

YOGA RETREAT in INDIA



DOVE:

ANAND PRAKASH YOGA ASHRAM (www.akhandayoga.com)
A RISHIKESH, capitale mondiale dello Yoga situata sul fiume Gange

QUANDO:

11-27 Febbraio 2024

CON CHI:

MORENA & SELVAGGIA

COSA INCLUDE:

- Pernottamento di 14 notti in camera doppia o tripla con bagno privato all'Anand Prakash Yoga Ashram (e/o 7 notti all'Anand Prakash Yoga Ashram e 7 notti al Shree Jungle Ashram)
- Pernottamento di 1 notte in camera doppia o tripla in Hotel a New Delhi la notte prima del rientro (www.hotelharipiorcodehi.com)
- Colazioni, Pranzi, Cene vegetariani e sattvici preparati con ingredienti freschi e soprattutto con amore dallo staff dell'Ashram (il cibo in Ashram è davvero delizioso e quando tornerete in Italia ne sentirete la mancanza 😊)
- Due pratiche di Yoga al giorno (mattina con Vishvaji, pomeriggio con Morena e/o Selvaggia e/o l'insegnante dell'Ashram), Meditazione tutte le mattine, Satsang e/o Kirtan tutte le sere
- Trasporti da e per New Delhi, da e per Shree Jungle Ashram ed eventuali altri spostamenti di gruppo
- Assistenza e Traduzione in italiano e in inglese
- Wi-Fi e accesso Biblioteca dell' Ashram
- Acqua filtrata sempre disponibile in Ashram (in India non è cosa da poco 😊)

COSA NON INCLUDE:

- Volo aereo a/r e assicurazione bagaglio e/o annullamento
- Assicurazione sanitaria personale
- Passaporto italiano ed eventuali procedure per ottenerlo
- Visto Turistico e Tasse Governative (www.indianvisaonline.gov.in)
- Pasti e gite non menzionati
- Spese Personali
- Biglietti di ingresso nei siti a pagamento
- Mance all'autista e allo staff dell'Ashram
- Eventuali consulenze e trattamenti ayurvedici

PROGRAMMA:

Il programma è indicativo e soggetto a variazioni.

Domenica 11 Febbraio 2024 :

Partenza AirIndia da Milano Malpensa alle 20:00 (per chi parte con noi dall'Italia)

Lunedì 12 Febbraio 2024 :

Arrivo a Delhi alle 8:00, viaggio in Taxi per Rishikesh (si stimano all'incirca 5/6 ore di viaggio), accoglienza, benvenuto e sistemazione nelle proprie camera all'Anand Prakash Yoga Ashram in Tapovan, Rishikesh

Martedì 13 Febbraio 2024 :

Ashram Schedule

Mercoledì 14 Febbraio 2024 :
Ashram Schedule

Giovedì 15 Febbraio 2024 :
Ashram Schedule

Venerdì 16 Febbraio 2024 :
Ashram Schedule

Sabato 17 Febbraio 2024 :
Gita e pernottamento al Shree Jungle Ashram (possibilità per chi vuole approfondire la propria Sadhana di rimanerci tutto il resto del tempo fino al 25 Febbraio, il giorno 26 Febbraio viaggeremo verso New Delhi per rientrare in Italia il 27 Febbraio)

Domenica 18 Febbraio 2024 :
Shree Jungle Ashram e rientro a Rishikesh all'Anand Prakash Yoga Ashram (chi si fermerà al Jungle Ashram seguirà il programma del Jungle Ashram per i restanti 7 giorni)

Lunedì 19 Febbraio 2024 :
Ashram Schedule

Martedì 20 Febbraio 2024 :
Ashram Schedule

Mercoledì 21 Febbraio 2024 :
Ashram Schedule

Giovedì 22 Febbraio 2024 :
Ashram Schedule

Venerdì 23 Febbraio 2024 :
Ashram Schedule e/o visita alla scuola di Vishvaji e il team di Helping Hands for India

Sabato 24 Febbraio 2024 :
Gita a Haridwar e Ganga Aarti ad Har-ki-pauri Ghats

Domenica 25 Febbraio 2024 :
Gita a Kunjapuri Temple (situato a 1645 metri sopra il livello del mare, il tempio è dedicato alla Dea Shakti e offre una vista mozzafiato sull'Himalaya) all'alba e Ganga Aarti alla sera a Ram Jhula o Rishikesh. Possibile cena al ristorante Rajasthani o al Tempio degli Hare Krishna. Rientro di chi è rimasto al Shree Jungle Ashram

Lunedì 26 Febbraio 2024 :
Partenza dall'Anand Prakash Yoga Ashram in Taxi dopo la colazione e pernottamento in Hotel a New Delhi (possibilità di esplorare il quartiere di Paharganj e tempo libero per esplorare la città più caotica che abbia mai visto 😊)

Martedì 27 Febbraio 2024 :

Tempo libero per gli ultimi acquisti e Taxi fino all'aeroporto. Rientro AirIndia da New Delhi alle 14:20 e arrivo a Milano Malpensa alle 18:30 dello stesso giorno.

COSA PORTARE:

- Documenti personali e denaro in contanti
- Adattatore universale e power-bank
- A febbraio a Rishikesh la temperatura si abbassa di molto la mattina e la sera, si consiglia pertanto di portare con se vestiti comodi e caldi
- In Ashram è richiesto vestirsi di bianco o perlomeno con colori chiari, si consiglia quindi di portare magliette e pantaloni lunghi chiari (potrete poi donarli se pensate di non usarli mai più a casa vostra ☺)
- Asciugamano o Accappatoio
- Scarpe comode, ciabatte, calzettoni e un berretto
- Tappetino e copertina per yoga
- Borraccia e thermos
- Vestiti, oggetti, colori, penne, ecc... che potete donare ai bambini e ragazzi della scuola
- Eventuali medicine di emergenza e antibiotico generico, estratto idroalcolico di propoli, fermenti lattici, antipiretico, integratori multivitaminici e protezione solare
- Carta igienica o salviette per i bagni pubblici, disinfettante mani
- Mascherine

PREZZO A PERSONA:

1500 Euro

Acconto: 850 Euro a persona da versare entro il 15 Dicembre 2023

EARLY BIRD con Prezzo Scontato a 1400 Euro fino al 15 Dicembre 2023

Saldo entro e non oltre il 10 Gennaio 2024

Per confermare la prenotazione è richiesto un acconto di 850 Euro attraverso bonifico. In caso si preferisca versare l'intera somma tutta in una volta la tariffa sarà scontata di 100 Euro come Early Bird (entro il 15 Dicembre).

Di seguito i dati per effettuare il bonifico:

Beneficiario : Morena Firpo

IBAN : IT48Y0305801604100573091178

Causale : Acconto (o Saldo) per Yoga Retreat India 2024

Massimo 10 POSTI !!!

CONTATTI:

ASD SRI SUNDARI KUTIR di Morena Firpo

Via Lungomare Amerigo Vespucci 40

19015 Levanto (SP)

mudraniyoga@gmail.com

Tel: +39 3489151065

Email: mudraniyoga@gmail.com

Instagram: mudrani_yoga_levanto

NOTE:

1) "Ashram Schedule" prevede:

- Sveglia alle 5:00
- Meditazione Guidata alle 5:20
- Yoga Class alle 6:00
- Agni Hotra alle 8:00
- Colazione alle 8:30
- Tempo Libero
- Pranzo alle 12:30
- Yoga Class alle 16:00
- Cena alle 18:00
- Kirtan, Satsang e attivita serali alle 19:00
- Mauna (=silenzio) dalle 21:00 fino a dopo colazione

2) Shree Jungle Ashram e il nuovo Ashram di Vishvaji nella Giungla a circa due ore di macchina da Rishikesh, in un paesaggio meraviglioso e silenziosissimo immerso nel verde di un isolatissimo tipico villaggio rurale indiano

3) L'Ashram e un luogo per la contemplazione e la propria sadhana (pratica spirituale), scopo principale della propria permanenza in Ashram e appunto la propria crescita personale e spirituale: per il bene della community e per mantenere un'atmosfera sattvica di purificazione e meditazione e richiesto di seguire alcune regole e linee guida:

- Non fumare, non consumare alcolici, carne e sostanze allucinogene
- Portare rispetto e mostrare gentilezza verso lo staff e gli altri ospiti dell'Ashram
- Presentarsi ai pasti puntuali e avvisare almeno 3 ore prima se si decide di non mangiare in Ashram, in modo da non sprecare cibo inutilmente
- Rispettare il silenzio dalle 9 di sera fino a dopo la colazione
- Ricordarsi sempre che ogni ospite ha la sua sadhana e c'è chi pratica il silenzio per svariati giorni, mantenere un'atmosfera calma, pacifica e silenziosa nei corridoi, nei giardini e negli spazi condivisi aiuterà la loro pratica
- In Ashram ci sono persone da tutto il mondo: rispettare differenze e similarità ☺
- Tutti gli ospiti in Ashram devono rientrare entro e non oltre le 21:30
- Presentarsi puntuali alle lezioni di yoga: se si è in ritardo si è pregati di non entrare

- In Ashram c'è un Dress Code: pancia, spalle e gambe coperte, non indossare niente che sia corto o troppo stretto (come i leggings) o perlomeno indossare qualcosa sopra (una kurta per esempio) che copra fino alle cosce; indossare vestiti preferibilmente bianchi e/o di colori chiari (anche questo aiuta a mantenere un'atmosfera sattvica ☺)
- Mantenere la propria stanza pulita ed evitare di gettare carta igienica nel gabinetto
- Attenzione quando si mangia fuori dall'Ashram: evitare cibi crudi, insalate e succhi freschi per evitare di incorrere in problemi di dissenteria e/o parassiti
- Lavare il proprio vassoio, bicchiere e posate e tenerli nella propria stanza
- Rispettare la raccolta differenziata e non buttare rifiuti organici nei cestini nelle proprie stanze
- Sono consigliate donazioni agli autisti, allo staff dell'Ashram e per la scuola del villaggio (www.helpinghandsforindia.org)

HARI OM

Morena & Selvaggia