

YOGA RETREAT in INDIA



DOVE:

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

QUANDO:

21 Ottobre – 4 Novembre 2024

CON CHI:

MORENA

COSA INCLUDE:

- Pernottamento di 12 notti in camera doppia con bagno privato all'Anand Prakash Yoga Ashram e 1 notte al Shree Jungle Ashram
- 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 l'insegnante dell'Ashram), Meditazione tutte le mattine, Satsang e/o Kirtan quasi tutte le sere
- Trasporti da e per New Delhi, da e per Shree Jungle Ashram ed eventuali altri spostamenti di gruppo menzionati sul programma
- 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 *(indicativo e soggetto a variazioni)* :

Lunedì 21 Ottobre 2024 :

Partenza AirIndia da Milano Malpensa alle 21:00 (per chi parte da Milano)

Martedì 22 Ottobre 2024 :

Arrivo a Delhi alle 8:10, Taxi per Rishikesh (si stimano all'incirca 5/6 ore di viaggio), accoglienza, benvenuto e sistemazione nelle proprie camere all'Anand Prakash Yoga Ashram (martedì e previsto il kirtan)

Mercoledì 23 Ottobre 2024 :

Ashram Schedule

Giovedì 24 Ottobre 2024 :

Ashram Schedule

Venerdì 25 Ottobre 2024 :

Ashram Schedule

Sabato 26 Ottobre 2024 :

Gita e pernottamento al Shree Jungle Ashram

Domenica 27 Ottobre 2024 :
Shree Jungle Ashram e rientro a Tapovan in serata

Lunedì 28 Ottobre 2024 :
Ashram Schedule

Martedì 29 Ottobre 2024 :
Ashram Schedule

Mercoledì 30 Ottobre 2024 :
Ashram Schedule

Giovedì 31 Ottobre 2024 :
Ashram Schedule

Venerdì 1 Novembre 2024 :
HAPPY DIWALI !!!

Sabato 2 Novembre 2024 :
Optional : gita a Haridwar o Beatles Ashram e Aarti Parmarth Niketan o Rishikesh Market

Domenica 3 Novembre 2024 :
Optional : 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 o Vashishta Cave dopo colazione. Pomeriggio Free Time.

Lunedì 4 Novembre 2024 :
Partenza dall'Anand Prakash Yoga Ashram in Taxi alle 3:00/4:00 am per Aeroporto New Delhi e volo AirIndia per Milano Malpensa alle 14:20 (per chi rientra su Milano)

COSA PORTARE:

- Documenti personali e denaro in contanti
- Adattatore universale e power-bank
- A ottobre/novembre a Rishikesh le temperature sono ancora quasi estive, ma comunque la mattina e la sera potrebbe fare freschino : si consiglia pertanto di portare con se vestiti comodi e misti
- 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 più a casa vostra 😊)
- Asciugamano o Accappatoio
- Scarpe comode, ciabatte, calzettoni e un berretto
- Tappetino e copertina per yoga
- Borraccia e/o thermos
- Vestiti, oggetti, colori, penne, ecc... che potete donare ai bambini che vivono per strada o a quelli della scuola fondata da Vishvaji <http://www.helpinghandsforindia.org>

- 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 e disinfettante mani
- Mascherine (se le usate e se vi infastidisce la polvere del traffico)

PREZZO A PERSONA:

1550 Euro

Acconto (NON RIMBORSABILE!) : **750 Euro** a persona da versare entro il 10 Agosto 2024

EARLY BIRD con Prezzo Scontato a **1400 Euro** entro il 10 Agosto 2024

Saldo totale entro e non oltre il 10 Settembre 2024

Per confermare la prenotazione e richiedo l' acconto di 750 Euro attraverso bonifico.

L'Early Bird e valido solo se si versa l'intera somma di 1400 Euro in una volta entro il 10 Agosto.

Di seguito i dati per effettuare il bonifico:

Beneficiario : Morena Firpo

IBAN : IT48Y0305801604100573091178

Causale : Acconto (o Saldo) per Yoga Retreat India Ottobre 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 18:30
- 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 è un luogo per la contemplazione e la propria sadhana (pratica spirituale), scopo principale della propria permanenza in Ashram è 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
www.helpinghandsforindia.org

HARI OM
Morena