

DEL 29 DE MARZO AL 7 DE ABRIL

RISHIKESH

INDIA

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?

No necesitas saber nada de India, ni meditación ni yoga para hacer este viaje. Tanto como si no has practicado, como si eres profesor/a, vas a llevarte aprendizajes muy útiles en muchos aspectos. Da igual de qué país vengas, algunas personas han venido desde España, Chile, México, Italia o Alemania, lo único que necesitas es entender el español.

Es para ti tanto si has viajado a India, como si es tu primera vez. Conmigo te embarcarás en la vida del país y lo vivirás. Es para ti si quieres una inmersión cultural respetuosa, ayudando a comercios y gente local, escuelas y proyectos sociales.

Si te cuestionas, si buscas respuestas, si quieres salir de tu zona de confort y romper algunas limitaciones que sabes, que son una ilusión, este viaje es para ti.

Si eres amante de la filosofía y de la mitología de India, si tienes ganas de conocer y descubrir, un lugar y una parte de ti que quizá has olvidado, y sobre todo, si quieres llevarte una pequeña familia que ya será para siempre. No hay límite de edad. No hay ninguna barrera en realidad que te impida acompañarme, salvo tu voluntad.





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.



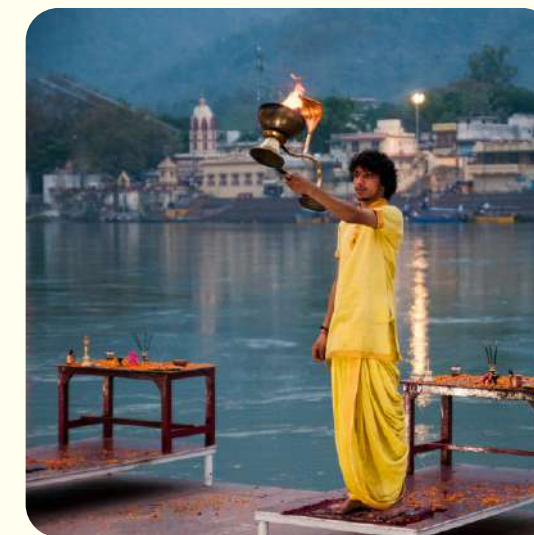
CLASES DE YOGA

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.



ESCUELA TRADICIONAL VÉDICA

Visitaremos una de las escuelas (gurukulam) donde todavía se aprende y enseña de forma tradicional el conocimiento védico.



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.



MÚSICA CLÁSICA Y KIRTAN

No quiero hacer demasiado spoiler pero disfrutaremos de música clásica y de un kirtan en directo pra nuestro grupo.



VISITA A ONG

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



APRENDER A USAR
CUENCOS



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

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------|------------|---------------------|---------------------------------------|----------------|------------|----------------|------------------|-----------------|---------|
| Oppening ceremony | NEELKANTH | Yoga Practice | Yoga Practice | Yoga Practice | KUNJAPURI | Yoga Practice | Yoga Practice | Yoga Practice | CLOSING |
| BREAKFAST | | BREAKFAST | BREAKFAST | BREAKFAST | | BREAKFAST | BREAKFAST | BREAKFAST | |
| SIM CARD/ EXCHANGING MONEY | | gurukulam | Semillas de conciencia | Vashishta Gufa | | Beatles ashram | Clase Astrología | FREE | |
| LUNCH | LUNCH | LUNCH | LUNCH | LUNCH | LUNCH | LUNCH | LUNCH | | |
| FREE | FREE | FREE | FREE | FREE | FREE | Triveni Ghat | FREE | FREE | |
| Ganga Aarti Permarth Niketan | | healing sound class | Taller de cocina ayurvédica y cena | FREE | | | FREE | Música y Kirtan | |
| | Meditation | | | Meditation | Meditation | | Meditation | | |
| DIINNER | DIINNER | DIINNER | | DIINNER | DIINNER | DIINNER | DIINNER | DIINNER | |

- Una de las cosas que aprendí en India es que no todo ocurre como una espera. Nunca se sabe. Surgirán cambios en el horario y que algunos días modificaremos el momento de las actividades. No nos perderemos nada si el tiempo nos lo permite. Tóamte el cuadrante como una aproximación.





¿Con quién viajáis?

Shiva Ghildiyal y yo nos conocemos desde 2019, todo este tiempo hemos estado trabajando juntos compartiendo la tradición védica, entre otras muchas cosas la astrología.

Él es un maestro (acharya) versado en los Veda y astrólogo védico. Es parte muy importante de este viaje porque de su mano aprenderemos mitología y filosofía, nos dará siempre que queramos una clase de astrología védica, nos acercará a los mantras y de su mano entenderemos el por qué de los rituales, de las historias de divinidades y lugares de los que tanto escuchamos hablar. Tener a alguien como él con nosotras es un lujo.



QUÉ INCLUYE

890€

- 10 noches de alojamiento en **habitación privada** con baño en la zona de Ramjula, uno de los barrios más tranquilos de Rishikesh.
- Si quieres llegar antes de ese día puedo gestionar tu estancia (solo tendrás que pagar el coste de las noches extra) yo te ayudo encantada.
- Desayuno, comida y cena vegetariana. Incluye hasta la comida del último día antes de terminar el viaje.
- Acceso a Wifi en el hotel.
- Clases diarias de Yoga con profesor nativo traducidas simultáneamente al español.
- Meditaciones, charlas y otras clases (mantras, astrología, filosofía)
- Todas las actividades grupales que están en el horario.
- Ceremonias y rituales.
- Guía y explicaciones en español de cada visita.
- Desplazamientos en nuestras actividades, en tuc-tuc u otros medios de transporte dentro de la ciudad.
- Acompañamiento antes del viaje, y ayuda con lo que necesites, vuelos, visado.



QUÉ NO INCLUYE

- Los **vuelos**. Pero te ayudaré a sacarlos si lo necesitas.
- **Visa** a India.
- Gastos personales durante el viaje.
- Seguro de viaje o accidente que es **obligatorio**.
- Sesiones privadas de ayurveda, masajes o demás actividades en tu tiempo libre.





Lo que necesitas

- Ropa cómoda para practicar, calzado deportivo para caminar, alguna chaqueta fina, por las noches puede que refresque.
- Puedes llevarte unas chanclas para ducharte.
- Si tienes esterilla de Yoga la puedes traer. Si no tienes o no quieres llevártela, el primer día la podremos comprar ahí.
- 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 los medicamentos que uses.

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

- **PASAPORTE:** No te olvides del pasaporte, iháztelo 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 26/12/2024 no es necesario estar vacunado de NADA para entrar al Norte de India, ni siquiera de **COVID-19**.



Si ya te has decidido

Si ya sabes que nos quieres acompañar lo más importante es que reserves su plaza. El importe de la reserva son 200€. El resto se abonará en efectivo a la llegada a India.

Puedes hacer la reserva de tres modos:

- Por bizum al 620698763
- Por transferencia bancaria:
Nuria Vall
ES87 2100 3864 2401 0039 6448
- Paypal: info@yogakailash.es





PASO POR PASO:

- PASAPORTE: Si no lo tienes, es lo primero que necesitas.
- VISADO: No te preocupes por el visado, cuando se acerque el momento de hacerlo de daré toda la información y te echaré una mano para solicitarlo de forma simple.
- BILLETE DE AVIÓN: Podéis escoger el vuelo que queráis, teniendo en cuenta que el día 9 por la mañana tenemos la apertura. Tendremos un grupo de whatsapp para poder hablar de los vuelos y combinaciones no tengas miedo de nada.
- SEGURO DE VIAJE: El seguro de viaje es opcional pero recomendable, si no tienes un seguro que te cubra fuera de tu país, para cualquier cosa que pudiera pasar está bien tenerlo. Te dejo dos enlaces en los que también tienes un descuento si decides hacerte un seguro:
 1. [lati estándar](#)
 2. [lati básico](#)



CÓMO LLEGAR

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

- La primera es coger un vuelo doméstico de Delhi a Dehradun. De ahí, si quieres te recogemos con un taxi sin complicaciones que os llevará al hotel directamente.
- 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. También podemos enviarte un taxista de confianza para que te lleve sin preocupaciones al hotel.

No te preocupes porque cuando te hayas decidido a hacer este viaje, te ayudaremos con todo lo que necesites.





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 nuestros viajes, 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 lo más bonito es que yo 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



Una última cosa:

En este viaje, lo hacemos todo de la forma más responsable posible. Visitamos una ONG que no solo se dedica a los niños si no que tiene un alcance social a las familias y mujeres de la zona.

La comida es orgánica y vegetariana, hecha con cariño y responsabilidad.

No pagamos menos de lo que pagaríamos aquí a los profesores ni a quien nos acompaña, porque no nos parece justo.

En India las propinas son algo normal, y parte del dinero que está incluido en el importe total, forma parte de algunas propinas y donaciones que hacemos durante todo el viaje al personal, a los templos, a las escuelas.

Siempre que entramos a un templo, dejamos algo significativo por la labor de conservación de los lugares.

Siempre estaré a gradecida a esta ciudad y a su gente, que ya son familia, por la acogida y el cariño que me regalan, tanto a mí, como a aquellos que me acompañáis.

