

Yoga, Ayurveda, Espiritualidad & Aventura

VIAJE + RETIRO NORTE DE INDIA



www.seraki.org

Namasté!

¡Bienvenid@ a esta nueva experiencia en INDIA! Esta vez una experiencia más global, más exploratoria, que te permitirá conocer un poco más en profundidad la cultura y lugares hermosos de este hermoso país.

Durante varios días viajaremos visitado **Delhi (capital del país), Agra, lugar en el que se encuentra el famoso monumento al amor, El Taj Mahal y continuaremos hasta Rishikesh, la capital del mundo del Yoga en India, donde nos asentaremos para disfrutar de nuestro retiro.**

Soy **Noelia Catalán, fundadora de SERAKI: yoga & ayurveda** un espacio nómada de crecimiento y evolución personal donde volver a conectar contigo, con tu mundo interior, a menudo oculto por la realidad cotidiana. Alejándote del ruido del "hacer" y volver a familiarizarte con el "ser". Donde compartir Yoga & Ayurveda como manera de vivir. Siendo puente entre India y países de habla hispana.

Junto a Abhisehk Rawat, otros maestros y personas locales te estaré guiando en este viaje, donde te garantizamos nada será igual cuando vuelvas a casa. Si quieres conocer un poco más de nosotr@s te invitamos a pinchar el siguiente link: <https://seraki.org/nuestro-equipo/>

Conoce el corazón del Yoga en India, de la mano de profesores y profesionales indios con traducción y acompañamiento al español, evitando de este modo cualquier problema de idioma o cultura.

Viajar de turista está bien pero que te parece sumergirte en la cultura y la vida local. ¿Te vienes?

Recorrido

DELHI



Capital de India

Estaremos las noches del 18 y 19 de Septiembre. La mañana del 20 después del desayuno saldremos para Agra

AGRA



Una de las sietes maravillas del mundo

Llegaremos al atardecer a Agra, por lo que veremos la puesta de sol en el Taj Mahal. Dormiremos esa noche en Agra y por la mañana del día 21 visitaremos el maravilloso Fuerte de la ciudad y de allí partiremos a Rishikesh

RISHIKESH



La capital del mundo del yoga

El día 21 al final de la tarde llegaremos a Rishikesh. Donde disfrutaremos de los 7 días de retiro, empaándonos de yoga, ayurveda, cultura y la increíble energía del río Ganges y la inmensidad de los Himalayas



DELHI

Capital de la India y principal entrada al país que da cobijo a unos 18 millones de habitantes. Delhi es un microcosmos en el que puedes encontrar una mezcla de los diferentes lugares de India.

Se dice que Delhi es una de las ciudades más antiguas del mundo junto con Jerusalem y Varanasi. Se estima que la ciudad tiene más de 5.000 años de antigüedad y ha sido destruida y construida al menos 11 veces.

La mayor parte de su territorio está situado a la orilla oeste del río Yamuna. Es relativamente fácil orientarse por Delhi. En la Vieja Delhi se encuentra el famoso barrio de Paharganj donde se suelen alojar los viajeros. Este barrio es considerado la frontera entre la Vieja Delhi y la Nueva Delhi. Muy cerca de aquí está Connaught Place, la plaza circular diseñada por los británicos.

El centro de Delhi, conocido como Old Delhi, es una zona muy congestionada, y al sur de esta zona se encuentra la Nueva Delhi, una zona construida por los gobernantes británicos. Así pues, dentro de la ciudad hay dos partes bien diferenciadas, la Nueva Delhi y la Vieja Delhi. Merece la pena descubrir las dos. Se dice que lo mejor es recorrer los bazares de la Vieja Delhi por la mañana, y por la tarde recuperar energías en algún lugar de la Nueva Delhi, quizá disfrutando de un buen helado o café.



AGRA

Ciudad conocida por cautivante Taj Mahal, una de las siete maravillas del mundo descrito por poetas y arquitectos como: "una lágrima en la mejilla de la eternidad" o " cómo la encarnación de todo cuanto es puro" y su creador, el emperador Shah Jahan dijo que hacia "derramar lágrimas al sol y la luna". Shan Jahan, construyó el Taj Mahal en memoria de su tercera esposa que murió al dar a luz a su 14 hijo. Su muerte dejó tan triste y desolado al emperador que se dice que su pelo se tornó blanco de la noche a la mañana.

Poco después de la construcción del edificio, el emperador fue destronado por su propio hijo y confinado en el fuerte de Agra (otro de nuestros puntos de visita) durante el resto de su vida. Por lo que sólo pudo contemplar su obra desde la ventana del fuerte.

Aunque eclipsado por el Taj Mahal, Agra tiene uno de los mejores fuertes mogoles de India, por lo que no podemos abandonar la ciudad sin visitar sus patios y así tomar consciencia de la escala de lo que ahí hay edificado



RISHIKESH

Rishikesh, capital del mundo del Yoga y puerta de los Himalayas. Rishikesh encarna todo lo que muchos de nosotros esperamos de la India: naturaleza, río Ganges, espiritualidad, comida picante, vacas, monos, yoga, meditación, ceremonias y calma (relativa). Rishikesh es un oasis en medio de la caótica India.

Buena parte de la acción se concentra en el norte de la ciudad, en el exquisito entorno del río Ganges. Al atardecer, una brisa casi sobrenatural barre el valle haciendo sonar las campanas de los templos mientras sadhus (hombres santos), peregrinos y turistas se preparan para la ceremonia de cada noche. Pero Rishikesh no es solo espiritualidad también es un centro popular por sus actividades relacionadas con la naturaleza de rafting y trecking.

Durante nuestro retiro disfrutaremos de estas dos caras de la ciudad, la espiritualidad y la multi-actividad. Obtendrás una profunda inmersión en la tradición del Yoga a través de maestros y Gurus locales y disfrutarás del entorno y la cultura propios del norte de India, visitando ceremonias (pujja), templos, ashrams, parajes naturales ...

EL RETIRO

¿Es este retiro para mi?

Esta experiencia es para TODOS. Nuestras experiencias están diseñadas para almas con ganas de conocer, explorar, sentir... para almas que quieren VIVIR.

No importa tu edad, no importa si vienes por el yoga (posturas), la meditación, el ayurveda o conocer la ciudad o el país. No es necesario que hayas practicado anteriormente Yoga o que tengas conocimientos previos o si nunca has viajado fuera de tu país de origen. Lo único que nos importa es que vengas con toda tu energía, el corazón y la mente muy abiertos y ganas de compartir y disfrutar

Fecha

- Del 18 al 28 de Septiembre 2022

¿Qué incluye el retiro?

- Alojamiento en Delhi: Hotel Perfect ; Alojamiento en Agra: Hotel Taj Villa y Alojamiento en Rishikesh Vashishth Guest House
- Manutención (desayuno, comida y cena) durante el viaje.
- Deliciosos desayunos, comidas y cenas vegetarianas, con opciones sin gluten y veganas. Comida puramente satvica. Incluye la cena del día 18 y el desayuno del día 28
- Tour en Delhi y entradas de los lugares a visitar
- Entrada en el Tag Mahal y Fuerte de Agra
- Trayecto de Delhi a Agra y de Agra a Rishikesh

- A la llegada a Rishikesh y comienzo del retiro: Clases diarias de Yoga Asana (posturas). Cada clase de Yoga contempla ejercicios de respiración (pranayama) y canto de mantras
- Meditación/Yoga Nidra
- Taller de Ayurveda
- Taller de yoga
- Turismo consciente para conocer los lugares más especiales de Rishikesh: visita al Ashram de los Beatles, Ashram y Templos, Kanyakumari (templo cerca de los Himalayas donde veremos amanecer), Ceremonia Ganga Aarti ...
- Rafting en el río Ganges
- Consulta con médico ayurveda y masaje ayurvédico,
- Ceremonias y rituales
- Tiempo libre para que disfrutes del entorno: la playa del Ganges, el pueblo, la vida local ...
- Traslados al aeropuerto

* Seraki se reserva el derecho de modificar el hotel si en el momento de la reserva no quedasen estancias disponibles . Si bien, siempre se ofrecerán hoteles u otros tipos de alojamientos de iguales condiciones , características y precios

¿Qué no incluye el retiro?

- Los vuelos
- Visa a India
- Cualquiera de las pruebas médicas (PCR por ejemplo) que sean requeridas para el viaje. En estos momentos sólo se requiere prueba de PCR a las personas no vacunadas
- Gastos personales durante el viaje
- Seguro de viaje o accidente

ALOJAMIENTOS



Horario Previsto

Este es el horario previsto para los días de retiro, si bien puede estar sujeto a algún cambio. Las cosas en India son imprevisibles y es parte de vivir la experiencia

	DOMINGO 18	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SÁBADO 24	DOMINGO 25	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28		
8:00-8:30	DELHI	DELHI	DELHI TO AGRA	AGRA TO RISHIKESH	PLUS ENF. TIEMPO	HATHA YOGA	HATHA YOGA	HATHA YOGA	HATHA YOGA	KARMAKRI PARA VIDA SANA/BUENA	HATHA YOGA/PRAJNYAMA		
8:30-10:30					DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
11:00 - 12:30					BOOTHAN TEMPLE	PATUNG GANGES	CONSULTA AYURVEDA	VISITA AL MERCADO DE RISHIKESH	ASHRAM BEATLES	TIEMPO LIBRE			
13:30					COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA			
14:00-15:00					TIEMPO LIBRE	TIEMPO LIBRE	COMIDA	COMIDA	TIEMPO LIBRE	COMIDA			
15:00-16:00													
16:00-17:00													
17:00-18:00					CEREMONIA GANESHA AARTI	TALLER AYURVEDA	MASAJE AYURVEDA	GANGA AARTI TRIVENI	TALLER YOGA	TIEMPO LIBRE			
18:00-19:30						YOGA RESTAURATIVO / PRANAYAMA	YOGA RESTAURATIVO / PRANAYAMA		YOGA RESTAURATIVO / PRANAYAMA	HATHA YOGA			
19:30-21:00						CENA	CENA	CENA	CENA	CENA			



www.seraki.org

PRECIOS, CONDICIONES Y RESERVA

- Grupo mínimo necesario 5 personas
- Precio habitación individual: 1195 Euros
- Precio habitación compartida (en el retiro): 950 Euros
- La reserva se efectúa a través de un pago de 500 Euros realizado a través de transferencia bancaria al siguiente a ES36 1465 0100 95 1709418255 a nombre de Noelia Catalán Martínez indicando: RETIRO INDIA SEPTIEMBRE con tu nombre y apellidos.
- El pago restante se realizará en efectivo en el momento de tu llegada a India

CONDICIONES

- La reserva debe realizar al menos 30 días antes de la fecha de comienzo del retiro. En caso de cancelación se reembolsará el 20% del importe.
- Si el Retiro se cancelase por cualquier causa no imputable al participante se devolverá el importe íntegro abonado para la reserva inicial
- Si el participante quisiera cancelar su plaza una vez iniciado el retiro no se podrá devolver el importe abonado en ningún caso.

Para más información y reservas:

+34.650.73.11.10

info@seraki.org

@serakiyogaveda



www.seraki.org