno

1030 - 1130 h: Lectura (Mr.O.P.Tiwari)

1140 - 1300 h: Lectura (Mr V Srinivsan)

1300 h: Comida

1445 h: Te

1515 - 1600 h: Ayurveda & Consultas

1600 - 1700 h: FAQ

1700 - 1830 h: Paseo

1930 h: Cena

## **7 MARZO. LUNES DIA 11. RISHIKESH**

**Bharat Viajes SL- CICMA 2655**

**Calle de la Montera 34, 2º-2. TEL: 915431380, 627321769 Email: info@bharatviajes.com**

**Web: www.bharatviajes.com www.productosdeindia.com**

## **\*\*Festival internacional de YOGA en RISHIKESH\*\***

**Salida Única: 26 feb – 09 mar 2016**

Yoga para Mujeres

06.00 – 07.00 h: Surya Namaskar

07.00 – 08.00 h: Yoga- Asana / Pranayama / Meditación (Iyenger)

08.15 – 09.15 h: Yoga- Asana / Pranayama / Meditación (Acompañada por Arul Perumal KYM)

09.30 h: Desayuno

10.30 – 11.30 h: Lectura (Swami Cetanananda)

11.40 – 13.00 h: Lectura (Ms.Nrithya Jagannathan KYM)

13.00 h: Comida

14.45 h: Te

15.15 – 16.00 h: Función de despedida

16.00 – 17.00 h: Función de despedida

1700 - 1830 h: Paseo

1930 h: Cena

### **8 MARZO, MARTES, DÍA 12 - RISHIKESH – DELHI – AEROPUERTO ( Aprox, 5h)**

Desayuno. Tiempo libre. - Check out a las 12.00 - Traslado por carretera hacia Delhi y traslado al aeropuerto para coger al vuelo hacia España, vía ciudades de conexión

### **FIN DEL PROGRAMA Y DE NUESTROS SERVICIOS**

### **9 MARZO, MIÉRCOLES, DÍA 13 – LLEGADA A ESPAÑA.**

### **NOTA DE INTERES**

#### **Responsabilidad:**

El Turismo de Uttarakhand y el Gobierno de India son los organizadores de este evento de Yoga y todas las actividades del festival son atendidos por ellos.

Bharat Viajes y nuestro corresponsal no serán responsables de cualquier insatisfacción ocurrida debido a los servicios prestados en el festival por el turismo de Uttarakhand y el Gobierno de India.

**Bharat Viajes SL- CICMA 2655**

**Calle de la Montera 34, 2º-2. TEL: 915431380, 627321769 Email: info@bharatviajes.com**

**Web: www.bharatviajes.com www.productosdeindia.com**

**\*\*Festival internacional de YOGA en RISHIKESH\*\***

**Salida Única: 26 feb – 09 mar 2016**

	Mínimo 2 personas	Mínimo 4 personas
Precio por persona	2056 €	1930 €
Visado para la India: 50 USD por persona		

LUGAR	HOTELES	NOCHES
Delhi	Hotel Piccadilly 5*	03
Rishikesh	Aloha on the Ganges 3*	08

**Incluye:**

- ✓ Vuelo internacional con la cia regular desde Madrid/Barcelona con las tasas aéreas.
- ✓ Recepción y asistencia en aeropuertos y estación de trenes.
- ✓ Alojamiento estándar con desayuno para 11 noches.
- ✓ Almuerzos en centro de Yoga (bebidas no incluidas)
- ✓ Cena en hotel en Rishikesh, bebidas no incluidas. (Almuerzos y la cena en Delhi y Agra NO están incluidos)
- ✓ Todos traslados y visitas en Delhi y Agra en vehículo privado y chófer privado.
- ✓ Guía de habla hispana en Delhi y Agra. No hay guía en Rishikesh.
- ✓ Traslado desde Rishikesh a Delhi Aeropuerto el día 8 de Marzo.
- ✓ Los traslados y visitas en bus compartido en Rishikesh
- ✓ La entrada diaria para el Festival en Rishikesh.
- ✓ Billetes de tren Delhi – Haridwar en clase CC ( AC Chair Car)
- ✓ Paseo en Rickshaw por Old Delhi.
- ✓ Gasolina, parkings y peaje.
- ✓ Tasas e impuestos gubernamentales 3.625%

**No Incluye:**

- ✗ Visado para entrada a la India (E visa - 50 USD por persona).
- ✗ Seguro de viaje (opcional).
- ✗ Cualquier otro servicio no mencionado en 'El precio incluye'.
- ✗ Comidas no mencionadas en el itinerario.
- ✗ Gastos personales como bebidas, llamadas telefónicas, lavandería, propinas etc.

**Bharat Viajes SL- CICMA 2655**

**Calle de la Montera 34, 2º-2. TEL: 915431380, 627321769 Email: info@bharatviajes.com**

**Web: www.bharatviajes.com www.productosdeindia.com**