

## INDIA

### Yoga sulle rive del Gange I luoghi del Buddha

*Viaggio dedicato a tutti coloro che desiderano approfondire la cultura indiana basata sulle tecniche yoga e visitare alcuni dei luoghi più interessanti dell'India del nord legati alla storia e alla filosofia induista e buddista.*

*L'itinerario prevede un soggiorno di studio a Varanasi, città sacra per tutti gli induisti di tutto il mondo, dove accompagnati da esperti maestri di yoga e di filosofia induista vivere l'esperienza spirituale della ricerca del sé.*

*Nella seconda parte del viaggio si visiteranno i luoghi sacri del Buddha, Bodhgaya, villaggio in cui ottenne l'illuminazione e Patna importante centro buddista del passato.*

*Il viaggio sarà seguito da guide ed accompagnatori parlanti italiano.*

**Programma valido da ottobre 2008 a aprile 2009  
(escluso il periodo Natale e Capodanno)**

#### 1° giorno:

##### **Partenza dall'Italia - Delhi**

Partenza con volo di linea per Delhi. Arrivo, incontro con la nostra organizzazione locale e trasferimento in Hotel. Pernottamento.

#### 2° giorno:

##### **Delhi - Varanasi**

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento in aeroporto e volo di linea per Varanasi. Arrivo, trasferimento e sistemazione in Hotel. Nel pomeriggio visita del **Dasashwamedh Ghat** per partecipare all'**Aarti Puja** (cerimonia notturna sulle rive del fiume Gange) esperienza che avvicina all'essenza spirituale dell'induismo.

Varanasi è la culla dell'Hatha Yoga e del Raja Yoga, qui sono vissuti il maestro Patanjali (medico del II secolo a.C. fondatore dell'Hata Yoga) e il maestro Bharathari fondatore del Raja Yoga (controllo della mente). Rientro in Hotel. Pernottamento.

#### 3° giorno:

##### **Varanasi**

Prima colazione in Hotel.

All'alba **escursione in barca sul Gange**. Si osservano i rituali collegati alla Karmakanda, doveri quotidiani dell'essere umano che costituiscono una parte essenziale del modo di vivere induista. Nel corso della mattinata si assisterà ad una dimostrazione di esercizi dell'Hatha Yoga con un lezione sulla teoria di Khatkarma (circa 2 ore).

Nel pomeriggio visita di **Sarnath**, dove nel parco delle gazzelle il Buddha ha tenuto il suo primo sermone. **Meditazione di gruppo sotto l'albero sacro** o ai piedi dello stupa principale, Dhamek Stupa. Rientro a Varanasi. Pernottamento.

#### 4° giorno:

##### **Varanasi**

Prima colazione in Hotel.

Mattinata dedicata alla pratica dello Yoga, con approfondimenti sull'applicazione terapeutico- curativa dello Yoga secondo i testi di Patanjali il famoso maestro di medicina naturale del II secolo a.C.

Nel pomeriggio **lezione di Raja Yoga** con un dimostrazione della tecnica di meditazione secondo il metodo inventato da Bharathari (I secolo a.C.) che ha sviluppato la tecnica di controllo della mente e dell'energia interiore. Pernottamento.

**5° giorno:**

**Varanasi**

Prima colazione in Hotel.

All'alba **dimostrazione dello Shankaprachalan Kriya**. Si tratta di una delle tecniche più importanti dell'Hatha Yoga attraverso la quale l'individuo purifica il tratto digestivo (dallo stomaco all'intestino). Questo Kriya viene eseguito soltanto in presenza del maestro. Pomeriggio a disposizione per relax e passeggiate nel silenzio spirituale dei Ghat. Pernottamento.

**6° giorno:**

**Varanasi**

Prima colazione in Hotel.

Giornata dedicata ad un **workshop** (6 ore circa) sulla "Sintesi dello Yoga", con approfondimenti teorici sullo Yam, Niyam, Pranayama, Pratyahar, Dhayana, Dharana e Samadhi che costituiscono l'essenza dell'Ashtanga Yoga di Patanjali. Pernottamento.

**7° giorno:**

**Varanasi**

Prima colazione in Hotel.

Mattinata dedicata alla visita del **tempio di Patanjali** nella città vecchia, luogo mistico dove il grande maestro ha dimorato e meditato nel suo percorso di purificatore del mondo e di ricerca della salute perfetta. Saranno presenti all'incontro i maestri di Bajrauli Yoga di cui oggi si contano ormai soltanto pochissimi studiosi al mondo.

Nel pomeriggio visita del **Forte di Chunar**, costruito nel I secolo a.C. dal Re Vikramaditya di Ujjain, per il fratello Bharthari che rinunciò al trono per diventare uno Yogi Sankhaya e fondò il Raja Yoga. Rientro a Varanasi. Pernottamento.

**8° giorno:**

**Varanasi - Bodhgaya**

Prima colazione in Hotel.

All'alba **meditazione in barca sul fiume Gange** o sulla spiaggia della riva destra del fiume.

Colazione in albergo e partenza in pullman per Bodhgaya (255 km: 5 ore circa). Lungo il percorso visita del mausoleo di **Sher Shah Suri**. Arrivo e sistemazione in Hotel.

**Bodhgaya è uno dei luoghi più venerati dai buddisti di tutto il mondo**, dove il principe Siddhartha Gautama ha ottenuto l'illuminazione ed è diventato il Buddha. Pernottamento.

**9° giorno:**

**Bodhgaya**

Prima colazione in Hotel.

Giornata dedicata alla **visita di Bodhgaya**: il Tempio Mahabodhi, l'albero sacro e Vajrashila, Animeshlochan, Lotus Tank, Vasuki, la colonna dell'imperatore Ashoka, e il fiume Niranjana.

Rientro in hotel. Pernottamento.

**10° giorno:**

**Bodhgaya - Patna**

Prima colazione in Hotel.

Partenza in pullman per Patna (200 km: 5 ore). Lungo il percorso visita del **Rajgir**: vecchia capitale dell'Impero Magadh, dove il Buddha visse per lunghi anni ospite del Re Bimbisara. Rajgir è famosa per i sermoni che Buddha fece sulla cima di Gridhakuta (collina dell'avvoltoio). Si visiteranno la **collina Gridhakuta**, l'ospedale del medico Jivika e le terme di acqua calda curativa. Sosta a **Malanda**, la più grande università Buddhista distrutta dall'Imperatore Bakhtiyar Khilji nel XIII secolo d.C. Arrivo Patna, sistemazione in Hotel. Pernottamento.

**11° giorno:****Patna - Delhi**

Prima colazione in Hotel.

Mattinata dedicata alla **visita di Kumrahar e del Patna Museum**. Nel pomeriggio trasferimento in aeroporto per il volo di linea diretto a Delhi. Arrivo e trasferimento in città. Tempo a disposizione per visite facoltative. Cena di arrivederci. Trasferimento in aeroporto per il volo di rientro in Italia.

**12° giorno:****Delhi - Italia**

Partenza nella notte con volo di linea. Arrivo previsto al mattino.

**Quota base per persona**

---

Base 10/12 partecipanti	euro	2.390,00
Supplemento camera singola	euro	420,00
Tasse aeroportuali internazionali	euro	320,00
Assicurazioni obbligatorie	euro	60,00
Visto India	euro	80,00

**Servizi forniti dall'organizzazione**

- 
- I voli internazionali dall'Italia, in classe economica
  - Tutti i trasferimenti privati con mezzi privati con aria condizionata e autista
  - I voli interni in classe economica, come da programma
  - Pernottamenti in hotel di 3/4 stelle durante tutto il viaggio
  - Trattamento di pernottamento e prima colazione durante tutto il viaggio
  - Cena di arrivederci la sera dell'11° giorno a Delhi
  - Guida/accompagnatore indiano parlante italiano durante tutto il viaggio
  - Lezioni di yoga e di filosofia induista, come indicato in programma
  - Visite ed escursioni compresi gli ingressi, come da programma
  - Escursioni in barca sul Gange e Aarti Puja
  - Assistenza di personale locale qualificato
  - Guida India del Nord (una per camera)
  - Zainetto e pochette da viaggio

**Servizi non forniti dall'organizzazione**

- 
- *Pasti, bevande, mance e quant'altro non espressamente indicato*
  - Spese personali (telefono, lavanderia, ecc)
  - *Eventuali tasse aeroportuali pagabili solamente in loco*
  - *Tasse di ingresso per macchine fotografiche e videocamere*

**INFORMIAMO CHE ...**

---

Particolari condizioni di ritardi o cancellazioni dei voli interni, problemi di viabilità, danni meccanici ai mezzi di trasporto possono determinare variazioni nello svolgimento dei servizi previsti e possono essere modificati a discrezione dei vari fornitori locali con servizi di pari categoria o di categoria superiore.

Il verificarsi di cause di forza maggiore quali scioperi, avverse condizioni atmosferiche, calamità naturali, disordini civili e militari, sommosse, atti di terrorismo ed altri fatti simili non sono imputabili all'organizzazione. Eventuali spese supplementari e prestazioni, che per tali cause dovessero venir meno, non potranno pertanto essere rimborsate. Inoltre l'organizzazione non è responsabile del mancato utilizzo di servizi dovuto a ritardi o cancellazioni dei vettori aerei.

**Earth** protegge i propri clienti con la Polizza “Viaggi Rischio Zero” (Navale Assicurazioni).

La garanzia copre le maggiori spese incontrate dall'assicurato a seguito di eventi fortuiti e di forza maggiore verificatisi dopo la partenza del viaggio e che provochino il rientro anticipato o la modifica del viaggio per l'impossibilità di portarlo a termine così come programmato.

Le prestazioni di Polizza e le Condizioni Generali di Contratto di Vendita di Pacchetti Turistici (Dec. Leg. N° 111 del 17.03.95 della Direttiva CEE 90/314) sono riportate nel sito [www.earthviaggi.it](http://www.earthviaggi.it)

### **Quote di partecipazione**

---

Le quote di partecipazione, espresse in Euro e intese per persona, sono state calcolate in base:

- ad una specifica classe di prenotazione e compagnia aerea
- alle tariffe attualmente in vigore
- al cambio valutario 1€ = 1,43 USD

Una variazione delle tariffe aeree o dei tassi di cambio (+/- 3%) che dovessero verificarsi entro 20 giorni dalla data di partenza, determineranno una revisione delle quote. Sono escluse dalla “quota di partecipazione” le tasse aeroportuali e l'eventuale sovrapprezzo carburante (fuel surcharge). Essendo tali costi estremamente variabili, saranno indicati all'atto della prenotazione e riconfermati all'emissione del biglietto aereo.

### **Recesso del consumatore (Penalità)**

---

In deroga alle Condizioni Generali di Contratto pubblicate a pagina 64/67 del catalogo India Asia e Africa 2008, al consumatore che receda dal contratto prima della partenza in caso di annullamento saranno addebitate le penalità nella seguente misura:

- penalità del 25% sino a 90 giorni prima della partenza del viaggio
- penalità del 40% da 89 a 45 giorni prima della partenza del viaggio
- penalità del 50% da 44 a 21 giorni prima della partenza del viaggio
- penalità del 80% da 20 a 15 giorni prima della partenza del viaggio

Nessun rimborso spetterà a chi rinuncerà dopo tale termine.

### **Assicurazioni**

---

Il costo del pacchetto assicurativo (Assicurazione obbligatoria), comprensivo di imposte di assicurazione e diritti d'agenzia da versare al momento dell'iscrizione al viaggio ammonta a € 60 per persona.

Le coperture assicurative prevedono:

- Garanzia Annullamento Viaggio MONDIAL ASSISTANCE
- Assistenza Sanitaria e Rimborso spese Mediche MONDIAL ASSISTANCE Interassistance 24 ore su 24
- Assicurazione Bagaglio MONDIAL ASSISTANCE
- Polizza “Viaggi Rischio Zero” NAVALE ASSICURAZIONI

Un estratto delle Condizioni Generali di Assicurazione è pubblicato da pag. 64 a pag. 67 del catalogo “India Asia e Africa” - viaggi 2007/2008.

La garanzia annullamento assicura viaggi fino ad una quota individuale di partecipazione di € 4.000,00.

Per i viaggi con quota di partecipazione da € 4.000,00 a € 6.000,00 il costo sopra esposto deve essere aumentato di € 32,00.

Per viaggi con quota individuale di partecipazione superiore ad € 6.000,00 si applica una maggiorazione che verrà comunicata al momento dell'iscrizione al viaggio.

Il costo del pacchetto assicurativo (Assicurazione obbligatoria) non è rimborsabile.

### **Modulo iscrizione al viaggio**

---

Per rispettare le procedure di prenotazione e garantire la regolare conferma dei servizi, oltre che per emettere le polizze previste e i biglietti aerei, occorre che Earth Cultura e Avventura sia in possesso dei riferimenti specifici indicati nel passaporto del passeggero.

### **Biglietto elettronico (e-ticket)**

---

E' ormai consuetudine emettere il biglietto elettronico in sostituzione al biglietto tradizionale, cartaceo.

Le procedure di prenotazione rimangono invariate, ma é indispensabile conoscere i dati indicati sul passaporto del passeggero.

Gli estremi della prenotazione saranno stampati su carta semplice e trasmessi al passeggero con i documenti di viaggio, oppure via posta elettronica, via fax o posta ordinaria.

Indicando al personale dei banchi check-in della compagnia prescelta, il proprio nome e cognome e la destinazione del volo, con il proprio passaporto, vi verrà consegnata la carta d'imbarco.

### **Documenti per l'espatrio**

---

La nostra organizzazione mette a disposizione sul sito [www.earthviaggi.it](http://www.earthviaggi.it) una serie di informazioni relative ai documenti necessari per l'ingresso nei diversi Paesi. Poiché non si tratta di fonte ufficiale e poiché la normativa non è chiara ed è soggetta a frequenti modifiche, onde evitare inconvenienti nei luoghi di partenza, di transito e di arrivo, invitiamo a controllare personalmente presso le Autorità competenti e con largo anticipo, che i propri documenti siano in regola per il viaggio.

### **Visto India**

---

Per ottenere il Visto di ingresso in India è indispensabile essere in possesso di passaporto con validità minima 6 mesi dalla data del viaggio (tre pagine libere) - due foto tessera - un modulo per la richiesta del visto India. Inoltre è necessario verificare che il passaporto sia firmato e firmare il modulo richiesta Visto con la stessa firma applicata sul passaporto.