

VIAGGIO YOGA

DAL 26 DICEMBRE AL 7 GENNAIO

# INDIA del SUD

*ALLA SCOPERTA DELLE RADICI  
DELLO YOGA E DELLA MEDITAZIONE*



# DATE DEL TOUR

Partenza **26 dicembre** con volo di linea da **Venezia**

Ritorno il **07 gennaio** con volo di linea da **Cohennai**





# PROGRAMMA

## 27 dicembre

arrivo all'aeroporto di Chennai e transfer con autista privato all'hotel Raj Palace Sundar

Pomeriggio: visita all'Ashtalaksmi Temple affacciato sull'oceano e passeggiata sul lungomare dove le famiglie indiane si ritrovano per cavalcare al tramonto. In seguito ci recheremo al negozio di FabIndia, perfetto per comprarci oli essenziali, the alle spezie e favolosi vestiti di seta, lino e cotone biologici per iniziare ad entrare nei costumi indiani.

## 28 dicembre

Mattina: lezione teorica di Gruppo di Yoga Therapy presso Studio Yoga Vahini, seguita da lezioni individuali di Yoga Therapy nella tradizione del Krishnamacharia Yoga Mandiram. Il creatore dello yoga moderno, Maestro di IYengar e Pattabi Jois. Avrai a tua disposizione un insegnante privato che creerà una sequenza di yoga unica, su misura per te. Pomeriggio: Visita all'affascinante e coloratissimo Kapaleeshwarar Temple, esempio di architettura dravidica e alla RamaKrishna foundation per assistere alla puja serale, ai canti dei mantra e alla meditazione collettiva.

## 29 dicembre

prima colazione in hotel e partenza per Kanchipuram (2h ) e Auroville (2.30h). Sosta a Kanchipuram la città dei 1000 templi, con visita ai Templi : 1° KAILASANATHA (con Lingam all'interno), il più antico tempio della dinastia Pallava, e visita alle celle affrescate dove si ritiravano per meditare 2° Sri Ekambaranathar con le sue 1000 colonne e i coloratissimi mandala. Si prosegue poi verso Auroville "la città dell'Aurora" con visita al Sadana Forest e cena vegana. Pernottamento presso Guest House di Auroville.







### **30 dicembre**

prima colazione in guest house e prenotazione per visita al Matrimandir (se ci sono posti disponibili). Visita al mercato di Pondy e Indian Cooking class con pranzo incluso accompagnati da Manisha (Sita). Visita al Padiglione Tibetano e Africano e incontro con Kalsang (rifugiata Tibetana).

### **31 dicembre**

prima colazione in guest house. Mattina: Visita di Auroville in Bicicletta (bamboo center, Music center, Spirulina Farm, Verità) e pranzo informativo con Manohar (aurovilliano) Nel pomeriggio/sera: meditazione delle mille candele al padiglione tibetano e bagno di suoni sotto il sacro banyan tree per l'anno Nuovo.

### **01 gennaio**

prima colazione in guest house. Mattina: visita e meditazione al Matrimandir. Transfer da Auroville a Pondicherry all'Hotel Athithi. Relax in piscina. Pomeriggio: Visita del Sri Manakula Vinayagar Temple (tempio dedicato a Ganesh) con benedizione dell'elefante, al quartiere francese e allo Sri Aurobindo Ashram. Passeggiata serale e cena sul lungomare di Pondicherry.





# INCREDIBILE INDIA

FA CHE SIA IL TUO CUORE A SCEGLIERE LA META,  
E LA RAGIONE A CERCARE LA VIA

(PROVERBIO INDIANO)





## 02 gennaio

h.7.0 Cycle tour mattutino di Pondy colazione inclusa (dopo il giro in bici) poi partenza per Tiruvannamalai (2.30 h Transfer) arrivo e visita del Sri Ramanasramam Ashram con Puja serale e canto dei Veda con i bambini brahmini. Pernottamento in Hotel.

## 03 gennaio

Prima colazione in Albergo. Mattina: Pellegrinaggio in cima alla collina sacra di Arunachala con visita e meditazione nelle grotte in cui si ritirava Sri Ramana Maharshi o giro alla base della montagna sacra con visita ai tempi che la circondano. Pomeriggio: Tempo libero per massaggi e negozi di musica indiana, alimentazione ayurvedica. Pernottamento in albergo con cena ayurvedica.

## 04 gennaio

prima colazione in albergo. Visita all'Arunachaleswar Temple (uno dei più grandi dell'India) con guida locale poi relax alla piscina dello Sparsa resort con cena ayurvedica. Pernottamento allo Sparsa Resort.

## 05 gennaio

prima colazione in albergo. Lezione di Yoga matutina poi transfer Tiruvannamalai- Thirukazhukundram (3 h circa). Visita al Vedagiriswarar temple, accompagnati lungo la sua scalinata da famiglie di scimmie (tempio dell'Aquila) poi verso Mamallapuram 30 minuti (Transfer) all' Hotel Sea Breeze e visita al tramonto dello Shore Temple, affascinante e romantico tempio sull'oceano

## 06 gennaio

prima colazione in albergo. Mattina: visita alla Krishna's Butter-ball, all'Arjuna's Penance e al Ganesh Ratha, bassorilievi unici, patrimonio dell'Unesco. Pomeriggio: rientro a Chennai al Raj Palace Sundar e ultime spese.

**7 Gennaio** (transfer da hotel a aeroporto) 03:00am  
Chennai-Italia arrivo 13:20







# MADRE INDIA

SAGGEZZA MILLENARIA,  
GENTE CORDIALE, INCENSI INEBRIANTI,  
MIGLIAIA DI MUCCHE ED ELEFANTI,  
TÈ SPEZIATI E SAPORITI



QUOTA DI PARTECIPAZIONE (base minimo 12 partecipanti): 2470 € | 2400 € (soci MappaMundi Yoga e Lara Yoga)

La sistemazione è prevista in “camera doppia quindi in caso di adesione di una persona singola, qualora non fosse possibile l'abbinamento con altra persona, si dovrà pagare il supplemento camera singola.

SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA (se disponibile): € 350

La quota comprende : voli di linea in classe economy , franchigia bagaglio 1 valigia massimo 30 kg , bagaglio a mano dimensioni massime 55 cm x 38 cm x 20 cm e peso totale 7 kg; tasse aeroportuali; assistenza all'arrivo e in partenza; tutti i trasferimenti da e per aeroporto; assistenza locale 24h/24h in italiano; sistemazione negli hotel indicati o similari in camera doppia con trattamento come da programma; trasporti con automezzi riservati come da programma; guide locali come da programma; assicurazione medico-bagaglio-annullamento viaggio. Nostro accompagnatore dall'Italia.

La quota non comprende : i pasti non menzionati, le bevande ai pasti, mance ed extra personali, tutto quanto non espressamente indicato alla voce “la quota comprende”.

**Per motivi tecnici indipendenti dalla volontà dell'Organizzatore l'ordine delle visite potrebbe venire modificato**

N.B. Le quote sono calcolate in base alle tariffe aeree, alle tasse aeroportuali e ai cambi valuta in vigore alla data del 10/03/2017; al momento della conferma verranno verificate ed eventualmente adeguate; qualora l'eventuale aumento della quota fosse maggiore del 10% il Cliente ha diritto di recesso senza pagamento di alcuna penalità.

Documenti e vaccinazioni.

E' necessario il passaporto individuale con una validità non inferiore a 6 mesi. Il visto di ingresso è richiedibile online o prima della partenza dietro il pagamento di 30 dollari americani; è possibile ottenerlo anche all'arrivo in aeroporto al costo di 35 dollari americani.

Nessuna vaccinazione obbligatoria.





# INDIA

VISITERAI LUOGHI DI ANTICA SAGGEZZA  
UNIVERSALE CHE NUTRONO ED ISPIRANO DA  
SECOLI I RICERCATORI SPIRITUALI

UN VIAGGIO PER IL TUO CORPO, MENTE E CUORE.