

Un peregrinaje interno-externo:
de la cuna del yoga al corazón del budismo tibetano.



INDIA 2024

Yoga y Meditación

Fechas

15-30 agosto 2024

Peregrinaje

Delhi - Agra - Bodhgaya -Risikesh- Dharamsala - Delhi.

Qué incluye?

- Alojamiento con desayuno incluido.
- Transfer en grupo del aeropuerto al hotel el primer día, y del hotel al aeropuerto el último día.
- Vuelos y traslados internos.
- Práctica diaria de yoga y meditación.
- Entradas a monumentos y centros.
- Guía de habla en español inglés cuando sea necesario.
- Actividades especificadas dentro del programa.
- Seguro de viaje

No incluye

- Avión desde el país de origen a India.
- Traslado del aeropuerto de Delhi al hotel el primer día, del hotel al aeropuerto el último día, si se llega en otro horario diferente al del grupo.
- Visa
- Comidas o bebidas extra que no se incluyan en el programa.
- Propinas para los guías o conductores.
- Gastos no especificados en el programa.

15 de agosto- Delhi- Hotel 4*

18h Ceremonia de apertura e introducción al peregrinaje.

Práctica de inmersión. Punto de partida.

20.30h: Cena (opcional)

22h: Descanso

* Aunque el programa no empieza hasta las 18h de la tarde, por el horario de llegada del vuelo, tenemos entrada especial a las habitaciones a las 9h. A vuestra llegada al aeropuerto, donde os estaré esperando, aprovecharemos para hacer algunas gestiones y desayunar, para después ir al hotel y poder descansar después del largo viaje, disfrutar en la piscina y los jardines; y recargar pilas para la gran aventura que nos espera.

16 de agosto- Delhi

Práctica matutina: pranayama y meditación.

Desayuno

Visita al centro gubernamental de yoga, donde hoy día se forman a los futuros profesores bajo el amparo del gobierno de Delhi.

Tendremos la oportunidad de participar en una sesión de yoga acompañados por uno de sus profesores para que podáis experimentar otras perspectivas y planteamientos de práctica en la actualidad.

Visita guiada a templos de diferentes tradiciones.

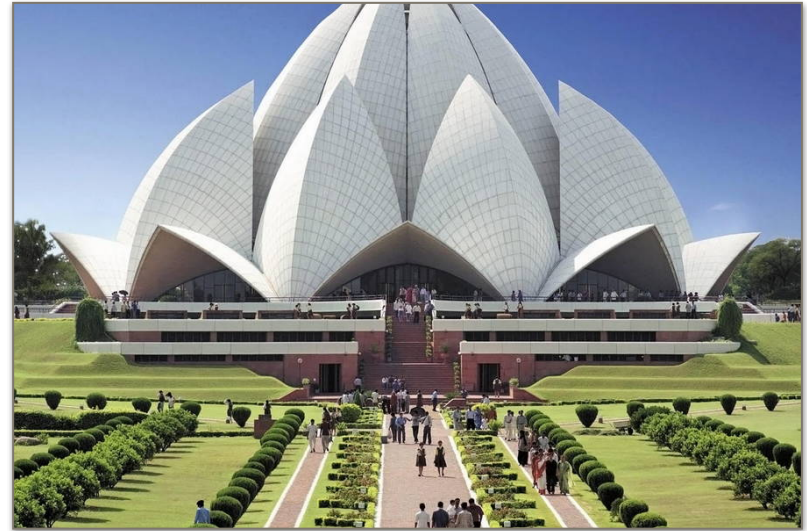
Visita a la casa de Ghandi

14h Comida

Paseo en rickshaw por la vieja Delhi, para disfrutar de Chandni Chowk y sus colores.

Paseo a pie por el mercado de Connaught place.

Cena opcional y vuelta al hotel.



17 de agosto Agra : La belleza del Taj- Mahal- Hotel 5*

Práctica de yoga.

Desayuno

Salida a la estación de tren de alta velocidad para ir rumbo a Agra.
Experimentaremos este viaje en tren para conectar con la gente local.

Llegada a Agra y traslado al hotel.

Comida

Visita al atardecer de Mehtab Bagh (preciosos jardines al otro lado del río Yamuna), desde donde podremos contemplar el Taj Mahal y el cambio de colores por la puesta de sol desde el río. Si en ese momento está permitido por el estado del río, podremos dar un paseo en barca disfrutando de unas vistas inigualables.

Pranayama y meditación.

Cena opcional

18 de agosto Bodhgaya. Tierra de la Iluminación.

Visita del Taj mahal al amanecer.

Desayuno

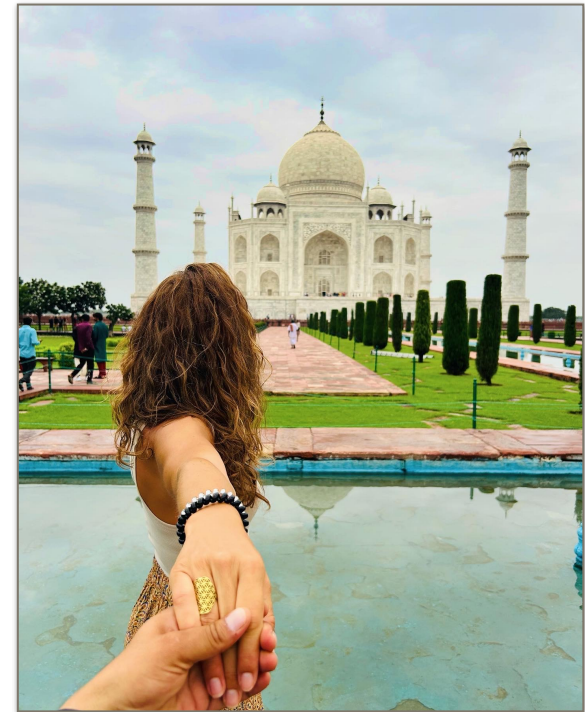
Salida a la estación para volver en tren a Delhi y tomar el vuelo a Bodhgaya.

Traslado al hotel

Visita del Gran Buddha . Práctica de Sattipathana y mantra.

Vuelta al hotel.

Práctica suave yoga.



19 agosto - Bodhgaya

Yoga

Desayuno

Excursión a la Cueva Mahakala con los monjes del monasterio Bhiksu de Bodhgaya. Cueva en la cual Buda estuvo 6 años meditando antes de iluminarse.

Meditaremos juntos después de un pequeño Sat-sang (charla) y lectura de sutras.

Visita Sunjata village y Banyan tree.

Comida con los monjes

Visita Templo Mahabodhi, construído alrededor de la cuarta generación del árbol debajo del cual Buddha se iluminó.

Lectura de sutras y meditación bajo el árbol Mahabodhi.



20 agosto -

Yoga

Desayuno

Tiempo libre para visitar en ruta tuk tuk los templos budistas de diferentes países construídos en honor a la iluminación de Buddha.

Comida

Vuelo a Delhi.

Traslado al hotel. I
Descanso/ piscina.

Práctica meditativa



21 agosto- Risikesh: La cuna del yoga

Yoga

Desayuno

Vuelo a Dheradum y traslado a Risikesh.
Traslado al hotel.

Comida

Ritual Aarti a orillas del Ganges en Ashram Parmath Niketan.

Tiempo libre.

21h Cena

22 agosto - Risikesh

Yoga

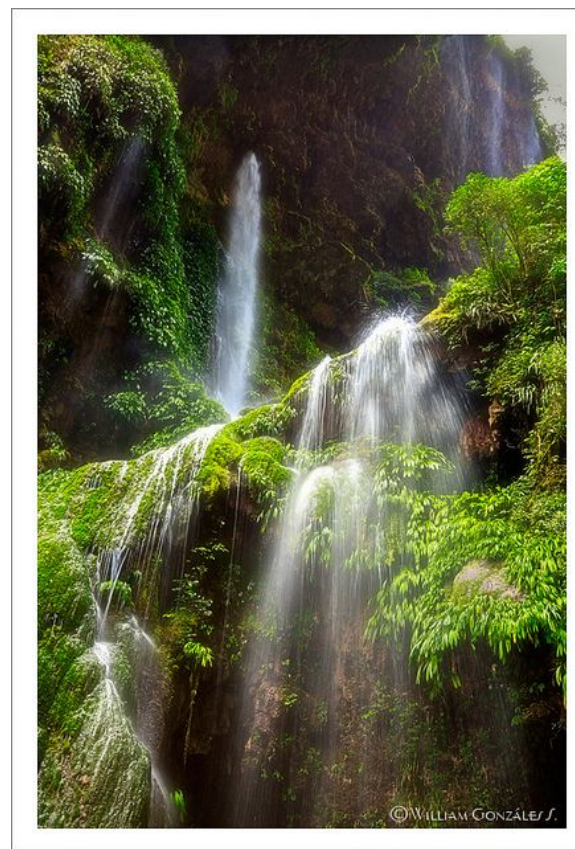
Desayuno

Excursión y meditación en la cueva de Vashishta Gufa donde grandes maestros y santos de India han meditado. Después quien lo desee podrá darse un baño en las aguas del Ganges.

Comida

Tarde libre para pasear por los mercados y calles.
Tratamientos ayurvédicos opcionales.

Meditación.



23 agosto-Risikesh

Clase de Yoga con un local

Desayuno

Tiempo libre para pasear por el mercado y visitar el famoso Laxman Jula y otros lugares curiosos de la zona.

Comida

Oración en el Ganges en Triveni Ghat, con baile religioso con la gente local.

Regreso al hotel.



24 agosto

Yoga

Desayuno

Vuelo a los Himalayas. Traslado al hotel en McLeodGanj.

Comida

Visita del templo de Kalachakra.

Paseo por las calles centrales de McLeod , respirando la cultura del pueblo tibetano.



25 agosto-28 agosto

Yoga

Desayuno

Excursión y baño en las cascadas de Bhagsu, visita la biblioteca tibetano, templo del Dalai Lama, Monasterio Gyuto del Karmapa, Dharamcot, si el tiempo lo permite Trek en los Himalayas.

Meditación



29 de agosto- Delhi

Yoga

Desayuno

Vuelo a Dehi

Descanso en el hotel (5 estrellas) con piscina y/o últimas compras.

Práctica y cierre

Cena de despedida en el hotel (opcional)



30 de agosto - Vuelta a casa.

Desayuno

Check out tardío hasta las 14h, para poder descansar y disfrutar posteriormente de las instalaciones del hotel hasta que vayáis al aeropuerto.

Vuelo internacional de vuelta a casa.



Este es un programa orientativo y vivo, que se va modulando dependiendo de factores organizativos. Los viajes como analogía de la propia vida son pura incertidumbre, y debemos soltar la idea de que seguimos un programa, sino una experiencia. Si el corazón está abierto a la experiencia, todo lo que suceda enriquecerá nuestro espíritu.

Lo que no debes dudar, es que es una propuesta realizada desde un profundo amor, y que todo lo que ocurra en ella estará totalmente afinada con esta frecuencia.

Hay actividades que son posibles pero que no se especifican en el programa porque dependen de muchos factores (audiencia privada con Dalai Lama, audiencia privada con Karmapa).

India es un país muy diferente a lo que estamos acostumbrados y debemos estar abiertos para un golpe de realidad. Tendemos a idealizar los lugares, las personas y las cosas; y es bueno bajar a tierra y establecer una mirada directa. Esto es sabiduría, lo otro es ilusión.

Teniendo en cuenta que India no es Europa, he considerado que los alojamientos sean de categoría media-superior, y están elegidos a conciencia para que tengamos un descanso cómodo.

Esta experiencia, está planteada, para que además de un viaje externo precioso donde celebremos juntos la vida con alegría (ananda); sea un viaje interno que provoque un profundo reset en la persona, dejando una huella que nunca ya se borrará.

REQUISITOS

- Los participantes serán admitidos en el viaje tras entrevista previa. El fin de esto, es asegurar que el viaje sea lo más armónico posible y enriquecedor para todos. El grupo será como máximo de 16 para asegurar una buena experiencia.
- Estar en buen estado de salud.
- Ser practicante de yoga, meditación y/o camino espiritual.
- Mente flexible y corazón abierto a la experiencia.
- Confianza en la guía (una servidora) durante toda la experiencia.
- Práctica de Maitri y Karma Yoga hacia todos los integrantes del viaje y bajo todas las circunstancias.

Guía del viaje : Eva Om Gómez

Licenciada en psicología, profesora y practicante de yoga desde hace 21 años, estudiante y practicante de meditación budista tantrayana y otras disciplinas tántricas budistas desde hace 22 años.

He vivido dos veces en India, en el área de los Himalayas, y he viajado otras dos veces más (2009, 2011, 2014, 2023).

En 2009 estudié en Delhi ayurveda, y Sivananda Yoga y Asthanga Yoga en los Himalayas.

En 2011 por petición de una asociación, desarrollé un programa de apoyo psicológico a mujeres en exclusión social en el estado de Odisha (India), y en 2012 escribí un libro sobre los buenos resultados del proyecto, cuyos beneficios fueron íntegros al centro de acogida de mujeres de Swadhar donde estuve trabajando.

En 2014 viví por segunda vez en los Himalayas. Estudié Yoga de los sueños con Chamtrul Rinpoché y filosofía budista con Gueshe Dondup.

Mi último viaje ha sido en agosto de 2023, un precioso re-encuentro con India y sus majestuosas montañas, donde ningún día ha pasado en vano.

En las cuatros ocasiones en las que he estado y/o vivido en India; he tenido la fortuna de recibir varias enseñanzas de H.H. Dalai Lama; y tener una audiencia privada con iniciación y toma de refugio con Karmapa.





NAMASTÉ!

GRACIAS POR TU CONFIANZA!

**QUE ÉSTA Y TODAS MIS ACCIONES SEAN PARA
EL BENEFICIO DE TODOS LOS SERES!**

SARVA MANGALAM!

Eva Om

"El Verdadero viaje es el que sucede adentro, mientras te mueves afuera"