

INDIA Y NEPAL - EXPERIENCIA YOGA

DEL 30 de MARZO AL 19 de ABRIL 2025

SALIDA GRUPAL - TODO INCLUIDO

Acompañada por Barbara Weimberg, de Yoga Tierra

Un viaje especial y una experiencia inolvidable

Recorreremos sus templos y monumentos, conoceremos su cultura y filosofía de vida

India es tan diferente que moviliza todos tus sentidos.

Barbara Weimberg, instructora de yoga, coordinará durante todo el viaje practicas de yoga y meditación que nos ayudarán a comprender, disfrutar y aprender de estas enriquecedoras diferencias

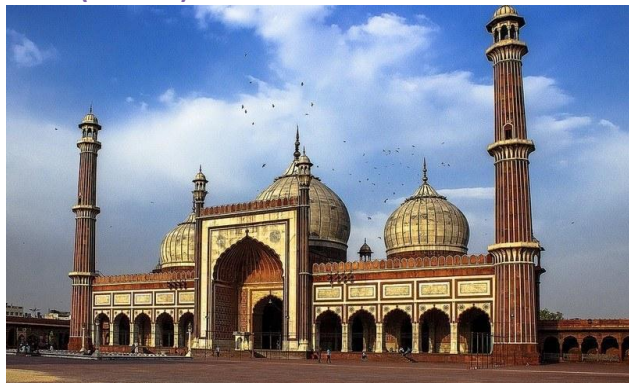
ITINERARIO DETALLADO DIA POR DIA:

DIA 1 (30 marzo) - Salida de Ezeiza a las 22:30hs. Noche en vuelo

DIA 2 (01 abril) – Arribo a Delhi

Llegada al aeropuerto. Recepción y traslado al hotel para pasar la noche.

DIA 3 (02 abril) – Delhi



Haremos un recorrido combinado por la **Antigua y Nueva Delhi**.

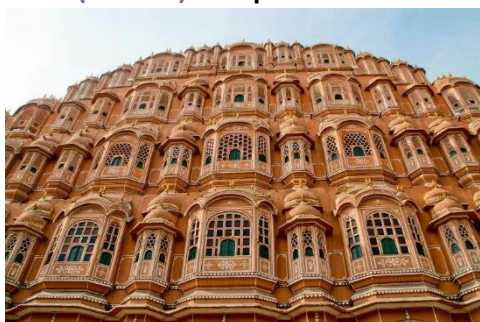
Nueva Delhi fue fundada en 1911 por el rey Jorge V quien, al sentir que Calcuta era demasiado remota, quería una nueva capital para el Imperio indio. Pasaremos por la impresionante **Puerta de la India** con su llama eterna, el **Palacio Presidencial** y la **Casa del Parlamento**; luego visitaremos **Qutab Minar**, un minarete de 200 pies de altura y la Tumba de Humayun, el primero de los grandes complejos de tumbas mogoles.

Más tarde, continuaremos hacia la parte Antigua, pasaremos por **Raj Ghat**, el monumento a Mahatma Gandhi erigido en el lugar de su pira funeraria y un importante lugar de peregrinación para personas de todo el mundo. También veremos la **mezquita Jama Masjid**, construida por el emperador Shah Jahan; luego continuaremos por el bullicioso **mercado de Chandni Chowk**, donde daremos un paseo en rickshaw hasta la Mezquita Jama. Por último, pasaremos por **Agrasen ki Baoli** (pozo escalonado)

DIA 4 (03 abril) – Delhi-Jaipur

Luego del desayuno tomaremos el bus hasta Jaipur donde nos registraremos en nuestro hotel. A última hora de la tarde, visitaremos el templo de Birla para presenciar su ceremonia de oración. Tiempo libre para yoga.

DIA 5 (04 abril) – Jaipur

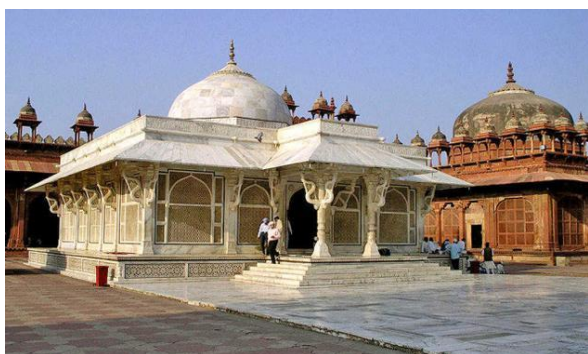


Comenzaremos el día visitando al **Fuerte Amber**. Visitaremos el Jagmandir y el Sheesh Mahal (pabellón de espejos) que refleja la llama de una sola vela en mil luces parpadeantes. El Fuerte Amber tiene una excelente arquitectura y un fabuloso trabajo de talla en piedra realizado manualmente.

Por la tarde, continuamos el paseo por la **ciudad de Jaipur**; el Observatorio equipado con instrumentos notables, que por su precisión son difíciles de superar incluso hoy en día. Visitaremos también el **Palacio de la Ciudad del Maharaja**, la antigua residencia real y ahora un museo que alberga una gran cantidad

de artefactos. Pasaremos por el hermoso **Hawa Mahal** (el Palacio de los Vientos), una fachada bellamente decorada con 953 ventanas en color rosa. Recuerde, Jaipur es la ciudad más colorida y vibrante de la India y un paraíso para ir de compras. Tiempo libre para yoga.

DIA 6 (05 abril) – Jaipur-Agra



Partiremos en bus hacia Agra, un viaje de más de 5 horas. En el camino, nos detendremos en **Fatehpur Sikri**, ubicado en lo alto de una cresta rocosa, a 37 kilómetros al oeste de Agra. Fatehpur Sikri nació hace cuatro siglos cuando el emperador Akbar, que aún no tenía 28 años, creó la primera ciudad planificada con arquitectura indoislámica. En 1568, Akbar estaba seguro y era poderoso, pero no tenía hijo ni heredero. Fue bendecido por el santo sufí Salim Chisti que vivía cerca de la aldea de Sikri, quien le profetizó el nacimiento de tres hijos. Poco

después nació el Príncipe Salim y más tarde llegó a ser conocido como Emperador Jehangir. En agradecimiento por la bendición, Akbar decidió crear una residencia imperial en Sikri, que funcionaría como capital conjunta con Agra. Lamentablemente, la ciudad tuvo que ser abandonada posteriormente debido a la falta de agua. Sus fortificaciones, su enorme puerta de entrada y sus palacios permanecen en un maravilloso estado de conservación e incluyen Jamma Masjid, Panch Mahal y la Tumba de Salim Chisti, ubicadas como una joya en un patio de arenisca rosa y rodeada por mamparas de mármol delicadamente talladas.

Continuamos el camino hasta Agra donde nos registraremos en nuestro hotel.

Por la tarde, visite el **Fuerte de Agra** donde verá sus palacios y el Salón de Audiencias Públicas y Privadas. Desde aquí se puede ver el Taj Mahal, a lo lejos, con el río Yamuna en primer plano. Cuenta la leyenda que durante el período de encarcelamiento del emperador Shah Jehan aquí, veía el Taj Mahal reflejado en un espejo colocado al lado de su cama.

DIA 7 (06 abril) – Agra-Delhi/Varanasi

Temprano en la mañana, visita del **Taj Mahal**: una vista impresionante al ver el monumento cambiar de color a medida que el sol asciende por el horizonte. Un tributo apropiado al amor y al romance, ya que el monumento fue construido como tributo a la reina del emperador Shah Jehan y hoy es una de las maravillas del mundo. El legendario monumento al amor es una maravilla arquitectónica perfectamente proporcionada y realizada en mármol blanco. Es testimonio de la habilidad de los artesanos traídos de Persia, Turquía, Francia e Italia y de los 20.000 trabajadores que durante 17 años se dedicaron a su construcción. El premio Nobel indio Tagore lo ha comparado acertadamente con “una gota de lágrima sobre la faz del universo”.

Tomaremos la ruta hacia Delhi (más de 4 horas de viaje) para tomar el **vuelo a Varanasi**, la ciudad viva más antigua de la India. Construida a orillas del sagrado río Ganges, esta ciudad es un centro de religión, filosofía y espiritualidad india. Para el hindú devoto, Varanasi debe ser visitado al menos una vez en la vida para lavar sus pecados. Tiempo libre para yoga.

DIA 8 (07 abril) – Varanasi



Temprano por la mañana daremos un paseo en barco pasando por los ghats. A medida que la niebla de la noche se levanta y el sol toca con oro las agujas de los templos del lado de la orilla, puedes ver a miles de hindúes realizando sus ritos de oración matutinos. Si prestas atención, es posible que veas el Ciclo de la Vida justo frente a ti: el Sol siendo adorado con el agua del río, los recién nacidos siendo bendecidos con el agua y los muertos siendo cremados, todo en las mismas orillas con el mismo sol y el mismo río son testigos mudos de

este ciclo.

Luego de esta mágica navegación visitaremos uno de los templos. Varanasi - Benarés - Kaasi es el más sagrado de todos los lugares de peregrinación de la India. Se considera el hogar de Shiva - Visweswaran. Benarés también es conocido como Kaasi porque se cree que allí brilla el brillo supremo e ilumina el camino hacia la salvación (Kas - brillar). Varanasi se encuentra entre dos ríos Varana y Asi, de ahí el nombre de Varanasi. Se dice que este lugar brinda el mayor deleite a Dios y de ahí el nombre Anandakanda; Los cinco elementos yacen en este gran terreno de cremación, al igual que todos los cadáveres en el momento del diluvio final y de ahí el nombre de Mahasmanam. Benarés alberga el templo Kaasi Visweswaran (Viswanatha), que consagra uno de los doce jyotirlinga de Shiva. Este templo fue profanado y reconstruido varias veces. La última estructura que data del siglo XVIII (gracias a los esfuerzos de Rani Ahilya Bhai Holkar) es el centro de atención de los millones de peregrinos que convergen aquí para realizar un abhishekam al sagrado Jyotirlinga, con agua del Ganges. Aparte de estos templos, hay otros cinco lugares sagrados en Benarés. El sangamam Asi-Ganga, en Lolarka, alberga un templo al Dios Sol. Los ríos Ganges y Varana convergen en un lugar donde hay un santuario dedicado a Kesava. El último de los lugares sagrados es el Manikarnika Ghat. Cuenta la leyenda que Vishnu cavó un hoyo con su chakra y el sudor creado durante su meditación llenó el hoyo. Shiva sacudió la cabeza y su pendiente con joyas cayó al pozo, de ahí el nombre Manikarnika. La tradición dice que aquellos que mueren en Benarés y son incinerados en el ghat Manikarnika, se liberan del ciclo de la vida y la muerte.



Al final de la tarde, visitaremos **Sarnath**, el lugar donde el Señor Buda pronunció su primer sermón. El Buda llegó a Sarnath desde Bodh Gaya, donde había alcanzado la iluminación bajo un árbol de higuera, en busca de sus cinco antiguos compañeros. Una vez que los encontró, les enseñó (su primer sermón) y posteriormente se iluminaron. Así nació la

Sangha, o comunidad de los iluminados. El Buda pasó la siguiente temporada de lluvias en Sarnath en el mulagandhakuti vihara y la Sangha se expandió a 60 en número. Fue entonces cuando el Buda los envió en todas direcciones para enseñar el Dharma.

Varemos a las orillas del Ganges para navegarlo nuevamente y ver de cerca la ceremonia nocturna en el templo mientras el sol se oculta en el otro extremo del río. Tiempo libre para yoga.

DIA 9 (08 abril) – Varanasi-Bodh Gaya

Tiempo libre para yoga. Después del desayuno temprano, salida hacia Bodh Gaya: almuerzo en el camino o vianda. Registro en el hotel. Tiempo libre para yoga.

DIA 10 (09 abril) – Bodh Gaya



Árbol Bodhi: Fue aquí donde el príncipe Sakya (entonces conocido como Gautama) vio por primera vez "luz" bajo el árbol Bodhi y se convirtió en "Buda", el iluminado. Todavía desempeña un papel muy importante para los budistas de todas las tradiciones y actúa como inspiración y símbolo de paz. **Chankamana** o Jewel Walk es una plataforma elevada con impresiones de los pies de Buda. Se cree que Buda reflexionó aquí sobre si revelar su conocimiento al mundo o no. En su interior hay un monasterio tibetano con un gran Dharma Chakra

o la Rueda de la Ley.

Templo Maha Bodhi: situado a unos 13 km de Gaya, es uno de los lugares de culto más importantes para los budistas y también es un importante sitio arqueológico. Tiene 15 metros cuadrados y se eleva a una altura de 52 metros. En el interior hay una gran estatua de Buda con las manos tocando la tierra. **El Museo (Bodh Gaya):** Hay una gran colección de esculturas de piedra y otros artefactos en este museo mantenido por The Archaeological Survey of India. Las estatuas de bronce del museo son muy atractivas. También cuenta con una pequeña colección de estatuas y pilares de Buda.



Templo Vishnupad: Situado a unos 3 kms. de la ciudad de Gaya se encuentra el templo de Vishnupad. Se cree que fue construido sobre las huellas de Vishnu. La huella de 40 cm de largo del Vishnu está impresa en roca sólida rodeada por una palangana plateada dentro del templo..

DIA 11 (10 abril) – Gaya/Delhi/Dehradun-Haridwar or Rishikesh -

Traslado al aeropuerto para tomar su **vuelo** a Delhi y conectarse a Dehradun; Asistencia a la llegada y traslado a Haridwar or Rishikesh: una hora más de viaje. Ingreso al Ashram

DIA 12 (11 abril) - Haridwar or Rishikesh

Día libre en el ashram para asistir a sus sesiones de Yoga, Meditación y Oración.

DIA 13 (12 abril) - Haridwar or Rishikesh Visits



Hay varios sitios para visitar en Rishikesh. Estos son algunos que se podrán visitar este día o también se podrán repartir las visitas entre la tarde del día 13 y este día.

Cuenta la leyenda que el sabio Raibhya Rishi hizo una severa penitencia y, como recompensa, Dios se le apareció en la forma de Hrishikesh. Rishikesh también representa el sitio donde el Señor Vishnu venció al demonio Madhu. El lugar es conocido como Tapo Bhumi o el lugar de meditación de los dioses. Tapovan, en la otra orilla del Ganges, alberga un templo dedicado a Lakshmana. Se cree que Lakshmana, el hermano menor del Señor Rama, realizó penitencia aquí. Se cree que el templo Neelkanth Mahadev es el lugar donde el Señor Shiva bebió el veneno que salió durante la agitación del océano. En la década de 1960, saltó a la fama por ser el lugar donde el grupo pop Beatles conoció a su gurú, Maharishi Mahesh Yogi.

Lakshmanan Jhula: Este puente de hierro suspendido fue construido en 1939 y ha sido una gran atracción entre los turistas de Rishikesh. Se dice que Lakshman cruzó el Ganges con cuerdas de yute entre los lugares donde se construyó este puente

Bharat Mandir: Construido por Adiguru Shankra Chrya alrededor del siglo XII, Bharat Mandir está situado en el corazón del casco antiguo a orillas del Ganges. Los relatos detallados de este templo más antiguo de Rishikesh están disponibles en el registro antiguo de Kearkhand. El santuario interior del templo tiene el ídolo del señor Vishnu, tallado en un solo saligrama.

Parmarth Niketan: Uno de los complejos de templos y ashram más famosos de la zona. Conocida por su importante trabajo sobre el hinduismo

Vasishta Gufa está situado a unos 22 km de Rishikesh. El sabio Vasishta fue uno de los Saptarshis (7 sabios) y una de las primeras creaciones del Señor Brahma (el creador). Era el sacerdote principal (Kula Guru) de la línea de reyes que tenía sus raíces en la familia del Dios Sol (Surya Vansha), siendo el más famoso de esa línea el Señor Rama, una encarnación del Señor Vishnu. Los cien hijos de Vasishta fueron asesinados por el sabio Viswamitra. Las leyendas dicen que Vashistha vino aquí al río Ganges para suicidarse después de la muerte de sus hijos. El Ganges rechazó su suicidio. Arundhati (esposa de Vashistha) decidió quedarse aquí porque le gustaba el ambiente. El sabio Vashistha meditó aquí. Esta cueva mide aproximadamente 20 pies de largo, 10 pies de ancho en la entrada, pero lentamente se estrecha hasta una altura de aproximadamente 7 pies. En el extremo más alejado de la cueva, hay un Shivling. Aparentemente, los sabios de los confines más remotos y elevados del Himalaya bajan a esta cueva para meditar.

Haridwar ha sido desde siempre una fuente de medicinas ayurvédicas y ha proporcionado remedios a base de hierbas. Haridwar, una de las primeras ciudades que se desarrolló en el Ganges, todavía es exuberante y verde, con bosques y árboles. Con el parque Rajaji en las cercanías, Haridwar también ha sido el destino para los amantes de la vida silvestre y la naturaleza. La ciudad adquiere un encanto único por la noche, cuando los ghats se vuelven impresionantes con miles de Diyas y Marigold flotando en las aguas del Ganges.

Har-ki-paudi El ghat sagrado fue construido por el rey Vikramaditya en memoria de su hermano Bhartrihari. El reflejo dorado de las diyas florales en el río Ganges es la vista más encantadora en el crepúsculo durante la ceremonia aarti del Ganges en el ghat.

Templo Chandi Devi Este templo está en la cima de una colina llamada Neel Parvat, al otro lado del río Ganges. La historia cuenta que Chanda-Munda, el jefe del ejército de los demonios Shumbh-Nishumbh, fue asesinado por la Diosa Chandi, de ahí el nombre Chandi Devi. También dijo que Adi Shankaracharya estableció el estatuto original de Chandi en el siglo VIII d.C. El rey de Cachemira, Suchat Singh, construyó el templo en 1929 d.C. Chandi Devi es una caminata de tres kilómetros desde Chandi Ghat. Ahora también se puede acceder al templo Chandi Devi mediante un teleférico, llamado Chandi Devi Udankhatola, que comienza cerca del templo Gauri Shanker. La longitud del Teleférico es de 740 mts y la altura de 208 mts. Hay un denso bosque al otro lado de la colina habitado por elefantes y otros animales salvajes..

Sapta Rishi Ashram: El Ganges fluye en siete corrientes frente a este Ashram, por lo que este lugar también se llama Sapt Sarovar. Se dice que los Saptrishis (Siete sabios) atraparon el Ganges y acordaron liberar el río a petición del rey Bhagirath. El Ashram conmemora el evento. Esto está a unos 5 km al norte de Hari ki pauri, donde el Ganges tuvo que dividirse en siete corrientes para evitar el disgusto de Sapta Rishis.

DIA 14 (13 abril) – Haridwar-Dehradun/Delhi/Kathmandu

Traslado al aeropuerto para tomar vuelo a Katmandú vía Delhi; Traslado a su hotel.

DIA 15 (14 abril) – Kathmandu



Si el tiempo y el clima lo permiten, un vuelo panorámico sobre el Himalaya puede ser una opción esta mañana. La información estará disponible a la llegada y pago directo.

Esta mañana recorreremos la ciudad de **Katmandú**, incluida una parada en la **Plaza Durbar**, el centro de la ciudad original que contiene más de cincuenta templos, palacios y monumentos intrincadamente tallados. En la Plaza se encuentra la Kumari Devi, hogar de la Diosa Viviente, quien es elegida

mediante un elaborado proceso cuando la niña tiene aproximadamente tres años de edad. Ella reina como la Diosa, adorada por hindúes, budistas y el propio Rey hasta que llega a la pubertad y se elige a otra Kumari. Visitaremos también **Swayambhunath**. Por la tarde iremos a **Patan** o La Ciudad de los Alfareros sobre metal. Como parte de la antigua Katmandú, tiene algunos de los templos de madera más fascinantes y calles tras calles de herreros retocando sus herramientas y haciendo vasijas y estatuas.

DIA 16 (15 abril) - Kathmandu



Por la mañana visitaremos el **Templo Pashupatinath** (los extranjeros no pueden visitar el interior del templo) y veremos los rituales junto a las orillas de su río sagrado.

Visitaremos también **Bodhnath y Bhadgaon, o Bhaktapur**, una ciudad fortificada del siglo IX en el valle de Katmandú. Aquí podrá contemplar el esplendor arquitectónico del pasado y observar la bulliciosa actividad actual en la plaza del pueblo. Lo más destacado de su visita incluye la estatua de Bupendra Malla, el templo estilo pagoda de

Nytapole.

El resto del día será libre y podrán dedicar el tiempo libre a hacer compras.

DIA 17 (16 abril) – Kathmandu-Dhulikhel

Haremos un recorrido en bus de 90 minutos hasta **Dhulikhel** donde nos registraremos en nuestro hotel. Tiempo libre para yoga.



Estaremos en medio de montañas, donde la tranquilidad de los majestuosos picos harán que quieras quedarte allí para siempre y respirar aire puro y fresco. Dhulikhel en el valle de Katmandú es uno de esos lugares, que ofrece vistas pintorescas del alto Himalaya y la variedad de picos que lo componen, desde Langtang Lirung en el oeste hasta Dorje Lakpa, Gauri Shankar y Melungtse, y luego Numbur en el

este. Sólo hay que estar dispuesto a subir un poco sobre el pueblo para disfrutar de estas vistas panorámicas. Dhulikhel es una auténtica ciudad Newari y, por tanto, es el lugar perfecto para visitar si desea explorar la auténtica cultura y el patrimonio de la zona. Quizás esta sea la razón por la que la gente suele preferir quedarse aquí unas dos noches para poder explorar a fondo esta pequeña y pintoresca zona y

disfrutar del sol de la montaña. También hay paseos tranquilos por todo el pueblo y los turistas simplemente salen a pie para pasear. Relájese en el hotel o salga a caminar por el pueblo.

DIA 18 (17 abril) – Dhulikhel



Después del desayuno, visitaremos el monasterio **Thangu Tashi Yangtse**, ubicado en el lugar sagrado de peregrinación de Namo Buddha, Nepal, cerca de Dhulikhel. Es el hogar de más de 250 monjes e incluye un colegio monástico, una escuela para monjes jóvenes y una clínica médica tibetana. El santuario escondido de tres pisos alberga una estatua central del Victorioso (el Buda de nuestros tiempos), flanqueada por el Buda del pasado y el Buda del futuro. Aquí también hay hileras de nichos llenos de los Mil Budas de la Era Afortunada. Frente

a ellos, dragones turquesas trepan en espiral por un conjunto de pilares, tan reales que parecen vivos. Con esto concluye una breve explicación de lo que se encuentra en el interior del edificio del templo. En el exterior, partiendo del punto más alto, en el centro sobre el santuario se eleva un techo curvo de dos pisos al estilo indio. El techo superior está decorado con los hermosos símbolos de las cinco familias de budas: la rueda del Dharma, el vajra, la joya, el loto y el doble vajra. Makaras (dragones de agua) con cuernos de joyas se extienden desde las cuatro esquinas del techo, que está rodeado por guirnaldas de gemas y joyas colgantes entrelazadas. El tejado inferior está adornado con un pequeño balcón y una barandilla. A cada lado de este techo central se elevan dos techos más pequeños, adornados con un remate de bronce dorado. Debajo se muestra una amplia banda de color oscuro, decorada con medallones dorados que representan símbolos auspiciosos.

DIA 19 (18 abril) – Dhulikhel/Kathmandu/Delhi

Traslado al aeropuerto de Kathmandu para tomar vuelo a Delhi; asistencia y traslado al hotel cerca del aeropuerto.

DIA 20 (19 abril) – Delhi

En la madrugada, traslado al aeropuerto para tomar su vuelo de regreso que sale a las 04:15 am. Arribo a Buenos Aires por la noche