

2° -INDIA CENTRALE "LE CITTA' SACRE" e celebrazione nel giorno e luogo della nascita del saggio Patanjali compilatore degli YOGA SUTRA

21 Ottobre – 2 Novembre

13 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. Momenti di immersione nella sacralità indiana visitando città punti di riferimento di varie spiritualità di questa terra dove gli opposti convivono naturalmente praticando la meditazione, lo yoga e l'ayurveda, e altre discipline presenti al Patanjali Week Celebration... ecc. Un viaggio diverso per VIAGGIATORI che vogliono "vivere l'India" con i suoi tempi e le sue diversità, lasciandosi fluire...

21 OTTOBRE : 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.



Tour Operator

22 OTTOBRE: DELHI

All'arrivo, incontro con il nostro assistente, sistemazione sul pullman e trasferimento in albergo per relax. Pernottamento.

23 OTTOBRE : DELHI – BHOPAL

Dopo la prima colazione, in aereo **Bhopal**. PARTECIPAZIONE AL PATANJALI WEEK CELEBRATION – SERATA SPETTACOLO E TRASFERIMENTO IN ALBERGO. (in alternativa pomeriggio visita città) Pernottamento.

24 OTTOBRE : BHOPAL

Dopo la prima colazione, **ACCOGLIENZA E PARTECIPAZIONE AL PATANJALI WEEK CELEBRATION LEZIONI DI YOGA, AYURVEDA, MEDITAZIONE, PRANAYAMA ECC.– SERATA SPETTACOLO** (in alternativa, per chi non fosse interessato allo yoga, intera giornata dedicata alla visita della città: i Laghi Superiore e Inferiore, il Tempio Laxmi Narayan, il Museo Birla, i Parchi Kilol e Kamla, il Moti Masjid, il Sadar Manzil e il Taj-ul-Masjid). Pernottamento



25 OTTOBRE : BHOPAL PATANJALI WEEK CELEBRATION oppure BHOJPUR – BHIMBEKTA - BHOPAL

Dopo la prima colazione **PARTECIPAZIONE AL PATANJALI WEEK CELEBRATION LEZIONI DI YOGA, AYURVEDA, MEDITAZIONE, PRANAYAMA ECC.– SERATA SPETTACOLO** (in alternativa partenza per BHOJPUR e visita grande tempio di Shiva del XIII secolo, eretto dal principe rajput Raja Bhoj. Il tempio contiene il Lingam, simbolo fallico della forza vitale del dio Shiva, più grande dell'India. Si prosegue con la visita del sito preistorico di BHIMBETKA, le cui grotte contengono interessanti pitture paleolitiche. Rientro in hotel a Bhopal). Pernottamento



26 OTTOBRE : BHOPAL – UDAIGIRI – SANCHI

Dopo la prima colazione, partenza per l'escursione verso **Udaigiri** dove si trovano 20 santuari all'interno di grotte che risalgono al periodo gupta. Quindi proseguimento per **Sanchi** dove si trovano alcune delle strutture buddiste più antiche dell'India, come Stupa, Templi e monasteri risalenti al III sec. A.C. Pernottamento



27 OTTOBRE : SANCHI – UDAYPUR - GYARASPUR

Dopo la prima colazione trasferimento a **Udaipur** per la visita del tempio Nilakanteshvara.

Costruito nell'XI secolo è dedicato a Shiva dalla dinastia dei Paramara di Malwa. È una costruzione di rara bellezza, vicina – per eleganza – alla contemporanea Khajuraho. Quasi mai visitato da turisti occidentali ma veramente splendido. Quindi trasferimento a **Gyaraspur**: piccolo paese di campagna con un'impressionante concentrazione di monumenti. Il Tempio Bajramath dalle sculture raffinatissime (X sec.); Ashta Kampa, tempio dedicato a Shiva di cui restano 8 pilastri dall'eccezionale decorazione fogliata; tempio Mahadevi (X sec.), il museo con statue buddhiste di epoca Gupta; il Torana, come viene chiamato un tempio vishnuita che gli archeologi stanno riportando alla luce e la cui ricchezza decorativa potrebbe suggerire una datazione vicina al XII secolo. In serata rientro in Hotel. Pernottamento.



28 OTTOBRE : SANCHI – ERAN - CHANDERI

Dopo la prima colazione, partenza per **Eran**, antica città nel distretto di Sagar nello stato del Madhya Pradesh. Può essere considerata la città storica più antica dello stato del Madhya Pradesh. Nelle prime monete e iscrizione il suo nome appariva come Airikina.

Da un'antica iscrizione, sappiamo che i residenti di Eran hanno regalato alcuni oggetti al famoso Stupa situato a Sanchi. In serata si giunge a Chanderi. Pernottamento



29 OTTOBRE : CHANDERI – DEOGARH - ORCHHA

Dopo la prima colazione visita di Chanderi, città di importanza storica nel distretto di Ashoknagar nello stato del Madhya Pradesh. Visita dei principali monumenti. Quindi partenza per **Orchha**, con sosta lungo strada a

Deogarh, per la visita del coloratissimo villaggio, del tempio di Shiva nella grotta e della riserva di uccelli migratori. In serata si giunge a Orchha. Pernottamento.



30 OTTOBRE : ORCHHA – JHANSI - DELHI

Dopo la prima colazione visita della città. Fondata nel 1531, fu la capitale di un potente regno mogul. Il Jehangir Mahal, edificio dalla struttura imponente, ne è un tipico esempio. Alla sua sommità è possibile passeggiare lungo il perimetro, attraversando le sontuose guglie. Il vicino

Raj Mahal è un piccolo palazzo, nelle cui pareti interne è possibile ammirare splendidi affreschi e decori. Sotto il Jehangir Mahal si trova il Raj Praveen Mahal, un palazzo con accanto bagni e stalle per i cammelli. Dal lato opposto del villaggio svetta imperioso il Dinman Hardol Palace, Palki Mahal, grandioso tempio ricco di storia. Nel centro del villaggio sorge il coloratissimo Ram Raja Temple, tuttora utilizzato per il culto.



Pomeriggio trasferimento alla Stazione Ferroviaria di **Jhansi** e partenza per **Delhi**. Arrivo in serata, trasferimento in albergo. Pernottamento



31 OTTOBRE : DELHI

Dopo la prima colazione, visita all'Akshardham temple. Tempio monumentale di grande magnificenza, sebbene sia stato terminato nel 2005 conserva l'architettura dell'antica India. Si tratta di un grande monumento realizzato in arenaria rosa e marmo bianco. Il tempio è decorato con 234 colonne intagliate nella pietra e oltre 20.000 sculture e statue raffiguranti divinità. Alla base della terrazza, su cui poggia l'edificio principale, ci sono ben 148 elefanti di mirabile fattura, e nel cortile interno una fontana con spettacoli di luci e suoni, all'interno tutta la storia del santo a cui è stato dedicato il tempio. Pomeriggio libero per attività individuali. Pernottamento.



1° NOVEMBRE : DELHI

Dopo la prima colazione, continuazione delle visite della Old Delhi (Shahjahanabad), il Forte Rosso, La Moschea del venerdì "Jama Masjid" con un emozionante giretto sul risciò a pedali nelle strette ed

affollate stradine della Vecchia Delhi. Di seguito visita a New Delhi con i suoi monumenti più importanti: i palazzi governativi dell'epoca colonie davanti al India Gate, il Mausoleo dell'imperatore Humayun ed il complesso di Qutub Minar. Memorial di Gandhi Possibilità di partecipare ad una cena di arrivederci con spettacolo (facoltativo)

2 NOVEMBRE : ritorno in Italia. 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****	€ 2.080	€ 2.005	€ 1.855	€ 1.890	€ 1.840

Supplementi :

Ingressi ai monumenti € 55 (facoltativo)

Giro su risciò a pedali nella vecchia Delhi € 7 per persona (facoltativo).

Cena di arrivederci con spettacolo € 40 per persona (facoltativa)

Camera singola € 455 (11 notti)

La quota comprende

- Volo intercontinentale DIRETTO 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 alberghi 4**** in camera doppia standard con servizi privati
- Trattamento di pernottamento e 1° colazione
- Visite ed escursioni dettagliate in programma con bus con aria condizionata
- Trasporto aereo Delhi-Bhopal (incluso di tasse aeroportuali)
- Trasporto ferroviario da Janshi a Delhi (4 ore e mezzo) in carrozza con aria condizionata
- GITA in barca a Bophal
- 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, le bevande, le 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 2.080 (se si superano i 5 partecipanti sarà ovviamente ridotto come da specchietto e si conteggerà nel saldo)

È CONSIGLIABILE LA CONFERMA ENTRO E NON OLTRE IL 20 DI LUGLIO PER CONSERVARE I COSTI DEI VOLI, DOPO TALE DATA, CI POTREBBE ESSERE UN AUMENTO DEL 20% (dopo 20 luglio e fino al 20 agosto). IN SEGUITO 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 strabollito 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:

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

INTESA SANPAOLO BANK

IBAN IT21 W030 6901 6211 0000 0004 261

PER ULTERIORI INFORMAZIONI E AGGIORNAMENTI SUL VIAGGIO VISITARE IL SITO

<http://www.suryanagara.it> e sul link diretto http://www.suryanagara.it/seminari_viaaggi/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