



Retiro Espiritual India 2024 Nalanda Escuela de Yoga

Sobre el viaje:

Hace algunos años estuvimos practicando Yoga en la India, nos empapamos de su sabiduría y conocimiento, teniendo la oportunidad de conectar con grandes maestros.

Este año queremos volver a vivir esta experiencia, pero esta vez viajamos juntos.

Queremos llevarte a lugares no turísticos, de gran importancia para la tradición del Yoga y conectarte con los maestros que nos dejaron estas valiosas enseñanzas.

Este es un viaje no turístico, de alto impacto espiritual, diseñado para aquellas personas que quieran estar cerca de la energía del origen del Yoga, esta ciencia milenaria que ha ayudado y aún ayuda a tantas personas a encontrar el equilibrio físico, mental y energético y otras a iluminarse.

Haremos una doble peregrinación: externa, visitando lugares espirituales en la India, e interna, visitando nuestro interior, haciendo este diálogo interno, en medio de tantas enseñanzas valiosas y transformadoras.

Conoceremos los orígenes del yoga, la historia y registros de grandes maestros que nos dejaron enseñanzas tan profundas y atemporales, nos hospedaremos en un monasterio no turístico, donde monjes y lamas comparten su sabiduría de forma desinteresada y amorosa, conoceremos la cultura de la India, su gente, su comida, sus costumbres, su clima, su naturaleza, su estilo de vida.

Visitaremos lugares de difícil acceso, practicaremos yoga y meditación todos los días, y lo más valioso: haremos un viaje al tiempo, donde nos conectaremos con el Todo de una forma muy distinta, estando en carne y hueso en lugares que concentran la energía más poderosa del universo a través del amor, la compasión y la disciplina.

Haremos compras en Dharamsala y Rishikesh.

Itinerario:

Día 1: Encuentro del grupo en el aeropuerto internacional de Quito para tomar nuestro vuelo hacia Nueva Delhi - India.



Día 2: Viaje en avión hacia Nueva Delhi.

Día 3: Arribo al aeropuerto internacional de Nueva Delhi - India, donde tomaremos el vuelo interno, hacia el aeropuerto de Dharamsala y desde ahí tomaremos un transporte privado hacia el Monasterio Sherabling, donde nos hospedaremos.

Día 4: Monasterio Sherabling - Durante nuestra estadía, viviremos como alumnos del Templo budista más hermoso del mundo, aquí recibiremos enseñanzas y prácticas de las manos de lamas y monjes, además de participar en las actividades diarias del Monasterio.

Día 5: Monasterio Sherabling - Visitaremos la escuela de niños budistas, Pasaremos con familias locales aprendiendo de su cultura y tradición Y compartiremos prácticas de Yoga Tibetano con la comunidad.

Día 6: Dharamsala - Mcleodganj - Viajaremos en transporte privado a Dharamsala (1 hora y media de viaje) para ir a visitar y bañarnos en la Cascada más famosa de Mcleodganj, Bhagsunag Falls, un lugar de extrema belleza y paz, con una fascinante vista de las colinas y templos de Dharamshala. Además visitaremos el Templo de Bhagsunag, un templo de 5000 años de antigüedad.

Día 7: Monasterio Sherabling - Enseñanzas y prácticas de las manos de lamas, monjes y monjas, además de participar en las actividades diarias del Monasterio.

Día 8: Monasterio Sherabling - Enseñanzas y prácticas de las manos de lamas y monjes, además de participar en las actividades diarias del Monasterio.

Día 9: Dharamsala - Templo del Dalai Lama - Viajaremos en transporte privado a Dharamsala (1 hora y media de viaje). Por la mañana conoceremos el Monasterio Namgyal, más conocido como el templo del Dalai Lama, visitaremos el templo del Lama Tashi Norbu, compartiremos con sus Maestros y visitaremos el Museo del Tíbet, donde conoceremos profundamente la historia del Tíbet y del Budismo Tibetano. Por la tarde iremos de compras por las famosas calles de comercio local en Dharamsala. Luego regresaremos al Monasterio Sherabling.

Día 10: Despedida Monasterio Sherabling - Este día aún tendremos la oportunidad de recibir enseñanzas y prácticas de las manos de monjes, y tendremos una ceremonia de despedida con los niños y monjes del templo. Por la noche viajaremos en transporte privado hacia la terminal de buses de Dharamsala, donde tomaremos un bus ejecutivo para viajar hacia Dehradun, donde tomaremos un transporte privado hacia nuestro destino final: Rishikesh, La Capital mundial del Yoga.

Día 11: Rishikesh Capital Mundial del Yoga - Arribo a Rishikesh, al Centro de Yoga Getaway, donde nos hospedaremos. Descansaremos un poco del viaje y por la tarde nos reuniremos con el médico de Ayurveda más tradicional de la zona. Seremos parte de una presentación de la tradición hinduista en las orillas del Río Ganges, Ganga Arti.

Día 12: Rishikesh Clase de Yoga, Río Ganges - Por la mañana tendremos práctica de yoga en las orillas del Río Ganges junto a un profesor de India muy amigo de Nalanda. Con él, iremos a una hermosa cascada en el medio del bosque. Visitaremos el Ashram (Centro de prácticas



de yoga) más tradicional de Rishikesh. Y tendremos aquí práctica de Hatha Yoga, y luego una sesión de Sound Healing.

Día 13: Por la mañana iremos a meditar y ver el amanecer más hermoso de la India, en el Kunjapuri Templo. Visitaremos el Manjil Templo, un templo de 13 pisos. Haremos Hatha Yoga, y luego finalizaremos el día con una meditación. Durante la tarde iremos de compras por las tradicionales calles de la ciudad.

Día 14: Despedida Rishikesh - Por la mañana Practicaremos yoga, y tendremos una ceremonia de despedida de Rishikesh, para recordar esos momentos tan hermosos que hemos compartido juntos durante esta peregrinación externa y interna que hemos hecho en la India. Viajaremos en transporte privado hasta el aeropuerto de Delhi, donde tomaremos nuestro vuelo de regreso a Quito - Ecuador.

Día 15: Viaje en avión y llegada al aeropuerto de Quito. Despedida final.

Notas:

1. Todas las comidas están incluidas en el itinerario (desayuno, almuerzo y cena), excepto alimentación durante los traslados (aeropuertos y terminales).
2. La residencia oficial del Dalai Lama está en Dharamsala. En caso que él comparta enseñanzas públicas durante nuestra estadía en el Monasterio de Sherabling, modificaremos o eliminaremos parte del programa para asistir a sus enseñanzas, ya que consideramos una oportunidad única de estar cerca del Dalai Lama y es por ello que estaremos gestionando este encuentro.
3. En caso de poder gestionar enseñanzas o algún encuentro importante con algún Maestro, modificaremos o eliminaremos parte del programa para asistir a sus enseñanzas, por ejemplo: en nuestro retiro anterior tuvimos la oportunidad de recibir en sendas, y en privado con Mingyur Rinpoche, uno de los maestros más importantes del budismo.
4. Recuerda que es un retiro espiritual, cualquier tipo de consumo de bebidas alcohólicas, cigarrillos y drogas están prohibidos.

#INFORMACIÓN DE RESERVA:

Retiro Espiritual India 2024

Fecha: del 02 al 16 de Octubre 2024

¡Peregrinación por Lugares de Alto Impacto Espiritual!

#INCLUYE:

Previo al Viaje:

- 1 MasterClass sobre todos los preparativos del viaje, todo lo que debes saber para pasarla súper bien.



Abordaremos desde los detalles del itinerario, visas, vacunas, que ropa llevar, medidas de seguridad, preparación física, cultura, gastronomía, e introducción a todas las prácticas que realizaremos. Se transmitirá vía zoom.

- 1 MasterClass grupal de las principales enseñanzas y prácticas enraizadas en el Budismo Tibetano para que puedas sacar el máximo de provecho durante este Retiro de Alto Impacto Espiritual. Se transmitirá vía zoom.

Durante el viaje:

- Vuelos Internacionales Ecuador/Argentina/Colombia a India (ida y vuelta)
- Vuelo Interno en la India (Delhi - Dharamsala)
- Hospedaje standard en habitación doble
- Todas las comidas vegetarianas* (desayuno/almuerzo/cena)
- Logística interna para realización de las actividades
- Permisos a los puntos de peregrinación protegidos
- Visa y Permisos para ingreso a la India
- Seguro de Viaje
- Guías Bilingüe
- Botiquín y asistencia médica
- Profesores de Yoga
- Prácticas de Yoga/ PranaYoga / TantraYoga

*India tiene la más grande población vegetariana del mundo entero. Es parte del Retiro una alimentación consciente, rica y sana.

Requisitos:

- Pasaporte al día con mínimo 6 meses de vigencia
- Buen estado físico
- Ropa de semi estación y verano. Ropa respirable. Evitar ropa de algodón.
- Calzado de Trekking de media montaña. Usar 3 meses antes. No llevar calzado nuevo. Debe ser resistente al agua o con goretex.
- Medias largas. Evitar el algodón.
- Guantes, gorro, cuello.
- Lentes de sol.
- Mochila de ataque o pequeña, máximo 25 litros.
- Mochila o maleta de viaje, máximo 70-80 litros.
- Botella de agua o CamelBak.
- Crema solar de factor 30 como mínimo.
- Bálsamo labial con protector solar.
- Vacunas: No hay ninguna vacuna obligatoria para viajar a la India o Nepal, pero siempre es recomendable estar al día de tétanos, hepatitis A y B y fiebres tifoideas. Los ecuatorianos deben presentar un certificado internacional de vacuna de la fiebre amarilla. Si aún no lo tienes, es fácil y rápido de sacarlo y si necesitas ayuda, te podemos guiar.



-Firmar ficha de participación Retiro Espiritual India 2024.

No Incluye:

- Extras o alguna actividad no mencionada en este programa.
- Alimentación durante los traslados (aeropuertos y terminales).

Recuerda que este programa incluye todo, para que no te preocupes de nada. Te recomendamos llevar efectivo por si deseas comprar souvenirs y contratar alguna actividad extra.

Formas de Pago:

Para transacciones nacionales:

- Vía Transferencia Bancaria (hasta en 2 cuotas)
Banco del Pichincha
Nombre del titular: Maria Luiza Cardoso Drumond
Cuenta Ahorros: 2209892805
Número de Pasaporte: 087991
- Vía Tarjeta de Crédito (hasta en 12 cuotas)
Solicítanos el link de pago.

Para transacciones internacionales:

- Vía Tarjeta de Crédito internacional (hasta en 12 cuotas)
Solicítanos el link de pago.
- Vía Western Unión
País de envío: Ecuador
Nombre del destinatario: Maria Luiza Cardoso Drumond
Número de Pasaporte: FP087991

Nota: no trabajamos con reembolsos.