

# 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?

Este viaje está pensado para **CUALQUIER PERSONA**. No importa la edad, la religión o cualquier otro límite que puedas inventar. TODO ESTARÁ TRADUCIDO AL ESPAÑOL, así que olvídate del idioma.

**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. Te dejo a continuación **algunas** de ellas:





## 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.



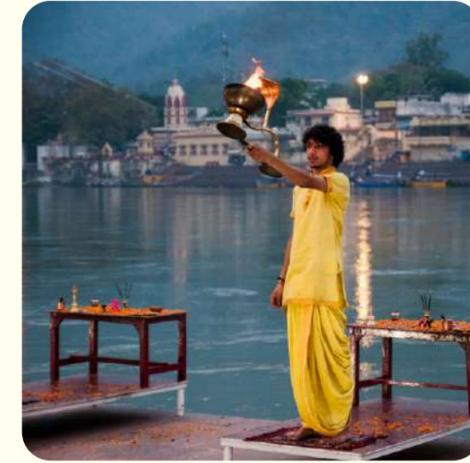
## CLASES DE YOGA

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 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



APRENDER A USAR  
CUENCOS



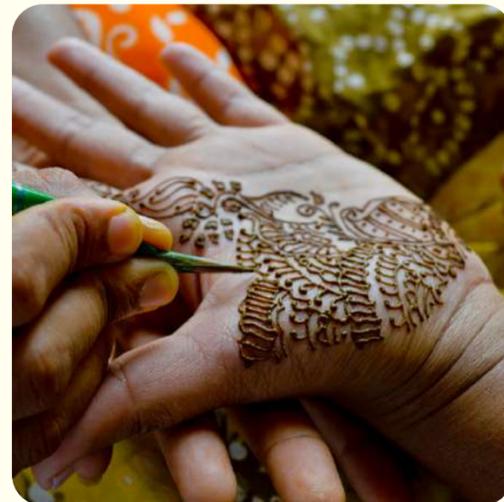
RAFTING EN EL GANGES



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

Opening 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. Tómate el cuadrante como una aproximación.





# ¿Quién nos acompañará?

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 la cena del primer día y el desayuno del último
- Acceso a Wifi en el hotel.
- Acceso a agua filtrada durante todo el día.
- 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 de cada visita.
- Desplazamientos en nuestras actividades, en tuc-tuc u otros medios de transporte dentro de la ciudad.



# 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.
  - Seguro de viaje o accidente que es **opcional**.
  - Sesiones privadas de ayurveda, masajes o demás actividades en tu tiempo libre.
- 
- La reserva se efectúa a través de un pago de 390€ (no reembolsables) mediante bizum o transferencia bancaria a un número que te indicaré en el momento que quieras formalizar tu reserva.
  - El pago restante 500€ se realizará a la llegada al hotel, en efectivo
  - La reserva se debe realizar al menos 45 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 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, ¡házte lo 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.





# PASO POR PASO:

- PASAPORTE: Si no lo tienes, es lo primero que necesitas.
- VISADO: Hay dos maneras de hacerlo. Puedes hacerlo desde aquí: <https://share.ivisa.com/6sthgn>. Desde esta página nos dan soporte para cualquier duda con el visado, y aunque es un poco más caro, con el enlace anterior tenéis algo de descuento.
- También podéis hacer el visado directamente desde la página del gobierno de India, es en inglés y es algo menos intuitivo. Lo dejo en tus manos: <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>
- 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. [Iati estándar](#)
  2. [Iati 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 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 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.

