

1° - VIAGGIO A NORD-INDIA NEL TRIANGOLO D'ORO (Delhi, Agra, Mathura, Jaipur) con PRATICHE YOGA E AYURVEDA ad HARIDWAR e RISHIKESH dal 28 Settembre al 9 Ottobre



Tour Operator

12 giorni indimenticabili incontrando:

santi, artisti, maestri spirituali... Guru rappresentanti la profonda scienza dello Yoga ... artisti di danza, di musica classica e folk indiana ascoltando le note struggenti di un flauto bansuri, il ritmo delle percussioni e il particolarissimo canto indiano. Visiteremo un ashram e faremo l'esperienza di vivere una o due giornate come ashramiti) praticando la meditazione yogica all'alba... ecc. Un viaggio diverso per VIAGGIATORI che vogliono "viverla" con i suoi tempi e le sue diversità, lasciandosi fluire fra profumi speziati e colori intensi.

28 SETTEMBRE : MILANO MALPENSA – DELHI Ritrovo dei partecipanti all'aeroporto di **Milano Malpensa** in tempo utile per le operazioni di imbarco del volo per **Delhi**. Pasti e pernottamento a bordo.



29 SETTEMBRE : DELHI

All'arrivo, incontro con il nostro assistente, sistemazione sul pullman e trasferimento in albergo per relax. Tardo pomeriggio visita della città vecchia di **Delhi** (Shahajahanabad), Forte Rosso, La Moschea del venerdì "Jama Masjid" con **giretto su riscio a pedali** nelle strade di Vecchia Delhi (opzionale). Pernottamento.



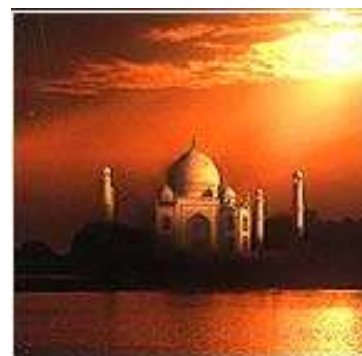
30 SETTEMBRE : DELHI – VRINDAVAN – MATHURA - AGRA

Colazione e mattino visita di Nuova Delhi con i suoi monumenti più importanti. Quindi partenza per **Agra** con sosta al villaggio di **Vrindavan** e a **Mathura** città sacra al Dio Krishna, una delle divinità venerato dalla maggioranza degli hindu. In serata si giunge ad **Agra**. Pernottamento.



1° OTTOBRE : AGRA

Dopo la prima colazione, visita del **forte di Agra** situato nel cuore della città. Quindi visita del **Mausoleo di Itmud-Dullah** fatto costruire dall'imperatrice Nur Jahan. Nel pomeriggio visita del **Taj Mahal**: una delle sette meraviglie del mondo ("il sogno di marmo"). Il Taj Mahal è un mausoleo di marmo bianco fatto costruire dall'imperatore Mughal Shah Jahan in memoria della propria sposa, morta nel 1631 dando alla luce il loro 14° figlio. Pernottamento.



2 OTTOBRE : AGRA – FATEHPUR SIKRI - JAIPUR

Dopo la prima colazione partenza per **Jaipur**. Lungo la strada, prima fermata per la visita di **Fatehpur Sikri**, costruita nel XVI secolo dall'imperatore Akbar come nuova capitale dell'impero che fu abbandonata dopo pochi anni per mancanza d'acqua. Al termine si prosegue per **Jaipur**. All'arrivo sistemazione in albergo. Pernottamento.



3 OTTOBRE : JAIPUR

Dopo la prima colazione, visita del **forte Amber**. Durante il trasferimento è prevista una sosta fotografica al **Hawa Mahal**, il



Palazzo dei Venti: una facciata con tantissime piccole finestre e grate da dove le donne della famiglia reale ammiravano il mondo esterno. Quindi visita della fortezza a cui si accede comodamente **seduti sul dorso di pacifici elefanti bardati a festa**. Nel pomeriggio visita del **City Palace (il palazzo reale)**: complesso risalente al regno di Jai Singh dell'Osservatorio Astronomico Jantar Mantar, stupefacente testimonianza di quanto fosse avanzato il livello scientifico dell'epoca. Pernottamento.

4 OTTOBRE : JAIPUR – NEEMRANA - DELHI

Dopo la prima colazione partenza per **Delhi**, con sosta a **Neemrana** per la visita del Forte. Proseguimento per Delhi, arrivo in serata. Pernottamento.

5 OTTOBRE : DELHI - HARIDWAR

Dopo la prima colazione partenza per **Haridwar**. **ARRIVO E SISTEMAZIONE NELL'ASHRAM SHANTI KUNJ E PRATICHE YOGA, RELAX, PRANAYAMA E ALLA SERA SPETTACOLI DI DANZA E MUSICA.** (in alternativa pomeriggio libero per la visita della città).



6 OTTOBRE : HARIDWAR

Colazione. **INTERA GIORNATA DEDICATA AL CONGRESSO E ALLE PRATICHE DI YOGA E AYURVEDA NELL'ASHRAM SHANTI KUNJ E ALLA SERA SPETTACOLI DI DANZA E MUSICA. UN'ESPERIENZA UNICA E SPECIALE.**

(in alternativa giornata libera per la visita di **Haridwar** che, dominata da una gigantesca statua di Shiva in piedi con il tridente, si affaccia con i suoi Ghat, le scalinate sul fiume sacro Gange. Haridwar vanta un'affluenza incredibile di pellegrini per le feste hindu; la più importante è il kumbhaMela. Una stupefacente festività, piena di gente, di colori, di profumi e di canti spirituali ovunque, che proseguono ininterrottamente. La sera è animatissima dai mercati pieni di luci e aperti per le stradine della città fino a tarda notte. I mantra si susseguono continuamente nei numerosi Ashram e gli altoparlanti sparsi per la città, sembrano far provenire questa musica da un altro mondo).



7 OTTOBRE : HARIDWAR – RISHIKESH – HARIDWAR

Dopo la prima colazione Escursione a **Rishikesh**. Antico centro di pellegrinaggio abbarbicato ai piedi delle pendici del Garhwal Himalaya sulle rive del Gange. Milioni di Hindu arrivano in questo luogo ogni anno per i loro riti di purificazione nelle acque del fiume sacro. E un luogo che ha svolto una funzione importante da tempo immemorabile nella civilizzazione della piana dell'India del nord. Pernottamento.



8 OTTOBRE : HARIDWAR – DELHI

Dopo la prima colazione partenza per Delhi. Resto della giornata a disposizione (consigliata la visita al Memorial di Gandhi) . Possibilità di partecipare ad una cena di arrivederci con spettacolo (facoltativo)



9 OTTOBRE : DELHI – MILANO MALPENSA



Dopo la prima colazione, trasferimento in aeroporto. Operazioni di imbarco e partenza per Milano.

CATEG. HOTEL	MIN 5	MIN 10	MIN 15	MIN 20	MIN 25
HOTEL 4****	€ 1.820	€ 1.770	€ 1.700	€ 1.660	€ 1620

Supplementi :

camera singola € 400,00 (10 notti)

Ingressi ai monumenti € 50,00

Giro su rickshaw a pedali nella vecchia Delhi € 7,00 per persona (oppure ognuno pensa personalmente ad affittare il rickshaw).

Cena di arrivederci con spettacolo € 40,00 per persona (anche in questo caso è facoltativa)

Visita al Villaggio Chokhi Dhani € 15,00 (facoltativa)

La quota comprende

- Volo intercontinentale in classe economica da Milano Malpensa a Delhi e viceversa
- franchigia bagaglio Kg. 20
- Ghirlanda di fiori all'arrivo all'aeroporto di Delhi
- Sistemazione in Hotel 4**** in camere doppie standard con servizi privati
- Trattamento di pernottamento e prima colazione
- Visite ed escursioni dettagliate in programma con bus con aria condizionata
- passeggiata a dorso di elefante a Jaipur
- Guida parlante italiano da Delhi a Delhi
- Assistenza di personale locale durante i trasferimenti da e per l'aeroporto
- Assicurazione Europ Assistance medico no-stop – bagaglio e spese annullamento viaggio
- Tracolla portadocumenti

La quota non comprende

- I pasti, bevande, mance, il visto di ingresso, eventuale aumento carburante e tutto quanto non specificato nella voce: la quota comprende

LA PRENOTAZIONE AVVIENE VERSANDO IL 50% DEL TOTALE 1.820 (se si superano i 5 partecipanti sarà ovviamente ridotto come da specchietto e non abbiamo mai fatto un gruppo di soli 5 iscritti) è CONSIGLIABILE LA CONFERMA ENTRO E NON OLTRE LA FINE DI LUGLIO PER CONSERVARE I COSTI DEI VOLI, DOPO TALE DATA, CI POTREBBE ESSERE UN AUMENTO DEL 20% (DOPO LA FINE DI LUGLIO E FINO AL 30 AGOSTO). POI SARANNO VALUTATE LE CONDIZIONI DELLA COMPAGNIA AEREA E L'AUMENTO SARA' ADEGUATO DI CONSEGUENZA.

Se sei single e non desideri pagare il supplemento singola, chiedi di prenotarti una sistemazione in "sharing". Cercheremo di sistemarti in una camera doppia che dividerai con un altro single del tuo stesso sesso. Se questo non sarà possibile, ti sarà confermata la camera singola con il relativo supplemento!

PRECAUZIONI SANITARIE e consigli:

Non si sono riscontrati problemi di salute nei viaggi che abbiamo organizzato finora. Basta un po' di buon senso e attenzione: bere acqua in bottiglie sigillate, evitare il ghiaccio e le verdure crude, non assumere bevande al latte per strada a meno che sia il tè strabolito e ustionante, e soprattutto..... non leccare i marciapiedi ☺.

Consigliamo di portarsi un disinfettante intestinale tipo Bimixin per ogni evenienza... al massimo ve lo riportate a casa. E le medicine di uso necessario personale che potreste non trovare in India. Per esempio dell'aspirina per eventuali raffreddori (nei negozi, autobus o alberghi a volte c'è un freddo siberiano a causa dell'aria condizionata sparata a 1000) e uno scialle. Calzini da indossare nei templi e delle salviettine detergenti x piedi e mani. Dei teli leggeri in caso ci si volesse fermare in qualche ashram a dormire.

Coordinate bancarie per la prenotazione:

Alla C.U.I.D.Y. (Confederazione Ufficiale Italiana Di Yoga)

BANCA INTESA SANPAOLO IBAN IT21 W030 6901 6211 0000 0004 261

PER ULTERIORI INFORMAZIONI E AGGIORNAMENTI SUL VIAGGIO VISITARE IL SITO

<http://www.suryanagara.it> o sul link diretto http://www.suryanagara.it/seminari_viaggi/sv.html

COMPILARE E FIRMARE IL SEGUENTE MODULO D'ISCRIZIONE E INVIARLO A

C.U.I.D.Y CONFEDERAZIONE UFFICIALE ITALIANA DI YOGA

Via Teramo 5 – 20142 Milano - Italia

338 3116126 / 02 89150917 / 335 6824330

www.confederazioneyoga.it secretariat@confederazioneyoga.it

MODULO DI ADESIONE (da inviare alla CUIDY)

Invio la mia adesione all'iniziativa VIAGGIO IN INDIA organizzato dalla CUIDY Confederazione Ufficiale Italiana Di Yoga.

Si prega di inviare questo modulo insieme con la ricevuta del versamento e il n. di CRO via e-mail secretariat@confederazioneyoga.it oppure a info@suryanagara.it

Compilare un modulo per ogni persona partecipante

Nome Cognome.....
Nato/a a
il sesso.....
domiciliato/a a cap
via
Residenza.....
tel cell.
e-mail.....
sito web.....
codice fiscale (in stampatello) |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|_| |_|_|_|_|_|
Numero di Passaporto.....
Data di rilascio.....
Luogo di rilascio.....
Data di scadenza.....
professione.....
interessato/a.....

Sono interessato/a a 1° Tour "Triangolo D'oro" - 2° tour "Le Città Sacre"

IN CAMERA DOPPIA (senza supplemento).....
 CAMERA SINGOLA (con supplemento).....

Informazioni supplementari:

Per l'India è necessario un passaporto valido minimo sei mesi e un visto da richiedere all'Ambasciata (sotto la Toscana) o al Consolato Generale dell'India (tutto il nord fino alla Toscana). La nostra segreteria è a disposizione per maggiori dettagli. Del visto (VISA) si può occupare l'agenzia di viaggi che collabora con la nostra organizzazione, con un supplemento di circa 15 euro per chi deve richiederlo a Milano e 30 euro per chi dovrebbe richiederlo a Roma. Chi viene dall'estero lo deve richiedere personalmente nella nazione di provenienza. Ci si iscrive versando la quota entro il 20 luglio per bloccare il costo proposto. **Per scaricare il modulo di richiesta VISA** andare a questo link <http://www.suryanagara.it/eventi/eventi.html>

MODALITA' DI PAGAMENTO A mezzo di:

contante in sede Via Teramo, 5 - 20142 Milano
 assegno bancario intestato a C.U.I.D.Y. Confederazione Ufficiale Italiana Di Yoga che allego alla presente
 bonifico bancario intestato alla C.U.I.D.Y. Confederazione Ufficiale Italiana Di Yoga

Coordinate bancarie per l'Italia:

C.U.I.D.Y. Confederazione Ufficiale Italiana Di Yoga

Banca Intesa SANPAOLO - IBAN IT21 W030 6901 6211 0000 0004 261

Coordinate per l'estero

INTESA SANPAOLO BANK - IBAN IT21 W030 6901 6211 0000 0004 261 - BIC BCITITMM

Specificare la causale del bonifico.

Informare via mail di aver effettuato il bonifico bancario, allegando ricevuta del bonifico con n. di CRO.

Legge 196/2003-Riservatezza dei dati personali

Autorizzo a utilizzare i dati personali solo per l'attività dell'organizzazione con divieto di cederli a terzi senza autorizzazione.

Data (la data di versamento assicura la prenotazione)

Firma