

Yoga, Ayurveda, Meditación y Naturaleza

RETIRO DESPIERTA

NEPAL: KATMANDU - POKHARA



www.seraki.org

Namasté!

¡Bienvenid@ a esta nueva experiencia en NEPAL! Un retiro desarrollado en Pokhara, **un lugar mágico, un remanso de paz y la puerta de entrada a los Annapurnas, el techo del mundo.**

Desde casi todos los rincones de la ciudad de Pokhara pueden divisarse sus magnificentes picos. Un espectáculo natural que se disfruta a 3.200 metros de altitud desde el mirador de Pon Hill. Al llegar, antes de amanecer, las nubes cubren todo el horizonte. Los caminos hasta el mirador se abren entre la bruma dejando ver las viviendas, de los que habitan a pies de la cordillera del Himalaya. Aldeanos que dibujan una enorme sonrisa en sus caras de piel lisa e hidratada, bendecidos por el aire tan puro que respiran, son los afortunados espectadores de poder cada mañana contemplar el Amanecer más Bonito del Mundo ... un entorno idílico donde conectar contigo, con tú ser, con tú raíz y esencia.

Somos **Abhisehk Rawat y 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. Y juntos te guiaremos 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/>

Te vienes con nosotros a disfrutar de unos días de yoga, ayurveda, montaña y vida local junto a un grupo reducido de personas con las que compartirás grandes momentos y experiencias? Viajar de turista está bien pero que te parece sumergirte en la cultura y la vida local. ¿Te vienes?



NEPAL

¡Bienvenidos al territorio Yeti! En este **viaje a Nepal** te encontrarás con una cultura increíble en la que se mezclan el hinduismo y el budismo, con pagodas bellísimas y, quién sabe, quizá puedas hacerle una foto al Abominable Hombre de las Nieves. Extendiéndose desde la ladera sur de la **Cordillera del Himalaya**, Nepal pone a disposición de los amantes del trekking nada menos que ocho picos que superan los 8.000 metros sobre el mar, incluyendo por supuesto el **Annapurna y el Monte Everest**, punto más alto del planeta. **¡Porque venir a Nepal es tocar el cielo!**

Pero nosotros no somos grandes alpinistas, así que preferimos que lo descubras de una manera más pausada y contemplar las montañas, deambular por las plazas y templos o dar un paseo espiritual por stupas y monasterios centenarios junto a peregrinos budistas. Además de practicar y conocer en mayor profundidad ciencias milenarias como son el Ayurveda, la Meditación y el Yoga.

Nepal es un paraíso repleto de aventuras, con un café aguardando siempre al final del camino.

¿Preparado para conocer la cima del mundo?





EN RUTA

- **Salida:** puedes venir desde cualquier lugar del mundo, nosotros te ayudamos en todo momento. Si bien, la salida central por si quieres unirme será desde MADRID. La compañía Qatar dispone de vuelos el día 6 de Noviembre llegando a Katmandú sobre las 8 a.m del día 7
- **1er día:** Os iremos a recoger al aeropuerto e iremos al hotel para descansar. La idea es salir todos juntos a medio día a **caminar por las calles de Katmandú**, almorzar algo juntos, contaros en qué va a consistir esta experiencia y visitar la **fundación UDANA Nepal** . Al caer el sol, volveremos al hotel para practicar una **clase de yoga restaurativo**, así descansareis como bebés después de un largo viaje y disfrutaremos de una **deliciosa cena**.
- **2º día ¡Nos vamos de Ruta!:** Nos levantamos y realizaremos una clase de **Hatha Yoga**, **desayunaremos** y **nos iremos de camino hacia Pokhara pero haremos un alto en el camino en Bandipur**. Este lugar es un museo viviente de la cultura newar, Magníficamente conservado y con sinuosas callejuelas flanqueadas por casas tradicionales parece estar anclado en el tiempo. Durante el camino nos deleitaremos con las vistas, comeremos aquí y saldremos de nuevo en ruta realizar el último tramo del camino para **Pokhara, donde disfrutaremos del retiro**.



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, la montaña 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 7 al 17 de Noviembre 2022

¿Qué incluye el retiro?

- **9 noches y 10 días de alojamiento en habitación privada o compartida.** A la llegada estaremos 1 día en Katmandú para descansar en "Taleju Boutique Hotel", el resto de los días del retiro, nos alojaremos en el "Hotel Middle Path & Spa" en Pokhara.

- **Pensión completa durante el retiro (desayuno, comida y cena) con opciones vegetarianas, veganas y sin gluten.** Déjanos saber si tienes alguna intolerancia o preferencia. Se incluye la cena del primer día y el desayuno del último día.

- Acceso a Wifi

- Clases diarias de Yoga Asana (posturas) con profesor indio traducida simultáneamente al español. Cada clase de Yoga contempla ejercicios de respiración (pranayama) y canto de mantras
- Meditación/Yoga Nidra
- Taller de Ayurveda
- Taller de de yoga
- Visitas a los lugares más emblemáticos de Pokhara: lago phewa, pagola de la paz, casco histórico, templos ...
- 2 tratamientos masaje nepali
- Visita a un campo de refugiados tibetanos
- Treking y ver amanecer en los Annapurnas
- Tiempo libre para que disfrutes del entorno
- A la llegada: traslado del aeropuerto al hotel en Katmandú
- Traslado de Katmandú a Pokhara

¿Qué no incluye el retiro?

- Los vuelos
- Visa a Nepal, se obtiene a la llegada al país y el precio es unos 20 Euros para 15 días. Tienes opción también de 1 mes y 3 meses
- La comida del día de llegada a Katmandú
- Gastos personales durante el viaje
- Seguro de viaje o accidente
- El traslado del último día. Posiblemente haya personas que quieran quedarse en Pokhara, otras volver a Katmandú, otras a otro lugar de Nepal y otras volver a España, así que nos organizaremos y coordinaremos allí en función de lo que quiera cada uno para hacer mini grupos.





SERAKI
YOGA • AYURVEDA

www.seraki.org

PRECIOS, CONDICIONES Y RESERVA

- Grupo mínimo necesario 5 personas
- Precio habitación individual: 1.390 Euros
- Precio habitación compartida: 1.190 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 NEPAL+ tu nombre y apellidos.
- El pago restante se realizará en efectivo en el momento de tu llegada a Nepal

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