

RISHIKESH INDIA

DEL 1 AL 11 DE ABRIL
2023



ATRA
अत्र





Atra

अत्र

Atra, significa aquí. En este lugar, en este momento, en esta dirección.

Rishikesh

हृषीकेश

Hṛṣīkeśa, Rishikesh, significa "el señor de los sentidos". Es un epíteto de Viṣṇu, el dios que mantiene el orden cósmico y el dharma, que lo describe como aquel que controla los órganos sensoriales.



Hari Om

हरि ॐ

Así os saludarán en India, con un "Hari Om" o un "Namaste" y una sonrisa, así os saludo yo también. Presentarme es complicado pero me gustaría contaros por qué la vida me ha traído hasta aquí.

Desde pequeña ya soñaba con países lejanos y montañas imposibles, y poco a poco la curiosidad me llevó a viajar mucho hasta que conocí India.

En 2013 asistí a mi primera clase de Yoga y desde entonces prácticamente todo cambió. Empecé a estudiar con grandes maestros tanto de India como del resto del mundo, sánscrito, vedānta, textos clásicos y filosofía, canto védico y mantras, ayurveda. Digo que empecé a estudiar porque afortunadamente, eso nunca dejará de ocurrir.

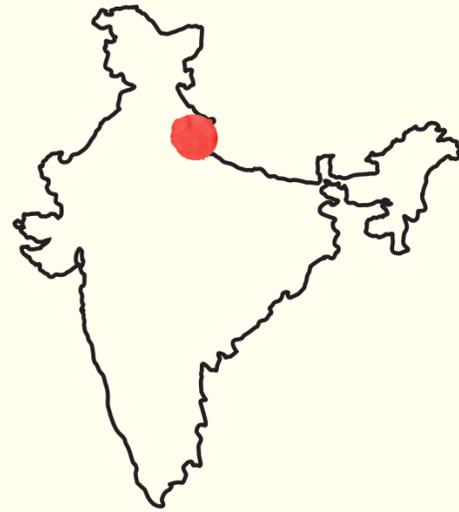
Así que entre 2015 y 2016 empecé a compartir clases de Yoga, Hatha y Ashntanga Vinyasa, y sobre todo filosofía, desde una perspectiva tradicional y de forma integral. En 2019 aprendí Yoga en Rishikesh de la mano de algunos de los profesores que nos encontraremos en nuestro viaje.

Llevo muchos años practicando y estudiando, los mismos que sueño en poder compartir esto que es tan importante para mí.

Y por fin, ahora, llegó el momento.



Rishikesh



Rishikesh está situada al norte de la India. Muy cerca del nacimiento del río Ganges, a los pies de los Himalayas, esta ciudad la llaman "la capital mundial del Yoga", ya que grandes tradiciones de yogis y grandes maestros y sabios como ṛṣi Vasiṣṭha, Swami Sivananda, Swami Dayanada Saraswati, Sri Sri Ravi Shankar, escogieron este lugar para sus prácticas espirituales.

Maharishi Mahesh Yogi tuvo un ashram donde incluso los Beatles estuvieron meditando y componiendo algunas de sus grandes canciones.

Es una ciudad que es magia para los sentidos, en un entorno donde se pueden hacer excursiones en la naturaleza, bañarse en cascadas, hablar con los sadhus, meditar junto al Ganges, practicar Yoga, ir de compras y experimentar qué se siente yendo en *tuc tuc*, esquivando vacas, acariciándolas y viendo cómo los monos roban comida.

Un sin fin de ceremonias, cantos, música, olores y sabores, sensaciones que te prometo, jamás olvidarás.

Rishikesh es un lugar seguro, los lugareños son amables, acostumbrados al turismo y va a ser muy raro si no te para alguien para hacerse una foto contigo. Les encanta coleccionar fotos con extranjeros.

En la misma ciudad encontrarás las dos caras de la misma moneda, silencio y ruido, calma y bullicio, tú escoges donde quieres estar.





¿Este viaje es para ti?

Este viaje está pensado para **CUALQUIER PERSONA**. No importa la edad, la religión o cualquier otro límite que puedas inventar.

No necesitas ningún conocimiento, pero sí una mente abierta y ganas de aprender.

No necesitas haber practicado yoga antes, pero necesitas ganas de disfrutar. Si ya lo practicas, verás nuevas formas de la mano de personas locales que te aportarán cosas distintas.

Este viaje es para ti, **si estás deseando viajar a India**, si te gusta conocer personas sencillas, si quieres saber, descubrir qué hay ahí y qué hay dentro de ti.

Este viaje es para ti, **si tienes ganas de vivir**.

En cualquiera de las actividades vas a ser libre de decidir si te unes o no, siempre tendrás otras opciones y no harás nada que no quieras hacer. Todo está pensado para que cualquier persona, de cualquier condición, pueda disfrutarlo de la misma manera.





YAJÑA Y PŪJĀ

Las ceremonias de este tipo son actos de "sacrificio" donde ofrecemos a lo Absoluto, nuestra fe, y le damos de vuelta todo aquello que nos ofrece la vida. En definitiva, confiamos y reconocemos que somos una parte pequeñita de algo mucho más grande.



CLASES DE YOGA

Las clases de este viaje están pensadas para que cualquier persona haya practicado algo o no pueda hacer Yoga de forma tradicional. Tanto en el Yoga Hall de nuestro hotel como a orillas del río Ganges, donde también haremos meditaciones muy especiales.



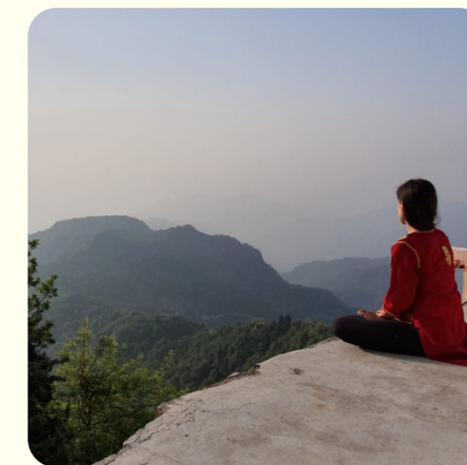
TEMPLO TRAYAMBAKESHWAR

Este templo es el más conocido de Rishikesh con sus trece pisos llenos de sorpresas. Ubicado cerca del puente Laxman Jhula, a orillas del Ganges. Se considera la morada de Shiva, ya que el nombre de Trayambakeshwar significa lo mismo, "La morada del de los tres ojos".



GANGA AARTI

La ceremonia del Ganga Aarti es una de las ceremonias más especiales y bellas de la tradición hindú. La disfrutaremos desde uno de los ashram más famosos de la ciudad, el Parmarth Niketan, y también desde Triveni Ghat. Sin duda será una de las experiencias que más disfrutaremos dejándonos envolver por la música, el fuego, las ofrendas florales y la magia del momento.



TEMPLO KUNJAPURI

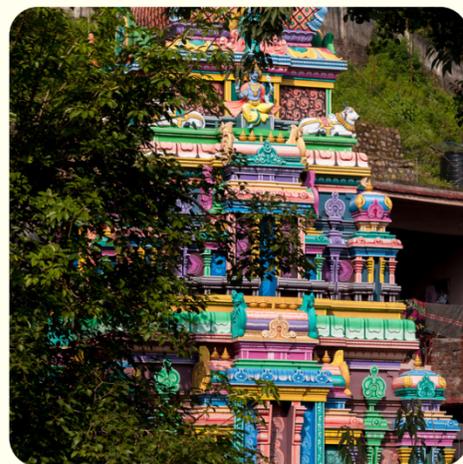
Está situado a unos 1600 metros en el monte Kunjapuri y es uno de los 51 templos dedicados a Shakti. Ahí sabremos por qué es un lugar tan importante y qué ocurrió en ese lugar para que miles de personas lo visiten cada año. Ver el amanecer desde el templo y poder observar las maravillosas vistas panorámicas de los Himalayas que ofrece este mágico lugar no tiene precio





ASHRAM DE LOS BEATLES

Los Beatles, dirigidos por George Harrison, junto con sus esposas y novias llegaron al ashram de Rishikesh en 1968, buscando la guía espiritual del Yogui Maharishi Mahesh. La antigua sala de conferencias se ha convertido en un proyecto artístico llamado la "Catedral de los Beatles". La sala alberga el testimonio de los Beatles alojados en el ashram con las letras y los dibujos de la banda pintados por todas las paredes.



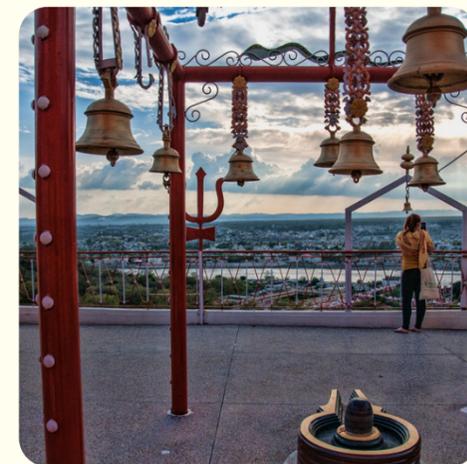
TEMPLO NEELKANTH

Un trekking por el parque natural nos llevará a uno de los templos más especiales de Rishikesh y alrededores. Es un punto clave de la mitología hindú. Un lugar para mí, francamente especial.



PASEOS MERCADO

Pasearse por el mercado es muy, muy loco. Sonrisas, gente que te llama, regateos, vacas, perros, motos, gente que te pide hacerse fotos contigo y un sin fin de cosas que te dejarán el mejor cansancio del mundo. Es de las cosas más divertidas de India, los mercados.



TEMPLO BOOTHNATH

Aunque este templo no es tan visitado como los demás, es un lugar espectacular dedicado a Shiva, un templo desde donde hay vistas de todo Rishikesh y del Río Ganges. Es un rincón para descubrir a Nandi, a Hanuman y a otras divinidades y dejarse llevar por el encanto de su silencio.



VISITA A SEMILLAS DE CONCIENCIA

Visitaremos a Sandra y a uno de sus proyectos de su organización que ayuda en la educación y emancipación tanto de niños como mujeres en las áreas desfavorecidas. Podremos echar una mano comprando los productos artesanales de las mujeres o llevando a los niños comida y material escolar.



EN TU TIEMPO LIBRE



SESIONES DE
SONOTERAPIA



RAFTING EN EL GANGES



MASAJE/ VISITA
AYURVEDICO



IR DE COMPRAS



DEJAR QUE LOS
LOCALES TE CONVENZAN
DE VEZ EN CUANDO



DISFRUTAR DE UN CHAI
CON VISTAS



DESCUBRIR RINCONES
DE LA CIUDAD

LO QUE HAREMOS

			BAÑO GANGES								
aprox	1/4 SÁBADO	2/4 DOMINGO	3/4 LUNES	4/4 MARTES	5/4 MIÉRCOLES	6/4 JUEVES	7/4 VIERNES	8/4 SÁBADO	9/4 DOMINGO	10/4 LUNES	11/4 MARTES
8:00 - 09:30		APERTURA	YOGA	NEELKANTH	YOGA	VASHISHTA GUFA	YOGA	KUNJAPURI	YOGA	CIERRE	YOGA
10:00 - 11:00		DESAYUNO	DESAYUNO		DESAYUNO		DESAYUNO		DESAYUNO		DESAYUNO
11:00 - 13:30		Aproximación a la ciudad	Trayambakeshwar walk		ONG		Sound healing/bowls		Beatles Ashram		
13:30		COMIDA	COMIDA		COMIDA		COMIDA		COMIDA		
14:30 - 16:00		LIBRE	LIBRE		LIBRE		LIBRE		LIBRE		
16:00 - 18:00	REUNIÓN BIENVENIDA ATARCEDER EN EL GANGES	GITA BHAWAN GANGA AARTI PARMATH NIKETAN	MEDITACION GANGES	LIBRE	Ayurvedic café Workshop	Bhootnath	LIBRE	LIBRE	TRIVENI GHAT MERCADO	CONCIERTO DANZA CASCADAS	
18:00 - 19:30			MEDITACION PRANAYAMA MANTRAS			MEDITACION PRANAYAMA MANTRAS	MEDITACION PRANAYAMA MANTRAS	MEDITACION PRANAYAMA MANTRAS			
19:30 - 21:00	CENA	CENA	CENA	CENA		CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	

- Una de las cosas que aprendí en India es que no todo ocurre como una espera. Nunca se sabe. Es más que probable que surjan cambios en el horario y que algunos días tengamos que modificar actividades, cambiar horas o cambiar el día.



Nuestra gente

Ellos serán quienes van a ser parte de esta familia.

Shiva ji es nuestro maestro de ceremonias, nuestro Pandit. Él es la otra mitad de este retiro, la otra mitad de Devani Jyotish Kendra, donde trabajamos juntos con la astrología védica. Nos acompañará en algunas de nuestras visitas, en nuestras ofrendas y nos contará sobre la tradición y la mitología, la ciencia del lugar.

Rohit ji será nuestro maestro en las clases de asana. Es un gran profesor y coach especializado en salud holística y manejo del estrés. Además también nos guiará en algunas de las visitas. Es una parte importante de esta familia. Ya sabéis que no debéis preocuparos que estará todo traducido al español al momento.



Pandit Shiva Ghildiyal



Pandit Shiva Ghildiyal



QUÉ INCLUYE

870€

- 10 noches de alojamiento en habitación privada con baño en la zona de Ramjula, uno de los barrios más tranquilos de Rishikesh.
- Desayuno, comida y cena vegetariana. Incluye la cena del día 1 y el desayuno del 11.
- Acceso a Wifi en el hotel.
- Acceso a agua filtrada durante todo el día.
- Clases de Yoga, meditación, pranayama, con profesor nativo traducidas simultáneamente al español.
- Todas las actividades grupales que están en el horario.
- Ceremonias y rituales.
- Guía y explicaciones de cada visita.
- Desplazamientos en nuestras actividades, en tuc-tuc u otros medios de transporte dentro de la ciudad.
- También está incluido el taxi desde el aeropuerto doméstico a Rishikesh.



QUÉ NO INCLUYE

- Los **vuelos**. Pero te ayudaré a sacarlos si lo necesitas, haremos un grupo de Whatsapp para poneros en contacto con otros compañeros de viaje por si no queréis volar solas.
 - **Visa** a India.
 - Gastos personales durante el viaje.
 - La PCR si necesitas hacerte alguna.
 - Seguro de viaje o accidente que es **opcional**.
-
- La reserva se efectúa a través de un pago de 400 € (no reembolsables) mediante bizum o transferencia bancaria a un número que te indicaré en el momento que quieras formalizar tu reserva.
 - El pago restante 470€ se realizará a la llegada al hotel, en efectivo
 - La reserva se debe realizar al menos 60 días antes de la fecha de comienzo del viaje.
 - En caso de cancelación se reembolsará el 20% del importe.
 - Si el Retiro se cancelase por cualquier causa no imputable al participante se devolverá el importe íntegro abonado para la reserva inicial.





QUÉ NECESITAS

- Ropa cómoda para practicar, calzado cómodo para caminar, alguna chaqueta fina, por las noches puede que refresque.
- Puedes llevarte unas chanclas.
- Si tienes esterilla de Yoga la puedes traer. Si no tienes o no quieres llevártela, podrás comprar una hí.
- Un cuaderno y un boli por si quieres apuntar cosas, quizá escribes un diario, o quizá empieces a querer tomar nota de muchas cosas en este viaje.
- Los productos de aseo y medicamentos que uses.

NO TE ABRUMES, ES MÁS FÁCIL DE LO QUE PARECE:

- **PASAPORTE:** No te olvides del pasaporte, ¡háztelo o renuévalo antes de viajar! Revisa la fecha de caducidad.
- **VISADO:** Sin una VISA no podemos viajar a India, te dejo en las páginas siguientes cómo hacerlo.
- **SEGURO:** Siempre está bien hacerse un seguro antes de marchar. Aunque es totalmente opcional es muy recomendable. Si dispones de un seguro privado quizá te cubra de forma internacional.
- **VACUNAS:** A día 05/04/2022 no es necesario estar vacunado de NADA para entrar a India, ni siquiera de **COVID-19**. Si tienes la pauta completa no necesitarás nada más salvo un pequeño procedimiento online. Si no llevas la vacuna, deberás hacerte una PCR 72 horas antes de embarcar.





PASO POR PASO:

- PASAPORTE: Si no lo tienes, es lo primero que necesitas.
- VISADO: Hay dos maneras de hacerlo. Puedes hacerlo desde aquí: <https://e-visado.es/india>, o puedes hacerlo más rápido aunque un poco más caro desde aquí: <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>. No tengáis miedo de preguntarme si no os queda claro.
- BILLETE DE AVIÓN: Podéis escoger el vuelo que queráis, teniendo en cuenta que el día 2 por la mañana haremos la apertura. Tendremos un grupo de whatsapp para poder hablar de los vuelos y combinaciones no tengas miedo de nada. Os aconsejo que dejéis al menos 3 horas de escala entre vuelos para los retrasos que puedan ocurrir.
- COVID: Necesitarás subir a la web del aeropuerto o bien tu prueba negativa o tu pauta completa de vacunación. De todas formas esto lo haremos mucho más adelante porque es posible que más adelante ya no necesitemos tanta documentación. Puedes ir echando un ojo [AQUÍ](#).
- SEGURO DE VIAJE: Echad un ojo a esta página y preguntadme vuestras dudas. No es nada complicado y aunque no pasará nada, tendrás más tranquilidad: <https://www.iatiseguros.com/>

CÓMO LLEGAR

El vuelo es a Delhi, al Aeropuerto Internacional Indira Gandhi. Desde ahí tienes dos opciones.

- La primera y más popular es coger un vuelo doméstico de Delhi a Dehradun. De ahí os recogemos con un taxi sin complicaciones que os llevará al hotel directamente. Este taxi, si es tu opción, está cubierta por los gastos. (El billete del vuelo doméstico suele costar unos 45€).
- La segunda opción es un taxi/coche desde Delhi a Rishikesh, el precio es prácticamente es mismo con la diferencia de que se puede compartir (tarda unas 5 horas de Dehradun a Rishikesh). Esta segunda opción no está cubierta por los gastos.





Si has llegado hasta aquí, gracias por leerme, gracias por tener ese sueño y darme la oportunidad de presentarte mi propuesta.

Lo que ves, está hecho con todo el cariño, desde la visión de alguien que ama este país muy fuerte, por todo lo que me ha hecho ver. Sin duda, aunque nunca diré que ha sido fácil, me ha hecho acercarme a lo que realmente soy.

Todas las fotos que has visto son de mi último viaje y todo lo que ves aquí, es real.

Sé que quizá tienes miedo del viaje, del avión, del papeleo, del aeropuerto, de tus expectativas o quién sabe cuántas cosas más.

La magia de esto es que esas son limitaciones que son parte de tu creatividad y que en realidad, siento defraudarte, no existen. Ninguna de ellas. Afrontar esto, es el comienzo de un viaje del que no volverás de la misma manera. No tengo ninguna duda, y para mi, lo más bonito es que podré acompañarte cuando lo hagas.

Si estás preparado para dejar de juzgar (a ti y a los demás), para ver quién eres fuera del lugar que ya conoces y para hacer crecer tu familia para siempre, esto es para ti.

Gracias por hacer que mi sueño y el tuyo se cumplan.

"Primero fue un sueño, después una idea, luego un plan. Ahora ya es de verdad".

Núria.



Cualquier duda que tengas, me tienes siempre aquí: +34 620698763



Graciela

" El viaje a la India fue transformador desde el momento que decidí ir. Nunca imaginé algo igual. Desde que llegué la energía que recibía era especial. En todo el viaje al ir de la mano de Nuria y los maestros puedes experimentar y sentir India de forma muy privada, te hace sentir como una más del lugar pues nos movíamos siempre con gente de allí. Una experiencia inolvidable y muy muy recomendable. Para mí una de las mejores decisiones de mi vida."



Sara

"Ha sido un honor para mí el poder estar contigo en India. Lo llevaré en el corazón y deseo volver siempre a tú lado y con la familia que formamos. Te diría tantas cosas que no acabaría nunca... Volver para mí sería maravilloso, así que para quién pueda, que no pierda la oportunidad de ir con la persona más maravillosa del mundo y absorber conocimientos de todo tipo de la madre ganga y de nuestros maestros que nos acompañaron siempre y en todo momento. Gracias Núria por todo♥siempre agradecida."



Angie

"Rishikesh de la mano de Nuria , una verdadera guía espiritual, te sumergirá en un viaje auténtico, donde te rodearás de momentos únicos, olores, ceremonias, templos, risas, abrazos y amor verdadero.

Un momento en el tiempo, la llave para el despertar personal y espiritual ."



Cris

"Esto no es solo un retiro de yoga, es un viaje emocional y espiritual, una inmersión en India. Nuria prepara el viaje con corazón, compartiendo lo que siente como su hogar, sus maestros.

Si alguna vez has pensado en ir a India, no se me ocurre mejor oportunidad. Yo la acompañaría mil veces más."

Diana



"La India te cambia, decían... Nadie supo decirme cuánto ni cómo, ahora yo sé porqué"





Irene

"Esta experiencia con Nuria, ha sido un regalo, de compartir, vivir y sentir. Es algo que no ocurre en un lugar físico, ocurre en el interior y te estalla en el corazón de forma mágica, es un viaje que no acaba nunca. Agradezco a todos nuestros profesores por acompañarnos y llenarnos con tanta sabiduría y a la vez ser familia del alma. No hay palabras suficientes para agradecer todo lo vivido. Gracias!"



Paloma

Desde hace muchos años he sentido la atracción por India, no podía entender cual era la razón, he tenido que crecer mucho interiormente para sentir el fuego en mi pecho encenderse y darme la oportunidad de traspasar mi miedo y ver que del otro lado solo existe la luz, la luz de un lugar que inunda todo tu ser cuando estas dispuesta a vivirla. Nada de esto jamás podría pasar si Nuria no apareciera en mi camino, jamás le estaré lo suficientemente agradecida por todo lo vivido y la transformación de este viaje, se que jamás agarraría otra mano para hacer un viaje como este, ella es el puente dorado para pasar al otro lado de ese llamado a viajar a India. Vivir de primera mano maestros, lugares, momentos inolvidables, color, luz, naturaleza, risas, amistad profunda, miradas, crecimiento, transformación que puedes sentir aún cuando llegas a casa por que casa ya es Nuria, ya son tus maestros, tus amigas compañeras de viaje, casa por siempre y para siempre ya es Rishikesh y tu alma vibra al recordarlo

