

# Viaje de Yoga en Norte de India y Treking por Los Himalayas Hem Kund Sabih y Valle de las Flores ( estribaciones con Tibet)

**12- 27 Agosto 2009**

**con Violeta Arribas**

**Viaje exclusivo, diseñado y organizado personalmente por Violeta Arribas, a Rishikesh (Cuna del yoga y puerta de acceso a los Himalayas) y sus alrededores, donde vivió y aprendió yoga de diferentes maestros.**

## ÚNICAS 10 PLAZAS

**Forma Física requerida-** Media - Alta. Sin lesiones articulares (la etapa mas larga son 7 h. en pendiente media-alta por caminos de montaña). Sin problemas respiratorios (ascenderemos a 4329m). 50 km de treking ( 4 días). No hay nivel mínimo requerido respecto a Yoga. **Se exige adaptabilidad hacia lo imprevisible, paciencia, desapego a las comodidades, y motivación espiritual genuina. Abstenerse los que busquen turismo vacacional.**



Foto dcha.: Ashram Parmarth en el Ganges y Rishikesh de fondo.

**Programa resumido**:(Sujeto a pequeños cambios de orden u horario). Pedir dossier adicional en el centro.

**1ª parte: Rishikesh Capital mundial del yoga. Practicando hatha, Asthanga, radja...**

**12 Ago. Miércoles . Vuelo Madrid – Delhi 10.00 am**

**13 Ago. Jueves** Llegada al aeropuerto de Delhi a las 4,00 am, transporte privado a Rishikesh (6 horas) Llegada al Ashram Parmarth Niketan 11:30 am alojamiento. 13.00h Comida y Reunión para repasar el programa. Tarde: 16.30 h, Conociendo el Ashram, 18.00 (Ganga Aarti) ceremonia devocional del fuego a orillas del Ganges. 20.00 h Cena-

**14 y 15 Ago. Viernes y sábado :** 2 Clases diarias de yoga que podrán combinar diferentes estilos ( hatha, mantra, meditación, asthanga) de 2 horas cada una , a las 8:00 y a las 17:00 h, con los mejores maestros, y en las escuelas de yoga mas prestigiosas como el Ved Niketan, el sivananda ashram. Alternaremos las clases, con visitas relajadas a lugares cercanos de la zona para contactar con la vida cotidiana de Rishikesh, sociedad ( Mercado y puentes Ram Jula y Laskman Jhula) , gastronomía ( comidas en restaurantes típicos como el Madrás café), religión y rituales ( ashrams cercanos, templo de Gita y Trayanbakshwar) .Todas las comidas incluidas.

**16 Ago. Domingo** Tras el desayuno, Visita a la Garganta Azul y su templo de Neelkanth Majadev, ( a 22 km de Rishikesh), incluido senderismo de 6 km. Lugar muy sagrado para los hindúes pues según la mitología Shiva bebió agua envenenada en este lugar para salvar al mundo, tornándose su piel desde entonces azulada. Meditación guiada con Violeta. Comida Picnic. Baño sagrado en el Ganges. Retorno al ashram 15 h, descanso. 18 h asistiremos al Aarti en el Ashram y cena a continuación 20.00 h en Chotiwalla Restaurant.

**17 Ago Lunes.** 8:00 Clase de Yoga. Desayuno10.30 en una de las terrazas de comida ayurvédica mas famosas de Rishikesh con vistas al Ganges, Tiempo libre. 13-30 Comida , para partir después en coche a la sagrada Ciudad de Haridwar ( Puerta de acceso a Dios) .1 h de trayecto.Visita panorámica. 17.00 h aprox. asistiremos a su famoso y multitudinario Aarti, para después adentrarnos en sus laberínticos bazares y mercados repletos de artesanía india, nepalí, tibetana, tiempo para compras. 20.00 h regreso a Rishikesk, 21.00 horas cena y fin de jornada

**18 Ago. Martes** – , 8-00 am Clase de Yoga. 10.30 Desayuno,. Visita del impresionante Gurudwara ( templo sikh de Rishikesh). Comida allí en su famoso Langar ( La cocina del Gurú). Clase de Mantra Yoga Privada con Mataji ( profesora de canto védico de Violeta Arribas) y madre espiritual del Ashram. Tarde libre de descanso y preparación del viaje a los Himalayas.

## **2ª parte: Peregrinación al Sri Hemkund Sabih (4329) y al Valle de las Flores + info al final**

**19 Ago Miércoles** . Tras desayuno , viaje en coches privados recorriendo hacia el noreste los 256 km que separan Rishikesh de Joshimath(1890m) . ( 9 horas de trayecto) Comida en ruta. Cena y alojamiento en hotel de Josimath. En este exótico pueblo de los Himalayas, se encuentra un templo de 1200 años de antigüedad dedicado a una deidad auto manifestada de Shri Narasimhadeva, el avatar de Vishnu que se invoca para conseguir protección

**20, Ago Jueves** Tras el Desayuno, conduciremos 22km, hacia Govindghat (1828m) y comenzaremos el primer trekking de 14 km hasta to Ghangaria (3048m) por Bhyunder a través de una espectacular ruta . Ghangaria es un maravilloso enclave alpino localizado en la confluencia de los arroyos Pushpawati y Laxman Ganga . Cena y alojamiento en el albergue de la oficina de Turismo o en tienda de campaña. ( Comida Picnic)

**21 Ago Viernes** Desayuno y trekking de 5 km de escarpado ascenso al Valle de las Flores, ( valle glaciar) Treking de regreso a Ghangaria el mismo día. Cena y Alojamiento en Ghangaria. ( Comida Picnic)

**22 Ago Sábado** Desayuno y trekking de 6 km de ascenso escarpado hasta el HemKund Sabih ( 4329,m), visita del Gurudwara ( templo sikh) , baño en lago glaciar, (comida picnic) , Trecking de regreso el mismo día a Ghangaria. Alojamiento en el mismo lugar. Hemkund es uno de los lugares mas sagrados dentro de la Religión Sikh.

**23 Ago Domingo** Desayuno y trekking de retorno de 14 km hasta Govindghat, desde donde conduciremos 22 km hasta Josimath, Cena y Alojamiento en Josimath.

**24 Ago. Lunes** Desayuno, partimos en coche rumbo a Rishikesh, 9 horas. Alojamiento Parmarth Niketan Ashram



Ascenso desde Ghangaria al Hemkund



Hemkund Sabih a orillas del Lago glaciar ( 4326 m)

Mas que un ascenso a uno de los lugares mas hermosos de la tierra, es ascender hacia el Divino y hacia uno mismo.

- Violeta Arribas

## **3ª parte: Tratamientos Ayurveda de Relajación, purificación y Rejuvenecimiento**

**25 Ago. Martes** 10,00 h Desayuno. Cada alumno será citado para recibir a lo largo del día un tratamientos ayurvédico de masaje relajante, desintoxicación y rejuvenecimiento de hora y media de duración, Descanso , tiempo libre .. Relax y coloquio con los alumnos. Nidra Yoga con Violeta. Comidas incluidas

**26 de Agosto . Miércoles** . De nuevo Tratamientos de masaje y relajación para todos los alumnos en el centro Ayurvedico del Ashram . Tiempo libre. Meditación en los jardines con Violeta Arribas (30 min) . Comida Ashram. Ceremonia del Aarti ofrenda de los alumnos y despedida de la Diosa Madre Ganges. Cena en Restaurante típico. A las 22.00 rumbo a Delhi en coches privados.

**27 Ago. Miércoles** Aeropuerto Indira Gandhi de Delhi 8.00 am vuelo destino Madrid. FIN DEL VIAJE

**Coste total 1850 € persona, Incluye vuelo en clase Turista, pensión completa, alojamiento básico, todos los desplazamientos, todas las excursiones, clases de yoga y tratamientos ayurvédicos descritos incluidos.**



(Información adicional sobre los lugares a visitar y glosario, pedir en Padmasana)

### **Notas de la autora y Objetivo del viaje:**

NO es un viaje turístico, no se busca comodidad ni acercarse a una experiencia exótica, sino acercarse mas a uno mismo y a los demás con humildad a través del Yoga, ese vasto campo de conocimientos y técnicas que debemos emprender desde los Yamas y Niyamas, entre los que se encuentran virtudes como el contento interior, la austeridad, el desapego, la no violencia, etc Así podremos seguir trabajando con las etapas posteriores de Asanas, pranayama, pratyahara, dharana , etc Es un viaje dentro de otro viaje. También se pretende integrarse en la cultura, sociedad y espiritualidad Indias desde dentro, viviendo en su comunidad a través del ashram.

*Se realizarán 2 encuentros de 90 m de duración cada uno con los integrantes del viaje. A primeros de Mayo nos reuniremos para comenzar los preparativos, consejos prácticos, dudas, etc y el segundo a finales de Junio, entregando el programa final, guía de viaje, e introducción sobre el mismo.*

### **Alumnos interesados hablar con Violeta para solicitar plaza y ampliar INFO.**

Para reservar plaza una vez aceptada ésta abonar el 50 % del viaje antes del 30 de Abril 2009. Fuera de ese plazo, no se garantiza optar ya al viaje. El resto se abonará antes del 15 de Junio. El precio incluye seguro de cancelación del billete de avión por las causas justificadas que describe el seguro, el resto de las cantidades entregadas no serán devueltas en caso de anulación del viaje. Es necesario suscribir individualmente un seguro médico de viaje.