

# Nirvana: India, Yoga y Meditación

14 días / 13 noches

Llegadas: 07-20 Octubre 2024

## Día 1. Delhi

A su llegada, se le dará una bienvenida tradicional y traslado al hotel. Delhi, una de las ciudades más antiguas del mundo, tiene un excelente ambiente de una ciudad vieja en la Vieja Delhi, y la moderna en Nueva Delhi. La perfecta combinación de mundos viejos y nuevos la convierten en una opción fascinante de explorar. **Alojamiento.**

## Día 2. Delhi

**Desayuno.** Por la mañana, visita de Vieja, pasando por el Fuerte Rojo, construido por el Emperador Mogol Shah Jahan y disfruta de un paseo en un rickshaw (Carrito bicicleta, tirado por hombre) en Chandni Chowk, uno de los bazares más antiguos y grandes en la India. Cruzado por calles estrechas con tiendas que luchan por el espacio, Chandni Chowk da la sensación de las viejas compras de Delhi. Desde la era del siglo 17, este lugar se llama con razón un "paraíso de los compradores" en Delhi. Durante el reinado de Shah Jahan, había un canal arbolado que atravesaba su centro y reflejaba la luna. Por lo tanto, el nombre "Chandni Chowk" surgió, lo que significa "lugar de luz de luna". Luego, visitamos la Mezquita Jama, la mezquita más grande de la India. A continuación, visita al Gurudwara, el Templo de religión Sikh, una belleza arquitectónica. Los Sijs por su religión realizan Seva también Sewa, abreviatura de la palabra Karseva se refiere a "servicio abnegado", trabajo o servicio realizado sin ningún pensamiento de recompensa o beneficio personal. Los voluntarios que participan en Seva se conocen como Sevadars. Durante su visita a la cocina, van a tener la oportunidad de convertirse como un sevadar y participar en la cocina haciendo chapatis (tortilla india), echar mano a preparación de lentejas, verduras y servir a los numerosos sentados esperando para comida. Es una experiencia bien elevadora en que en alguna manera está regresando algo a la comunidad/gente. **(Almuerzo** incluido en el restaurante local). Por la tarde, visita de Nueva Delhi Paseo por los edificios gubernamentales, Rashtrapati Bhawan (residencia del presidente de la India), el Parlamento y la Puerta de la India (Arco del Triunfo). Luego visitaremos Gandhi Smriti (también llamada Birla House), es el lugar donde Mahatma Gandhi pasó los últimos 144 días de su vida y fue asesinado el 30 de enero de 1948. Mas tarde, participaremos en una sesión de una hora de yoga y meditación en los lindos Jardines de Lodhi. Regreso al hotel. **Alojamiento**

## Día 3. Delhi – Mathura – Vrindavan – Agra

**Desayuno.** Por la mañana, visita el Templo hinduista de Akshardham, (cerrado los lunes) una verdadera obra de arte construida hace muy poco gracias a las donaciones de miles de hindúes ricos. Se trata de un lugar que resume 10 mil años de cultura, con toda su grandeza, belleza, esperanza y bendiciones. Continuaremos por carretera hacia Agra (Aprox. 210kms, 3-4horas), en la ruta visita de Mathura y Vrindavan, lugar de nacimiento del Dios Krishna. Vrindavan también conocido como Vraj (como reposa en la región de Braj) es una ciudad en el distrito de Mathura en Uttar Pradesh, India. Es el sitio de un antiguo bosque cual es la región donde, según el Mahabharata, una gran epopeya de la literatura sánscrita se remonta al 3000 antes de Cristo, el dios Krishna pasó sus días de infancia. La ciudad está a unos 10 km de Mathura, la ciudad y lugar de nacimiento del Señor Krishna. La ciudad alberga a cientos de templos dedicados a la adoración de Radha y Krishna y es considerado sagrado por un número de tradiciones religiosas tal como Gaudiya Vaisnavismo, Vaishnavism, y el hinduismo en general. **(Almuerzo** incluido en el restaurante local). Luego visita de Templo de ISKCON del culto Hare Rama Hare Krishna que pertenece a la sampradāya Gaudiya-Vaishnava, una tradición monoteísta dentro de la cultura védica o hindú. Filosóficamente se basa en los textos sánscritos Bhagavad-gītā y Bhagavat Purana, o Srimad Bhagavatam. Estos son los textos históricos de la devocional Bhakti yoga tradición, que



 **JULIA TOURS**

enseña que la meta final para todos los seres vivos es despertar su amor por Dios, o el dios Krishna, el "todo-atractivo". Tras la visita continuaremos por carretera hacia Agra, una ciudad antigua como se menciona en la gran epopeya 'Mahabharata' y fue el centro de atención durante el reinado de los mogoles. Es famoso por ser el hogar de una de las Siete Maravillas del Mundo, el Taj Mahal. El Taj Mahal es un monumento de tanta elegancia increíble que se considera sinónimo de belleza en sí misma. Traslado al Hotel. **Alojamiento.**

#### Día 4. Agra

Temprano por la mañana disfrute de una clase de yoga de una hora practicando Asana, Pranayama y Dhyana en un jardín de Taj Nature walk con vista de Taj Mahal. **Desayuno.** Más tarde visita del Taj Mahal\* (cerrado los viernes), el monumento más fascinante y hermoso de la India. El Taj Mahal fue completado en 1653 DC por el Emperador Mogol Shah Jahan en la memoria de su reina favorita, Mumtaz Mahal. Este monumento perfectamente simétrico tomó 22 años de trabajos forzados y 20.000 trabajadores, los albañiles y los joyeros para la construcción y se encuentra en medio de jardines. También hay visita al Fuerte de Agra, una imponente fortaleza en las orillas del río Yamuna, construida por el Emperador Mogol Akbar, en 1565 DC (**Almuerzo** incluido en el restaurante local). Por la tarde visitaremos la casa de las Misioneras de la Caridad (de Madre Teresa), que cuida a un grupo de niños huérfanos o menos afortunados, así como a algunos adultos también. **Por la tarde estamos invitados a una casa local para conocer una casa/familia local y además tengamos una experiencia culinaria (demostración de cocina) en que vamos a aprender el arte de cocinar comida india. Además, tendremos la oportunidad de poner Mehendi (Henna- tatuaje temporal) con cena incluida. Alojamiento.**

*\*Los visitantes ahora tendrán solo tres horas para terminar su recorrido del Taj Mahal, desde el momento de la entrada hasta la salida. El límite de tiempo de tres horas comienza después de pasar la barrera del boleto y la verificación de seguridad comienza después de eso. Si un turista permanece dentro del complejo por más de tres horas, deberá pagar una multa de rupia 600 por persona, que es aproximadamente USD 10 por persona. Las reglas y regulaciones están sujetas a cambios en cualquier momento.*

#### Día 5. Agra – Jaipur

Temprano por la mañana participaremos en una clase de yoga de una hora. **Desayuno.** Luego salida por carretera hacia Jaipur (Aprox. 240kms) (**Almuerzo** incluido en el restaurante local). Visitando en ruta Abhaneri para ver el pozo escalonado Chand Baori, con su diseño geométrico preciso y su laberinto de escalones. Continuaremos por carretera hacia Jaipur, la capital de Rajasthan, también conocida como "La Ciudad Rosa" como la ciudad vieja se había convertido de color rosa de terracota en 1876 para dar la bienvenida al Príncipe Alberto. A su llegada traslado al Hotel. **Alojamiento.**

#### Día 6. Jaipur

Temprano por la mañana una sesión de yoga de una hora. **Desayuno.** Por la mañana visita al Fuerte Amber con la subida y vuelta al/del Fuerte por jeep. El Fuerte Amber, situado en la colina pintoresca y resistente, es una fascinante mezcla de arquitectura hindú y Mogol. Construido por uno de los generales más confiables de Akbar, Maharaja Man Singh I en el año 1592, Fuerte Amber sirvió como la residencia principal de los gobernantes Rajput. El Fuerte Amber a través de sus grandes murallas, varias puertas y caminos pavimentados domina el lago Maottha en la ciudad de Amer, que solía servir como la capital del antiguo estado principesco de Jaipur. Después paseo por el bellamente restaurado Jal Mahal, un antiguo pabellón real del placer. (**Almuerzo** incluido en el restaurante local). Por la tarde visita al Palacio de la Ciudad del Maharajá, el cual alberga la antigua Residencia Real y un museo que celebra la colección de la familia real de Jaipur. Luego visitaremos el Hawa Mahal o el Palacio de los Vientos – la fachada de cinco pisos, de 593 celosías de ventanas de cedazo de piedra, un emblema de la ciudad de Jaipur. También visita al Jantar Mantar o el Observatorio Astronómico. Este es el mayor y mejor conservado de los cinco observatorios construidos por Jai Singh II en diferentes partes del país. Más tarde explorar los exóticos 'bazares' de Jaipur por TUK – TUK para descubrir la riqueza artística de la región, visitando 'Bapu Bazar' (para los textiles) y 'Johari Bazar' (para la joyería). Caminar a través de los mercados de frutas, verduras, especias y visitar pequeños templos e interactuar con la gente local. **Alojamiento.**



 **JULIA TOURS**

### Día 7. Jaipur – Dehradun– Rishikesh

**Desayuno.** Por la mañana traslado al aeropuerto de Jaipur para su vuelo hacia Dehradun. (vuelo no incluido) A su llegada, salida por carretera hacia Rishikesh (**Aprox.45kms**), la más conocida como la “capital de yoga del mundo”. La célebre ciudad espiritual de Rishikesh se encuentra a orillas del río Ganges, rodeado por Shivalik de las Himalayas en tres lados. Traslado al Ashram.  
**Almuerzo, Cena y Alojamiento en el Ashram.**

### Día 8. Rishikesh

Mañana libre para participar en las actividades del Ashram

#### **HORARIO EN EL ASHRAM:**

Campana de la mañana	5:00 a.m.
Meditación matutina	5:30 a 6:30
Yoga matutino	6:45 a 8:00 a.m.
<b>Desayuno</b>	8:15 AM
Biblioteca de	9:00 a 12:00 a.m.
<b>Almuerzo</b>	12:00 mediodía

Por la tarde visita a los Templos, Ashrams y Ghats (los pasos de baño) en Rishikesh. También visitaremos al Ashram de los Beatles, que llegaron a Rishikesh en 1968 para aprender meditación trascendental con Maharishi Mahesh Yogi y crearon muchas canciones durante la estadía en India. Ahora ese Ashram está cerrado, pero se puede visitar. A continuación, ser testigo de la ceremonia 'Aarti' (la oración) al atardecer en los ghats de Río Ganges. Regreso al Ashram.

**Almuerzo y cena. Alojamiento en el Ashram.**

*NOTA: El programa se puede cambiar según la temporada aproximadamente 10-15 minutos. El domingo estará libre ya que la mayoría del Ashram tiene su día libre el domingo.*

### Día 9. Rishikesh

Día completo libre para participar en las actividades del Ashram

#### **HORARIO EN EL ASHRAM:**

Campana de la mañana	5:00 a.m.
Meditación matutina	5:30 a 6:30
Yoga matutino	6:45 a 8:00 a.m.
<b>Desayuno</b>	8:15 am
Biblioteca de	9:00 a 12:00 a.m.
<b>Almuerzo</b>	12:00 mediodía
Conferencia	3:15 a 04:00 PM (Preguntas, respuestas sobre yoga, meditación y filosofía)
Té de la tarde	4:00 PM
Yoga vespertino	4:30 a 5:45 p.m.
Meditación vespertina	6:00 a 7:00 p.m.
<b>Cena</b>	<b>7:30 p.m.</b>

**Almuerzo, Cena. Alojamiento en el Ashram.**

### Día 10. Rishikesh

Día completo libre para participar en las actividades del Ashram

#### **HORARIO EN EL ASHRAM:**

Campana de la mañana	5:00 a.m.
Meditación matutina	5:30 a 6:30
Yoga matutino	6:45 a 8:00 a.m.
<b>Desayuno</b>	8:15 am
Biblioteca de	9:00 a 12:00 a.m.
<b>Almuerzo</b>	12:00 mediodía
Conferencia	3:15 a 04:00 PM (Preguntas, respuestas sobre yoga, meditación y filosofía)
Té de la tarde	4:00 PM
Yoga vespertino	4:30 a 5:45 p.m.
Meditación vespertina	6:00 a 7:00 p.m.
<b>Cena</b>	<b>7:30 p.m.</b>

**Almuerzo, Cena Alojamiento en el Ashram.**



 **JULIA TOURS**

NOTA: El programa se puede cambiar según la temporada aproximadamente 10-15 minutos. El domingo estará libre ya que la mayoría del Ashram tiene su día libre el domingo.

#### Día 11. Rishikesh – Dehradun – Varanasi

**Desayuno.** Por la mañana, salida por carretera a Dehradun (**Aprox. 45kms**), traslado al aeropuerto para su vuelo a Varanasi. (vuelo no incluido) A su llegada, traslado a su hotel. (**Almuerzo** incluido en el hotel) Considerado como uno de los más antiguos en el mundo, hay pocos lugares en la India con tanto color, carisma o espíritu como los ghats en las que se bañan a lo largo del río Ganges en Varanasi. La ciudad de Shiva es uno de los lugares más sagrados de la India, donde los peregrinos hindúes vienen a lavar toda la vida de los pecados en el Ganges o incinerar a sus seres queridos. Por la tarde libre. **Alojamiento**

#### Día 12. Varanasi

Temprano mañana llegaremos a uno de los ghats donde participaremos en una sesión de una hora de yoga y meditación. Salida del barco en el río Ganges para ver los rituales hindúes en los Ghats. Las riberas grandes del río en Varanasi son altas, con pabellones del siglo 18 y 19 y palacios, templos y terrazas. Cada uno de los cien ghats, ocupa su propio lugar especial en la geografía religiosa de la ciudad. Regreso al hotel para el **desayuno**. Por la tarde visita al Sarnath, el lugar donde Buda pronunció su primer sermón. Tendremos la oportunidad de conocer un monje y recibir una sesión de meditación cerca de las ruinas de Sarnath. (**Almuerzo** incluido en el hotel). Por la tarde nos dirigimos a la parte vieja de Varanasi donde ubican los ghats (pabellones que bajan hacia al río sagrado Ganges). Tiempo para pasear por los bazares para unas compras o para vitrinear. A continuación, testigo de las ceremonias de oración en los 'ghats' (escalones de piedra) de río Ganges donde los sacerdotes realizan el Aarti en Dashashwamedh Ghat. Todo el Ghat se ilumina con una luz divina que se puede sentir con fuerza. El magnífico ritual involucra enormes lámparas de bronce iluminadas con aceite y los sacerdotes cantan los santos mantras que reverberan en todo el lugar. **Alojamiento.**

#### Día 13. Varanasi – Delhi

Temprano por la mañana llegamos a unos de los ghats donde participaremos en una sesión de una hora de yoga y meditación. **Desayuno.** (**Almuerzo** incluido en el hotel). Más tarde traslado al aeropuerto para su vuelo hacia Delhi. A su llegada traslado al hotel. **Alojamiento.**

#### Día 14. Delhi – México

**Desayuno.** A la hora conveniente salida al aeropuerto internacional para su vuelo a casa.

**FIN DE NUESTROS SERVICIOS.**

#### **JULIÁ TOURS INCLUYE:**

- 2 noches de alojamiento Delhi, 2 en Agra, 2 en Jaipur, 4 en Rishikesh y 2 en Varanasi
- 13 desayunos, 12 almuerzo, 2 cenas y Pensión completa con comida vegetariana en el Ashram
- Traslados aeropuerto/hotel/aeropuerto en servicio privado
- Visitas según itinerario en servicio privado
- Transporte y guía de habla hispana durante su recorrido en Delhi, Agra, Jaipur y Varanasi.
- Guía local de habla español desde la visita de Delhi día 2 hasta regreso a Delhi día 13
- Bienvenida tradicional en el aeropuerto con guirnaldas de caléndula o pétalos de rosas
- 01 Demostración de cocina con Henna- tatuaje temporal y Cena incluida en Agra.
- Servicio de Wi-Fi Gratis en el vehículo durante todo el recorrido solamente en la India (Hay algunos partes del tour donde señales son escasas y la red puede ser lenta)
- Seguro de asistencia básico.

**NO Incluye**



- Vuelos internacionales y domésticos
- Excursiones opcionales
- Bebidas en las comidas mencionadas
- Ningún servicio no especificado
- Gastos personales
- Propinas

TARIFA EN USD POR PERSONA		
SERVICIOS TERRESTRES EXCLUSIVAMENTE (MÍNIMO 2 PASAJEROS)		
07-20 Octubre 2024	DOBLE	SENCILLA
PRIMERA	2706	3644
TARIFAS SUJETAS A DISPONIBILIDAD Y CAMBIO SIN PREVIO AVISO		
CONSULTA LA TARIFA DE PASAJERO VIAJANDO SOLO		
CONSULTAR SUPLEMENTO PARA SEMANA SANTA, VERANO, NAVIDAD Y FIN DE AÑO		

HOTELES PREVISTOS O SIMILARES		
Categoría	Ciudad	Hotel
PRIMERA	Delhi	The Leela Ambiente Convention
	Jaipur	Radisson Jaipur City Centra
	Agra	Grand Mercure
	Rishikesh	Yog Niketan –Ashram
	Varanasi	Radisson Hotel

#### NOTAS IMPORTANTES:

##### Requiere visa para India

- Es responsabilidad del pasajero contar con pasaporte vigente, así como visados, vacunas y requisitos necesarios para realizar su viaje.
- El orden de los servicios podría variar según disponibilidad aérea y/o terrestre.
- Recomendamos viajar bajo la cobertura de una póliza de Seguro más amplia. Su ejecutivo de JuliàTours puede informarle.
- Existen impuestos locales que se pagan directo en los aeropuertos, puede ser a la llegada o a la salida del destino.
- Algunos hoteles cobran un resort fee que el pasajero deberá pagar en destino. El Horario estándar del Check in 15:00hrs y el Check Out 10:00hrs.
- Los traslados están considerados en horario diurno y para un mínimo de dos personas, en horario nocturno (22hrs-06hrs) y/o viajando un solo pasajero se deberá pagar un suplemento.

