

India | Nepal | Bhutan



Tibet | Sri Lanka | Maldives

## 14 DIAS ESCAPE A LA INDIA ESPIRITUAL CON YOGA Y MEDITACION

Experiencia de la forma de vida del Ashram- Retiro Espiritual y  
La Gran Noche de Shiva - Mahashivaratri

DELHI | AGRA | JAIPUR | RISHIKESH | VARANASI | DELHI

VALIDO: 26 FEBRERO – 10 MARZO 2024

EXTENSION OPCIONAL A NEPAL



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. Una visita a Delhi le hará maravillarse con la arquitectura mogol y con estructuras políticas como Rashtrapati Bhawan (la Casa del presidente) y la Puerta de la India. También puede visitar los famosos gurudwaras y mezquitas que son una parte sagrada de las comunidades Sikh y musulmanas de la ciudad. Jaipur abre sus puertas a todos los viajeros que vienen a explorar más la cultura local. Los bazares o mercados locales muestran las habilidades de los artistas locales, ya que presentan hermosas versiones de joyas y telas teñidas. En el Ashram de Rishikesh, en las estribaciones de los Himalayas, serás parte de una gran multitud de intelectuales. Sentado en el corazón de la naturaleza, este lugar tranquilo alberga a pensadores libres, yoguis y turistas. Todos vistiendo ropa humilde y hablando una variedad de dialectos regionales, el Ashram se transforman en un centro cultural. Hay poco que ofrecer en estos ashrams para aquellos que ven

claramente, y mucho que devolver para aquellos que perciben su realidad. Los templos de todo el país reverberan con el sonido de las campanas y los gritos de "Shankerji ki Jai" o "Salve Shiva", ya que los devotos circundan la linga (símbolo del Dios Shiva), vertiendo agua, leche y miel para venerar al Dios Shiva en Mahashivaratri o gran noche de Shiva. Shiva, el destructor, es parte del último triunvirato hindú y es adorado por su rol de destructor del universo para recrearlo. La celebración incluye mantener un "jaagaran", una vigilia y oraciones de toda la noche, junto con el hecho de las ofrendas de frutas, hojas, dulces y leche también se hacen al Dios Shiva. Algunos devotos realizan un ayuno de todo el día con la adoración védica o tántrica de Shiva, y otros realizan yoga meditativo.

## ITINERARIO

**DÍA 1, FEBRERO 26, LUNES: LLEGADA 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.

**DÍA 2, FEBRERO 27, MARTES: 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 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. Por lo tanto, el nombre "Chandni Chowk" surgió, lo que significa "lugar de luz de luna". Luego, visitamos la **Mezquita Jama**, la mezquita más grande de la India. Por la tarde, visita de Nueva Delhi Paseo por 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 Sijs 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. Luego visitaremos **Gandhi Smriti** (también llamada Birla House), es el lugar donde Mahatma Gandhi pasó los últimos 144 días de su vida y fue asesinado el 30 de enero de 1948. Mas tarde **visita al Qutub Minar**, una torre gigantesca de 72m, construida por el primer gobernante musulmán de la India, Qutub-din Aibak. Alojamiento en el Hotel.



**DIA 3, FEBRERO 28, MIÉRCOLES: 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 al 3000 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 continuaremos 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.



**DIA 4, FEBRERO 29, JUEVES: 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.

*\*Los visitantes ahora tendrán solo tres horas para terminar su recorrido del Taj Mahal, desde el momento de la entrada hasta la salida. El límite de tiempo de tres horas comienza después de pasar la barrera del boleto y la verificación de seguridad comienza después de eso. Si un turista permanece dentro del complejo por más de tres horas, deberá pagar una multa de rupia 600 por persona, que es aproximadamente USD 10 por persona. Las reglas y regulaciones están sujetas a cambios en cualquier momento.*



**DIA 5, MARZO 01, VIERNES: 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. Alojamiento en el Hotel.

**DIA 6, MARZO 02, SÁBADO: JAIPUR - Desayuno.** Por la mañana visita al **Fuerte Amber** con la subida y vuelta al/del Fuerte por **jeep**. 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 Maota 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

palabellón real del placer. 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. Más tarde **explorar los exóticos ‘bazares’ de Jaipur por TUK – TUK** para descubrir la riqueza artística de la región, visitando **'Bapu Bazar' (para los textiles)** y **'Johari Bazar' (para la joyería)**. Caminar a través de los mercados de frutas, verduras, especias y visitar pequeños templos e interactuar con la gente local. Alojamiento en el Hotel.



**DIA 7, MARZO 03, DOMINGO: 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. 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.

**DIA 8, MARZO 04, LUNES: 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.

**DIA 9, MARZO 05, MARTES: 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



**DIA 10, MARZO 06, MIÉRCOLES: RISHIKESH-** Por la mañana participando en las actividades en al 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.

**DIA 11, MARZO 07, JUEVES: 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.



**DIA 12, MARZO 08, VIERNES: 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.

**DIA 13, MARZO 09, SÁBADO: 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.



**DIA 14, MARZO 10, DOMINGO: SALIDA DELHI - Desayuno.** Habitación disponible hasta 1200horas del mediodía. A la hora conveniente traslado al aeropuerto para su vuelo internacional (**debe presentarse en el aeropuerto 3horas antes de la hora de salida del vuelo**).

## 5 DÍAS EXTENSIÓN A NEPAL

### ITINERARIO

**DIA 13, MARZO 09, SÁBADO: VARANASI/DELHI/KATMANDÚ-** 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 Katmandú, Nepal con un cambio de vuelo en Delhi. A su llegada, serán recibidos y traslado al hotel. Katmandú (1400 metros), la capital de Nepal es una de las ciudades más antiguas del mundo. La parte antigua de la ciudad, con estrechas calles medievales y hermosos templos pequeños, se centra en la Plaza Durbar. Uno puede encontrar templos de techo pagoda distintivos, esculturas de piedra, antiguos monasterios y monumentos históricos en la Plaza Durbar. Las tres ciudades de Katmandú, Patán y Bhaktapur son de importancia histórica y tienen los monumentos de gran valor artístico y cultural. Alojamiento en el Hotel.



**DIA 14, MARZO 10, DOMINGO: KATMANDÚ-** Por la mañana, visite un **centro de meditación** budista al lado de la Estupa de Boudhanath de una breve lección sobre el budismo por el Lama (**el maestro habla inglés**), **seguido de una sesión de meditación**. A continuación, visita de la **Estupa Boudhanath**. Con una base de 82 metros de diámetro, Boudhanath es la mayor estupa budista en el mundo. Regreso al Hotel para **desayuno**. Por la tarde visita de la **Plaza Durbar, Estupa Swayambhunath** y la ciudad. La Plaza Durbar fue la plaza principal de la antigua Katmandú con el **Palacio Hanuman Dhoka**, construido Pratap Malla, uno de los grandes amantes del arte que han gobernado Katmandú, como la residencia de las familias reales en el pasado. Mientras que el recinto del palacio real cubre un área grande, numerosos templos de distintos dioses y diosas hindúes rodean el palacio y están conservados, ya que fueron construidos hace cientos de años. Pasaremos por la Calle "Friki", donde en tiempos se relajaban los hippies, para visitar la **Casa-Templo de la Kumari**, la diosa-niña, una diosa viviente. Alrededor de 2000 años de antigüedad, **Swayambhunath** se alza sobre una colina en el extremo suroeste de Katmandú. La estupa, es una cúpula de 20 metros de diámetro y de 32 metros de altura y está hecha de ladrillo y de la tierra montada por una aguja cónica coronada por un pináculo de cobre dorado. Alojamiento en el Hotel.

**DIA 15, MARZO 11, LUNES: KATMANDÚ/PATAN/PHARPING - Desayuno.** Por la mañana visita de **Patan**, se encuentra en las orillas sur del Río Bagmati y es una de las tres principales ciudades en el Valle de Katmandú. Patan es famosa por su impresionante colección de templos fantásticamente tallados, patios de palacio, surtidores de agua, baños públicos y casas con su igualmente elaborada madera, piedra y metal tallado en virtud de los patronatos de los reyes de Kirat, Lichivi y Malla. Continuaremos por carretera hacia **Pharping**, el Monasterio **Neydo Tashi Choeling** alberga a casi 200 monjes. El Monasterio Neydo está deliberadamente situado cerca de la cueva donde Padmasambhava Asura o Guru Rinpoche, como se le conoce cariñosamente, meditaron y alcanzaron la más alta realización. "Hay energía que realmente ayuda a nuestra práctica de meditación," dice Dechen, la hija del fundador del monasterio, Karma Chagme Rinpoche. Casi 200 monjes viven y estudian aquí y si lo desea, puede comer junto a ellos, participan en su práctica, y formarse una idea de su vida monástica. A su llegada, traslado al Guest House del Monasterio. El Guest House del monasterio, está ubicado en la parte más tranquila junto al Monasterio Neydo Tashi Choeling, le permite obtener una

visión fantástica de la vida del monje. Lejos de la ciudad, te sientes a la par de la naturaleza apenas te instalas en el lugar. Por la tarde experimente la vida monástica en el monasterio, para que pueda comprender mejor y apreciar cómo se viven las tradiciones Kagyu y Nyingma del budismo tibetano. Alojamiento en el Guest House del Monasterio.

**La rutina diaria normal del monasterio, además de los días festivos, es la siguiente:**

Alrededor de las 5am, según la temporada, los monjes se despiertan. Se dirigen al salón principal para orar durante aproximadamente una hora y media por la paz mundial, la oración de aspiración y las oraciones de longevidad por los defensores del Dharma. (Hay disponible transliteración y traducción al inglés para seguir las oraciones. Es una experiencia muy relajante, donde los sonidos te envuelven con resonancia y asombro. Sigue el desayuno y puedes comer con los jóvenes monjes en su refectorio, o regresar a la Guest House para un desayuno más relajado. Después del desayuno, las clases comienzan para los jóvenes monjes y continúan durante todo el día. Estos incluyen lectura y escritura tibetana, literatura y estudio de las enseñanzas budistas. Podemos solicitar un Khenpo para que le enseñe meditación o filosofía budista y también organizaremos un traductor para usted. Esto se puede hacer pagando una pequeña donación. Durante el día, puede dar un paseo por el área local, visitar la Cueva Asura y otros sitios sagrados como la Tara que surgió de una roca y las cuevas sagradas adyacentes, leer en su balcón o circunvalar el monasterio y reflexionar sobre el día. actividades o incluso contemplar de los temas filosóficos. Regrese para la sesión de debate de los monjes de las 5 p.m., es una actividad interesante de ver y parece casi un gran desafío con un oponente. Esta actividad ayuda a los monjes a comprender e interiorizar las enseñanzas del día. De ahora en adelante sigue la puja de protección diaria, con el constante batir de tambores, el soplo de la concha y los largos cuernos tradicionales, etc. Este es un ritual tradicional, que propicia principalmente al Mahakala y su séquito y otras huestes de Dharmapalas o Protectores del Buddha Dharma. buscar la protección del Dharma y su linaje, así como la protección de todos los verdaderos practicantes del Dharma. Al final también se puede invocar para buscar bendiciones para uno mismo para el éxito de sus esfuerzos. Los monjes irán a sus habitaciones, realizarán la tarea que se les ha asignado y luego dormirán a las 9 p.m. ¡Le invitamos a dormir a la hora que desee!



**DIA 16, MARZO 12, MARTES: PHARPING/BHAKTAPUR/KATMANDÚ-** Temprano por la mañana participar **una clase de meditación de una hora practicando en el hotel, con un Monje mayor o un maestro de meditación. Desayuno en el hotel.** Después salida por carretera hacia Katmandú, en la ruta visita **Bhaktapur**, una ciudad medieval, donde los Newars, los principales habitantes todavía siguen las tradiciones y costumbres de vejez. Esto alberga algunos de los mejores ejemplos de la artesanía de Nepal en la madera y la piedra, como el palacio de 55 ventanas construido en 1697, el **Templo Nyatapola** de cinco pisos, el **Templo Kashi Biswanath**, el **Templo Dattatreya** entre muchos otros. Considerado como un museo viviente, uno puede ser testigo de las antiguas tradiciones llevado a cabo aún hoy en día como eran hace siglos en muchas áreas de la ciudad, como en **Potters Square**, donde los alfareros locales utilizan técnicas ancestrales para elaborar utensilios de barro. Traslado al hotel. Por la tarde disfruta **una cena Nepalí con un espectáculo de danza cultural.** Alojamiento en el Hotel.



**DIA 17, MARZO 13, MIÉRCOLES: SALIDA KATMANDU-** Desayuno. Habitación disponible hasta 1200horas del mediodía. A la hora conveniente traslado al aeropuerto para su vuelo internacional de regreso (**debe presentarse en el aeropuerto 3horas antes de la hora de salida del vuelo**).

**HOTELES**

CIUDAD	HOTELES PREVISTOS O SIMILARES
Delhi	The Metropolitan Hotel & Spa - (4* Sup) (Superior Room) <a href="https://www.hotelmetdelhi.com/">https://www.hotelmetdelhi.com/</a>
Agra	Courtyard by Marriott Agra - (4* Sup) (Deluxe Room) <a href="https://www.marriott.com/en-us/hotels/agrcy-courtyard-agra/overview/">https://www.marriott.com/en-us/hotels/agrcy-courtyard-agra/overview/</a>
Jaipur	Radisson Jaipur City Center - (4* Sup) (Standard Room) <a href="https://www.radissonhotels.com/en-us/hotels/radisson-jaipur-city-center">https://www.radissonhotels.com/en-us/hotels/radisson-jaipur-city-center</a>
Rishikesh	Yog Niketan Ashram (Basic rooms) <a href="https://www.yoganiketanashram.org/">https://www.yoganiketanashram.org/</a>
Varanasi	Madin - (4*) (Deluxe Room) <a href="http://www.hotelmadin.com/">http://www.hotelmadin.com/</a>
Delhi	Welcomhotel By ITC Hotels, Dwarka- (4* Sup) (Cerca del aeropuerto) (Deluxe Room) <a href="https://www.itchotels.com/in/en/welcomhoteldwarka">https://www.itchotels.com/in/en/welcomhoteldwarka</a>
Katmandú	Nepali Ghar - (3*+) (Deluxe Room) <a href="https://nepaligharhotel.com/">https://nepaligharhotel.com/</a>
Pharping	Neydo Hotel - (3*+) (Standard Room) <a href="https://www.neydohotel.com/">https://www.neydohotel.com/</a>
Katmandú	Nepali Ghar - (3*+) (Deluxe Room) <a href="https://nepaligharhotel.com/">https://nepaligharhotel.com/</a>

**SERVICIOS INCLUIDOS**

- Alojamiento de **09 Noches** en los hoteles mencionados o similares, incluido impuestos
- Alojamiento de **04 Noches** en Yog Niketan Ashram, RISHIKESH en habitación básico.
- Desayuno diario
- Pensión completa incluido en Yog Niketan Ashram, RISHIKESH (comida básica y vegetariana)
- 01 Demostración de cocina con Henna- tatuaje temporal y Cena incluida en Agra
- Traslado del/al aeropuerto/hotel/aeropuerto por coche/minivan/autobús aire-acondicionado con asistencia en español
- Manejo de equipaje de una maleta por persona en aeropuertos
- Visitas guiadas y excursiones según el itinerario por coche/minivan/autobús privado aire-acondicionado
- Guía acompañante de habla español desde la visita de Delhi (Día 2) hasta regreso a Delhi (Día 13)
- 01 Yoga Mat de tamaño estándar de cortesía
- Sesiones de yoga y meditación como indicado en el itinerario.
- Entradas a los monumentos mencionados
- Agua mineral en los vehículos
- Servicio de Wi-Fi Gratis en el vehículo todo recorrido (No en RISHIKESH)  
(Hay algunos partes del tour donde señales son escasas y la red puede ser lenta)
- Servicio de Conserjería en español 24 horas/7 días por semana (+91 9818448420)

**05 DÍAS**

## EXTENSIÓN A KATMANDÚ

### SERVICIOS INCLUIDOS

- Alojamiento de **04 Noches** en los hoteles mencionados o similares, incluido impuestos
- **Desayuno diario +01 cena nepalí con espectáculo de danza cultural.**
- Traslado del/al aeropuerto/hotel/aeropuerto por coche/minivan/autobús aire-acondicionado con asistencia en español
- Manejo de equipaje de una maleta por persona en aeropuertos
- Visitas guiadas y excursiones según el itinerario por coche/minivan/autobús aire-acondicionado
- **Guía local** de habla español en **Katmandú (Nepal)**
- Entradas a los monumentos mencionados
- Sesiones de yoga y meditación como indicado en el itinerario.
- Agua mineral en los vehículos
- **Servicio de Conserjería en español 24 horas/7 días por semana (+91 9818448420)**

### PRECIOS NETOS NO INCLUYE

- Vuelos internacionales y tasas de aeropuerto
- Transporte, viajes y excursiones no mencionadas en el itinerario
- Cualquiera comida excepto los mencionados en el itinerario
- Honorarios de Pasaporte y Visa
- Gastos personales tales como bebidas, lavandería, llamadas telefónicas, faxes, WI-FI, Masajes/Spa, etc.
- Alguna propina para chóferes, guías, camareros en los restaurantes, etc.

### NOTAS IMPORTANTES

- Los precios de las excursiones son netos, por favor agregue su comisión
- Las tarifas anteriores están basados en actualmente impuestos y entradas a los monumentos. Si hay algún cambio, los precios también cambiarán en consecuencia.
- Horario estándar de Check-in son 1400 horas y de Check-out son 1200 horas del mediodía.
- En caso de fluctuaciones en la tasa de cambio, los precios arriba mencionados cambiarán.
- **Los precios no son válidos desde 22 de diciembre hasta 05 de enero**
- Hay un número limitado de elefantes con licencia en el Fuerte de Amber y, a veces, no hay suficientes elefantes disponibles debido al creciente número de viajeros. También, a veces, el paseo en elefante no está operativo durante las fiestas religiosas. En este tipo de situaciones, tendremos que utilizar Jeep como una alternativa para subir al fuerte.
- Durante monzón (julio-agosto), a veces es posible que crucero en el río Ganges se puede cancelar debido al alto nivel de agua en el río.

### INFORMACION PRÁCTICA

[Clic aquí](#) para descargar guía y los datos de destino para viajeros a la India

### MENU DE ACTIVIDADES OPCIONALES

[Clic aquí](#) para descargar nuestro menú de actividades opcionales en cada ciudad y si los clientes están interesados en alguna actividad adicional específicamente podemos cotizar para el mismo, verificando las logísticas si hay tiempo disponible según el itinerario.

### RESTAURANTES LOCALES RECOMENDADOS

[Clic Aquí](#) para una lista de restaurantes locales que recomendamos para una experiencia gastronómica de alta calidad, con una celebración de cocinas locales e internacionales con escenarios y ambientes emblemáticos ciudad para la consideración de los clientes

### POLITICA DE PAGO

■ **100% pago, 35 Días antes de la fecha de llegada**

(deposito no-reembolsables en casos especiales serian informado en el momento de realizar las reservas)

### POLITICAS DE CANCELACION

**34-16 días** antes del día de llegada

**Cancelación 60% de costo total**

**15 días** antes del día de llegada

**Cancelación 100% de costo total**

## EQUIPAJE

La mayoría de las aerolíneas para el viaje de **Jaipur/Dehradun/Varanasi/Delhi** ofrece liberado una pieza de equipaje facturada por persona que no exceda de **15 kilos (clase turista)**. USD 7-8 por kilo en el caso del equipaje extra y el precio está sujeto a cambio (se puede pagar directo en el momento de documentar en el aeropuerto. La mayoría de las aerolíneas para el viaje de **Delhi/Katmandú** permiten una pieza de equipaje facturada por persona que no exceda de **20 kilos (clase turista)**. Sólo una pieza de equipaje de mano está permitida a bordo. Las dimensiones de la cual no debe exceder los 115 cm lineales y el peso no deben exceder de 7 Kilos. Los viajeros están autorizados a llevar un ordenador portátil por encima de una pieza de equipaje de mano como equipaje de mano.

**Contáctanos (24 horas) en cualquier emergencia: +91 9818448420 (Servicio en español)**

**Alternativamente contacta Sr. Nitin Sambhi +91 9650148702 (habla inglés)**

---

## NOTICIAS IMPORTANTES

*Terra Ignota Tours y sus vendedores actúan solamente en la capacidad de agentes relacionados para proveer Hoteles, excursiones, transportación y otros servicios relacionados con viajes y no asumen ninguna responsabilidad por injurias, perdidas o daños a la persona o propiedad en conexión con cualquier servicio, incluyendo pero no limitado a el resultado directo o indirecto de :Los actos de dios o a Naturaleza, demoras, detenciones y cargos resultados de cuarentenas, huelgas, robos, pillajes, fallas en cualquier medio de transporte para llegar o salir como estipulado, desordenes civiles, restricciones o regulaciones del Gobierno, discrepancias o cambios de tráfico del cual no tenemos control.. Los precios están sujetos a cambios sin previo aviso y si hubiera un cambio en las tarifas o precios relacionados con nuestros proveedores, hoteles, transportación etc. El plan de viaje, la secuencia de las ciudades a seguir o inclusive el número de noches en cada ciudad promocionada puede cambiar debido a cambio en logística al tiempo del viaje. Nos reservamos el derecho de proveer Hoteles alternos si los mencionados no estuvieran disponible por alguna razón. Si en alguna razón fuera de nuestro control los vuelos reservaos o las tarifas cambiarán, cualquier incremento en las tarifas serán colectados de los pasajeros de viaje. Las aerolíneas concernientes no serán responsables por cualquiera acto u omisión en evento que los pasajeros no estén a bordo del avión o medio de transporte. Terra Ignota Tours no es responsable por gastos incurridos por los miembros del viaje por emergencias/regreso antes de tiempo etc. Como costos de equipo médico, Boletos Aéreos, etc. El equipaje es cargado enteramente al riesgo del pasajero.*

---