SARVA YOGA
INTERNATIONAL

VIAGGIO DI STUDIO INDIA E NEPAL

■ **10 NOVEMBRE** - ***Arrivo a Delhi (con proprio volo) e partenza per Kathmandu. Il volo deve arrivare in mattinata.***
(per chi desidera partecipare ad un grande evento di yoga, ayurveda e altre discipline con i massimi esponenti di tutto il mondo a Noida (Delhi) possibilità di arrivare due giorni prima su richiesta)

■ **10 NOVEMBRE** - ***Arrivo a Kathmandu nel pomeriggio. Formalità di visto all'arrivo. Incontro e benvenuto dal nostro staff e trasferimento in hotel.***
Proseguendo, centro della città vecchia, costituito da Durbar Square, la piazza ove venivano incoronati i re, e dai tanti vicoli che la circondano, un insieme architettonico di grande bellezza e fascino: qui, in un'atmosfera unica al mondo, si affacciano templi e monasteri dedicati alle tre principali divinità hindu, Brahma Shiva e Visnu; splendidi edifici con balconi e finestre in legno istoriato, il Palazzo Reale, la Dimora della Kumari, la Dea Vivente rappresentata da una fanciulla giovanissima, che incarna fino alla pubertà la dea Taleyu.

■ **11 NOVEMBRE** - ***Kathmandu.***
La mattina colazione in hotel e visita Swayambhunath, un monumento spirituale al Buddha che è tra i più antichi del mondo, costruito ben 2000 anni fa e alto 77 metri. Percorrendo una scalinata di oltre 300 gradini si può ammirare lo spettacolo del tempio: dipinti sui quattro lati, i grandi occhi del Buddha assistono in ogni istante alle vicende dell'uomo, mentre i mulini da preghiera girano incessantemente e una miriade di vivaci scimmiette corre tutto intorno. Collocato su di una collina che sovrasta Kathmandu permette una vista spettacolare di tutta la città. Nel pomeriggio visita di Patan, centro della religione Buddhista Newari. Questa è la "Città della Grazia e delle Belle Arti", detta anche "città splendida" o "dei mille tetti dorati", un sito architettonico di incomparabile bellezza che offre alla vista il palazzo reale, il tempio di Krishna, il tempio d'oro e vari altri templi per i quali è giustamente famosa. e per i suoi numerosissimi templi. In particolare

potremo ammirare quelli di Krishna Mandir, Hiranya Varna Mahavihar, Kumbeshwor, Jagatnarayan e il Rudra Varna Mahavihar, e moltissime altra costruzioni di straordinaria raffinatezza. Nel pomeriggio visita Cena di benvenuto in ristorante locale con spettacolo di danze tradizionali.

■ **12 NOVEMBRE -** ***Kathmandu, Nagarkot, Hotel MYSTIC Mountain.***
Dopo la prima colazione, visita della Valle di Kathmandu, fino ad arrivare a Nagarkot. Dopo circa un'oretta di viaggio faremo una sosta a Changu Narayan. Arroccato a 1700 metri d'altitudine, in cima ad una collina dalla quale, oltre il bosco di pini sottostante, si può godere uno splendido panorama della Valle incorniciata a Nord dalla catena dell'Himalaya, il tempio è il più antico santuario dell'affascinante valle di Katmandu, tra i più famosi santuari indù del paese. Costruito nel VI secolo, è dedicato a Vishnu (Narayan in indù) e racchiude in sé 1700 anni di storia nepalese: visitando questo tempio si ha, pertanto, la possibilità di osservare in un unico sito tutta la storia e l'evoluzione culturale e artistica della Valle di Kathmandu. Le sue sculture in legno e le strane figure di pietra, metà donna metà uomo - cioè le coppie di Shiva-Parvati e Vishnu-Lakshmi - sono tra i più preziosi lavori di scultura, intaglio e forgiatura di tutta la valle. Si proseguirà poi per Nagarkot, ritenuto uno dei punti migliori per ammirare i panorami himalayani. Qui, in una giornata limpida si possono ammirare tutte quelle cime che abbiamo sentito nominare, grazie agli alpinisti che le hanno scalate, primo fra tutti Reinhold Messner, dall'Annapurna ad ovest al Kanchenjunga a est, e, tra essi, il Monte Everest (Sagarmatha 8.848 m.), il Manaslu (8.463 m), il Ganesh Himal (7.111 m) e il Langtang (7.234 m). Sistemazione all'hotel.

■ **13 NOVEMBRE -** ***Nagarkot, Kathmandu, Hotel ANNAPURNA.***
Per chi lo desideri, sveglia all'alba per assistere allo spettacolo del sole che tinge d'oro le cime. Dopo la prima colazione, partenza col bus per andare alla scoperta di Bhaktapur, situata a circa 30 minuti da Kathmandu, sull'antica via commerciale per il Tibet. La città è splendida ed ha conservato intatto il carattere tradizionale dell'epoca Malla, nella sua Durbar Square, nei suoi templi, santuari, edifici, fontane, e nelle vie animate da vasai, intagliatori di legno, tessitori e numerosi artigiani di tradizioni centenarie. Arrivo a Kathamndu nel pomeriggio Visita di Pashupathinath, luogo sacro induista. Centinaia di fedeli e pellegrini si radunano sulle rive sacre assieme ai santoni e ai curiosi: a cinque chilometri a est di Kathmandu, sulla riva del fiume sacro Bagmati, il tempio di Shiva Pashupatinath, con tetto in oro e porte d'argento, è famoso per la sua magnificente architettura; solo gli Indu possono accedere alle sale interne, tuttavia si può godere della sua bellezza anche dall'esterno. Dato che vi vengono effettuate le cremazioni, può essere considerata la Varanasi del Nepal: anche qui come nella città indiana l'animazione della quotidianità convive con l'alternarsi naturale della vita e della morte, tra fedeli che indossano lunghe collane di fiori, venditori e mendicanti, pellegrini e asceti che si dedicano a bagni rituali e familiari in preghiera mentre le pire della cremazione ardono senza sosta. Proseguendo, Boudanath ci mostra, per contrasto, la spiritualità buddista tibetana: il colossale stupa di Boudanath si trova otto chilometri a est di Kathmandu; è lo stupa più grande del Paese e uno dei più grandi al mondo, costruito nel V secolo dopo Cristo, fu voluto dal Re Lichchhavi Mana; ha base ottagonale e al suo interno si trovano le celebri ruote per la preghiera; è circondato dal mercato tibetano e da numerosi monasteri. In serata rientro a Katmandu.

■ **14 NOVEMBRE -** ***Partenza Kathmandu/Delhi & proseguimento per Bangalore.***
Bangalore /Mysore con pullman privato e visita della città.

■ **15/16 NOVEMBRE -** ***Congresso Yoga organizzato dal Ministero AYUSH.***

■ **16/ 21NOVEMBR**E **-** ***Partenza per Bangalore –S-VYASA University.***
Corso di Yogaterapia valido per l'ottenimento del Diploma Universitario.

■ **22 NOVEMBRE -** ***Partenza per l'Italia (via Delhi).***

Quota di partecipazione: **€ 1.860** (Supplemento singola in hotels da definire).

La quota comprende:

· Voli interni Delhi/Katmandu
· Voli Delhi/Bangalore
· Tutte le attività come da programma con alloggio in hotel
· Spostamenti in pullman privato da e per gli aeroporti in India come da programma.
· Spostamenti interni con pullman privato come da programma
· Visite con guida e escursioni come da programma
· Ingresso ai monumenti come da programma
· Sistemazioni in hotels in camera doppia con prima colazione inclusa mezza pensione in Nepal, pensione completa al Campus Universitario
· Soggiorno in Campus Universitario con pensione completa
· Corso di yoga
· Traduzione dei corsi e conferenze yoga all'Università.

La quota non comprende:

· Il volo internazionale Italia/India
· Pasti durante i soggiorni in hotels
· Bevande
· Mance e spese personali
· Supplemento camera singola in hotel
· Il visto per India e Nepal
· Tutto quanto non indicato nel programma

ISCRIZIONE ENTRO IL 15 OTTOBRE 2019.

Info e iscrizione: Sarva Yoga International
E-mail: info@sarvayoga.org - Tel. 339 6208821
www.sarvayoga.org