



VIAGGIO YOGA E CULTURA IN INDIA DEL NORD

Un viaggio yoga **in India del Nord** intenso, che ti lascerà esplorare il tuo mondo interiore attraverso sessioni giornaliere di yoga e meditazione e quello esterno, visitando luoghi magici, antichi e spirituali come **Haridwar, Rishikesh, Varanasi e Pushkar**. Visiterai i templi, passeggerai lungo la riva del Gange, immergendo le dita dei piedi nel mondo sacro e lasciando che le vibrazioni spirituali dell'India del Nord entrino nella tua anima.

Un viaggio che trasforma il tuo essere interiore come non potrai mai immaginare, facendo yoga al mattino in alcune delle città più antiche con un'insegnante qualificata, addestrata in India e concedendoti il tempo per esplorare necessario all'esplorazione interiore.

Lasciati sedurre dall'India magica e misteriosa e concediti l'esperienza unica di scoprire le radici della cultura indiana, attraverso lo yoga, le passeggiate nella natura, la meditazione, il cibo sano al sapore di zenzero, curcuma, cumino, ti cambierà per sempre!

PANORAMICA

- **TAPPE**

Delhi – Rishikesh – Haridwar – Delhi – Varanasi – Agra – Jaipur – Pushkar

- **DURATA**

17 giorni

1 GIORNO | 1 APRILE: ARRIVO A DELHI

Al vostro arrivo all'aeroporto di Delhi, accoglienza da parte di un nostro responsabile e con il vostro autista. Trasferimento in hotel, tempo a disposizione per rinfrescarvi e riposarvi. Incontro in hotel con la Guida locale ed inizio della visita della città.
Cena e pernottamento.

2 GIORNO | 2 APRILE: DELHI

Sessione mattutina di yoga, colazione e visita della città con guida in inglese.
Sessione serale di yoga
Cena e pernottamento.

3 GIORNO | 3 APRILE: DELHI – RISHIKESH

Partenza per Rishikesh con il treno della prima mattinata (solitamente tra le 6,30 e le 7).
Arrivo ad Haridwar e trasferimento a Rishikesh in auto (1 ora circa)
Tempo libero a disposizione.
Sessione di yoga serale
Cena e pernottamento

4 GIORNO | 4 APRILE: RISHIKESH

Due interi giorni di sessioni mattutine e serali di yoga, relax, meditazione, passeggiate, percorsi di trekking, attività culturali musicali, templi da visitare, partecipazione alla puja serale sulla riva del fiume sacro.
Cena e pernottamento a Rishikesh.

5 GIORNO | 5 APRILE: RISHIKESH

Due interi giorni di sessioni mattutine e serali di yoga, relax, meditazione, passeggiate, percorsi di trekking, attività culturali musicali, templi da visitare, partecipazione alla puja serale.
Cena e pernottamento a Rishikesh.

6 GIORNO | 6 APRILE: RISHIKESH - HARIDWAR

Sessione mattutina di yoga, colazione e partenza per Haridwar (1 ora)
Visita della città, dei templi, HarKiPauri, Aarti serale.
Sessione di yoga serale
Cena e pernottamento

7 GIORNO | 7 APRILE: HARIDWAR – DELHI*

Partenza per la capitale con treno delle 06,20 circa con arrivo a Delhi alle ore 11,55 circa
Trasferimento in hotel, tempo per rinfrescarsi e visitare alcuni monumenti della città.
Sessione serale di yoga.
Cena e pernottamento

** è possibile prendere un volo per Varanasi già in tarda serata, in base all'operativo voli dei giorni da stabilirsi. Pertanto l'8° giorno il programma di Varanasi potrebbe essere differente.*

8 GIORNO | 8 APRILE: DELHI – VARANASI (OPPURE VARANASI)

Colazione e partenza per Varanasi con volo delle ore 10,50 e arrivo intorno alle 12,10.
All'arrivo, trasferimento in hotel per check-in.
Tempo libero a disposizione. Pomeriggio, giro in barca sul Gange prima dell'aarti.
Cerimonia serale dell'Aarti.
Cena e pernottamento



Vivere l'India

9 GIORNO | 9 APRILE: VARANASI

Colazione e giro in barca all'alba per le puja.

Partenza per Sarnath e Sessione mattutina di yoga e meditazione nei luoghi del Buddha.

Visita dei templi Buddisti, in particolare MulagandhakutiVihar dove il Buddha fece il suo primo sermone.

Rientro su Varanasi, visita della città.

Giro in barca per ammirare la cerimonia dell'Aarti dal Gange.

Cena e pernottamento.

10 GIORNO | 10 APRILE: VARANASI

Sessione mattutina di Yoga, Colazione e proseguimento con visita della città

Attività di meditazione, spettacoli di musica tradizionale.

Sessione serale di yoga

Cena e pernottamento.

11 GIORNO | 11 APRILE: VARANASI – AGRA

Colazione e trasferimento presso la stazione per il treno delle 9,37 con arrivo ad Agra alle ore 17,07 (da confermare in base all'itinerario).

Trasferimento in hotel per check-in.

Tempo libero a disposizione

Sessione serale di yoga

Cena e pernottamento.

12 GIORNO | 12 APRILE: AGRA

Visita all'alba del Taj Mahal e rientro in hotel per la colazione

Proseguimento con visita della città con il Forte di Agra e il mausoleo di I'timād-ud-Daulah e dei Giardini di MehatbBagh.

Sessione serale di yoga

Cena e pernottamento.

13 GIORNO | 13 APRILE: AGRA – JAIPUR

Sessione mattutina di Yoga, Colazione e trasferimento a Jaipur.

Visita di FatehpurSikri ed Abhaneri sulla strada.

Arrivo a Jaipur, trasferimento in hotel per check-in e visita dei Bazaar della città con Hawa Mahal.

Sessione serale di yoga

Cena e pernottamento.

14 GIORNO | 14 APRILE: JAIPUR

Sessione mattutina (presto) di yoga e partenza per Amer per visita del forte di Amber.



Continuazione della visita dei monumenti della città
Rientro in hotel.
Sessione serale di yoga
Cena con Spettacolo di musiche tradizionali Rajasthane
Pernottamento

15 GIORNO | 17 APRILE: JAIPUR – PUSHKAR

Sessione mattutina di Yoga, Colazione e trasferimento a Pushkar
Trasferimento in hotel per checkin
Visita del tempio di Brahma e del mercato di Pushkar. Al tramonto, sui Ghat, preghiera dell'Aarti.
Sessione serale di yoga.
Pernottamento

16 GIORNO | 16 APRILE: PUSHKAR

Sessione mattutina di yoga e continuazione visita della città di Pushkar.
Tempo libero a disposizione.
Nel pomeriggio, trasferimento alla stazione di Ajmer, per il treno Shatbdi delle ore 15,45 che vi porterà a Delhi, arrivo alle ore 22,40, trasferimento in hotel.
Pernottamento

17 GIORNO | 17 APRILE: DELHI - ITALIA

Colazione e trasferimento all'aeroporto internazionale di Delhi delle ore ... (in base all'operativo voli si decideranno le attività della giornata)