



# Yoga Bus Viaggio in India dal sud al nord

DURATA: 21 GIORNI

**Periodo: 26 marzo/17 Aprile 2016**

**Accompagnatori:** Shajeer Kizhakkekara (fondatore centro Vedaguru) e Gobala Krishnan (Insegnate Yoga Vedaguru)

- Lingue parlate: Malayalam, Hindi, Inglese, Italiano.
- Il Viaggio è riservato ai soci dell' Associazione Vedaguru.

*IL SOGNO DIVENTA REALTA'. POTER VIAGGIARE IN COMPAGNIA CERCANDO TUTTO IL BELLO CHE C'E'..dal Kerala, la terra nativa dell' Ayurveda a Risikesh capitale del mondo dello Yoga. Un' esperienza inspiegabile che ti toccherà nel profondo.*

Arrivo all'aeroporto di Trivandrum (capitale del KERALA). Trasporto al Samudr Hotel ( distanza 18 km dall' aeroporto tempo di percorrenza 35 minuti circa).

## TRIVANDRUM

Trivandrum sorge su sette colline e si trova a 90 Km dalla punta estrema dell'India meridionale. Il suo vecchio nome è per noi molto più facile da ricordare e pronunciare ma l'attuale nome ufficiale porta in sé le origini mitologiche della città. La parola Thiruvananthapuram significa "la città di Anantha o la dimora del sacro serpente dalle cinque teste Anantha, che costituisce il giaciglio su cui riposa il Signore Vishnu, il conservatore nella Trinità delle divinità indu'. La storia di Thiruvananthapuram è strettamente collegata con quella del Tempio Sri Padmanabhaswamy, dedicato a Padmanabha o Signore Vishnu. Visita al Tempio di Sri Padmanabhaswamy.

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)



## KOVALAM (LA DIMORA DEL DIO SHIVA)

Kovalam significa boschetto di alberi da cocco; Situata a 16 km a nord di Trivandrum, Kovalam, da semplice villaggio di pescatori, si è trasformata in una delle mete vacanziere più importanti di tutto il paese per le sue spiagge che si estendono per 17 km di costa e formano un enorme promontorio roccioso riparato dalle correnti del Mar Arabico creando un ambiente ideale per le attività balneari: il mitico terzetto è composto dalla Lighthouse Beach, la più frequentata dai turisti con il suo faro che, dall'alto dei 35 metri, domina la collinetta di Kurumkal; Eve's Beach apprezzata per le sue cristalline acque e per essere stata la prima spiaggia del paese dove mettersi in topless e, infine, Samudra Beach, molto amata dai pescatori alle prese con il proprio mestiere.

Pernottamento al Samudra Hotel che prende il nome proprio dalla spiaggia che significa "oceano" ed è un luogo ideale per godere a pieno la bellezza di Kovalam. Ogni stanza della struttura si affaccia sul mare e si può percepire l'essenza del sole, della sabbia e del mare

Si parte con lo Yoga Bus!! 160 chilometri da Kovalam ad Allepey, tempo di percorrenza all'incirca di 5 ore-

ALLEPEY. Pernottamento su casa galleggiante nelle back waters!!

Allepey è un importante centro dell'industria della fibra di cocco ed è collegata da una rete di canali a Kottayam e Quilon, che si possono raggiungere lungo ampi canali. La navigazione riserva caratteristici e bellissimi scorci: verdi e vasti palmeti, canali circondati dalla vegetazione lussureggiante che si allargano dando vita a laghi e lagune o si intersecano lasciando scoperte minuscole lingue di terra dove sorgono piccoli villaggi di pescatori.

Le Houseboat sono delle case galleggianti con aria condizionata e bagno privato che navigano fra i canali interni delle acque del Kerala. Nascono come barche utilizzate per il trasporto delle merci fra i canali e del riso in particolare. Sono un'opera d'arte dove bene si uniscono ingegneria e senso estetico; vengono costruite legando insieme pezzi di legno con corde di fibra di cocco poi rivestite con una resina caustica ottenuta facendo bollire gusci di anacardi: nessun chiodo viene utilizzato!

Le Houseboat sono il mezzo migliore per esplorare le Backwaters in Kerala ammirando la natura incontaminata e la vita degli abitanti per i quali queste acque rappresentano la loro casa e il loro sostentamento.

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)



#### WAYANAD

Forza !! tutti sul bus per ammirare un altro pezzo d' India.. 290 chilometri da Allepey fino a Wayanad ( regione dove è ubicato il centro Vedaguru)

Tempo di percorrenza : circa 8 ore

La parola Wayanad deriverebbe dalla fusione delle parole Vayal (risaia) e Naad (terra).

“ ..Respirare la freschezza di Wayanad al profumo di cardamomo e vaniglia e' una sensazione che ti rimarra' nel cuore..” Wayanad e' un paradiso verde ricoperto di foresta e di piantagioni di banana, te , caffè, gomma, vaniglia e spezie. Per quanto riguarda la fauna si possono vedere elefanti, scimmie cofano, loris, manguste, gatti della giungla, sciacalli, tigri, cervi maculati, bisonti indiani , ghepardi, orsi selvatici, pavoni, cocodrilli. Il santuario ricco di diversita' biologica e' parte integrante della biosfera della riserva del Nilgiri che e' stato istituito con l' obbiettivo specifico della conservazione del patrimonio biologico della regione. Nascoste tra le pittoresche colline di questa terra incontaminata troviamo alcune delle piu' antiche tribu' del Kerala e di tutta l' India. Pernottamento al Bloom Resort-

#### MADIKERY

140 chilometri di strada da Wayanad fino a Madikery – Tempo di percorrenza circa 4 ore e 30 min.

MadiKery conosciuta anche come il Kashmir del sud per i suoi meravigliosi paesaggi e l' aria fresca e frizzantina, località ricca di parchi e cascate al profumo di spezie e di caffè. Pernottamento al Coorg Adventure Club situato a Virajpet, 28 km da Madikeri, offre una piscina esterna ed una bellissima terrazza con vista.

#### MANGALORE

140 km da Madikery fino a Mangalore – Tempo di percorrenza: 4 ore

Pernottamento al Krishna Ayurveda Hotel. A Mangalore oltre ad degli interessanti templi si trova Sammilan Shetty's Butterfly Park un meraviglioso habitat naturale di rare specie endemiche di farfalle ed è mantenuto nel modo più naturale con l' interesse di preservarle.

#### GOA

355 km da Mangalore a Goa – Tempo di percorrenza di circa 8 ore.

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)



Goa: Lo stato di Goa è nella costa occidentale dell'India ed è il più piccolo del Paese, oltre che il più ricco. Pernottamento: Situato a soli 300 metri dal tratto privato della Spiaggia di Colva-Varca, il Colonia Jose Menino vanta una piscina all'aperto, camere con connessione WiFi gratuita, un bar a bordo piscina e un ristorante. L'oceano arabico accogliente con le sue acque calde è incantevole durante tutta la giornata dall'alba al tramonto.

#### MAHABALESWAR

Pernottamento all' Hotel Silver Leaf – 410 km da Goa a Mahabaleswar – Tempo di percorrenza: 8 ore

Situata a 1372 m. sul livello del mare, a circa 120 Km da Pune, è la più grande e tra le più gradevoli località di montagna dell'India centrale; fu residenza estiva della presidenza britannica di Bombay ed è per questo che in epoca coloniale qui vennero costruite buone strade, mansioni prestigiose, bungalows, chiese, campo da polo e ippodromo, che ancora regalano all'ambiente una sofisticata aria coloniale.

#### MUMBAI O BOMBAY

230 km dal mahabaleswar a Bombay, tempo di percorrenza circa 5 ore – Pernottamento all' Hotel Blue Orchid.

L'antica Bombay, oggi più conosciuta come Mumbai, è la più grande città dell'India. Un tempo, nella zona dove oggi si è sviluppata questa metropoli c'era un agglomerato di sette isole, congiunte poi tra loro grazie ad un sistema di dighe che diede vita alla Grande Bombay. I luoghi di maggior interesse si trovano nella parte sud della città, chiamata Colaba che ospita il simbolo di Mumbai rappresentato dal Gateway of India, posizionato lungo il viale marittimo nella zona di Apollo Bunder, ovvero il porto.

#### ELLORA

340 KM tempo di percorrenza circa 6 ore

Ellora si trova quasi nel centro dell'India, a breve distanza da Bombay e dalla più celebre Ajanta. Ellora e Ajanta ospitano le cave buddiste più celebri dell'India, madri di tutte le cave buddiste dell'Asia.

#### YAWAL

200km da Ellora tempo di percorrenza circa 4 ore – Pernottamento all' Hotel Maan Residency

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)



Visita al Gandhi Research Foundation di Jalgaon. Ripercooreremo insieme l'intera vita di Gandhi dalla nascita alla morte. Sarà un'esperienza molto commovente. Visiteremo Ecchapura Ganesh Temple e la Riserva delle tigri

UJJAIN , MADHYAPRADESH

350 km da Yawal, tempo di percorrenza circa 7 ore – Pernottamento all' Hotel Sooryodhaya

UDAIPUR

Pernottamento al Prince Heritage Home – 320 km da Ujjain, tempo di percorrenza 5 ore.

Udaipur è stata definita come “il luogo più romantico del continente indiano” e non si fatica a capire il perché. E' la “città dell'alba” o la “città bianca” ed il bianco, assieme al rosa pallido ed al giallo crema, sono i colori che contraddistinguono questa città del Rajasthan. La città sorge ai piedi dei monti Aravalli, sulle sponde del romantico lago Pichola, un grande lago di ben 41 km di lunghezza per 3 km di larghezza, in parte ampliato artificialmente grazie ad una diga. Al centro del lago Pichola si trova il Lake Palace, un palazzo bianco che sembra sia in parte semi sommerso o che galleggi nelle verdi acque. Un tempo residenza estiva dei sovrani, oggi esclusivo e famoso in tutto il mondo hotel di lusso.

JODHPUR la porta sul deserto del Thar

La città blu, dominata dalla rossa fortezza di Mehrangarh, il tutto ai bordi del deserto del Thar, nell'India nord occidentale. La foto di sopra, scattata dalla fortezza, riprende la città vecchia di Jodhpur, nota anche come Porta del Thar o Città del sole.

JAIPUR la città rosa, gioiello del Rajasthan – 416 km da Udaipur, tempo di percorrenza 8 ore  
Pernottamento presso l' Hotel Kanchan Deep. La città, capitale del Rajasthan e patrimonio Unesco, ha sempre avuto un rapporto speciale con il cielo: Sawai Jai Singh II, il maharaja che la fondò all'inizio del Settecento, era appassionato di astronomia. Incaricò l'architetto Vidyadhar Bhattacharya di riprodurre nel piano urbanistico la mappa hindu dell'universo. Ne nacque una griglia di nove quadrati, con palazzi e strade che, attraverso le loro proporzioni, rispettavano l'ordine celeste. Ordine che avrebbe donato felicità e benessere agli abitanti. E Jaipur, edificata in pianura lungo le vie carovaniere, divenne subito ricca e potente. Anche il nome è un inno alla felicità: significa “città della vittoria”: la battezzò così lo stesso Sawai Jai Singh II dopo aver sconfitto Aurangzeb, l'ultimo imperatore mogul.

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)



#### AGRA

Il monumento conosciuto in tutto il mondo e Patrimonio dell'Umanità UNESCO, è senz'altro il Taj Mahal, che è diventato il simbolo non solo della città, ma di tutta l'India: questo imponente mausoleo moghul fu fatto erigere dall'imperatore Shah Jahan per ricordare l'amata moglie Mumtaz Mahal, morta di parto nel 1631; il Taj Mahal è diventato così anche un monumento all'amore eterno, un altro monumento simbolo di Agra, il Forte Rosso: situato sulle sponde del fiume Yamuna, che bagna la città l'imperdibile Moschea delle Perle, considerata una delle più belle di tutta l'India per le sue pareti in marmo bianco. Imperdibile è anche una visita al vivacissimo mercato di Agra, che con i suoi profumi, la sua confusione, i suoi prodotti tipici e i suoi colori è il centro nevralgico della vita cittadina: la sua vitalità vi conquisterà, ed inoltre qui potrete fare anche ottimi affari, specie sul pregiato artigianato locale.

#### DHELI

230 km da Agra, tempo di percorrenza circa 4 ore – Pernottamento all' Hotel Sri Vinyak  
Visita alla Casa di Ghandi e la Jasmid Mashid la seconda moschea più grande in Asia.

#### RISHIKESH

240 km da Dheli, tempo di percorrenza circa 5 ore – Pernottamento al Kriya Yoga Ashram / Ganga Vatika Boutique Guest House.

Yoga e meditazione: c'è un posto in India che è la capitale mondiale di queste due discipline, e si chiama Rishikesh. Appollaiata sulle prime pendici dell'Himalaya, questa cittadina ad alta intensità spirituale, incastonata fra i monti

#### DEVA PRAYAG

70 km da Rishikesh, tempo di percorrenza 2 ore – Ritorno a Risikesh, pernottamento.  
Ritorno a Dheli. Pernottamento all' Hotel Sri Vinak Hotel.

### **Costo tutto incluso, euro 1.700**

in camera doppia (per chi prenota prima) o camera multipla (max 4 persone).

*Ricorda che: non è stata effettuata alcuna prenotazione od opzione quindi le quotazioni possono subire delle variazioni ora non quantificabili e i prezzi vanno sempre aggiornati al momento della richiesta dei viaggiatori.*

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)



**Il prezzo comprende:**

- Tutti i trasferimenti con il bus
- i pernottamenti negli hotel
- i pasti
- le lezioni di yoga.

**Il prezzo non comprende:**

- iscrizione all'associazione Vedaguru: obbligatoria
- Volo aereo internazionale e Tasse locali ed aeroportuali
- Visto turistico su richiesta
- Assicurazione medico bagaglio ed annullamento
- Eventuali variazioni sulla quotazione media aerea
- Quotazioni su altri aeroporti di partenza
- Entrate a musei e templi
- Extra personali
- Tutto ciò che non è stato menzionato nel "comprende".

**Visto Turistico per gli italiani:**

Esiste competenza territoriale; i passaporti delle persone residenti al nord (dalla Toscana (esclusa) in su) devono essere presentati al Consolato di Milano.

Attenzione: gli stranieri devono presentare, per richiedere il visto, il "Certificato di Residenza" ed è necessario compilare l'apposito modulo "fax" da presentare con la somma da pagare per il servizio. In caso di doppia nazionalità bisogna presentare tutti e due i passaporti. La somma pagata non è rimborsabile, anche nel caso in cui il visto venga rifiutato.

**Informazioni per ottenere il visto**

Passaporto con validità minima di 6 mesi firmato e con 2 pagine libere consecutive, 2 foto, 1 modulo compilato in inglese ed in stampatello. Se il passaporto è stato rinnovato entro 6 mesi dalla data di domanda del visto, bisogna presentare anche il passaporto precedente (annullato).

Tariffe se vi recate personalmente in Consolato: su Milano € 68,00, su Roma € 53,00. Tempi di rilascio: 7 giorni su Roma / minimo 10 gg su MILANO. Validità: max 3 mesi dalla data del rilascio  
Se non potete recarvi nel consolato italiano di competenza, allora possiamo fornirVi un servizio "a domicilio" che costa euro 150 (comprende tutta la procedura con consegna e ritiro del documento e spedizione con corriere del passaporto con visto presso il Vostro domicilio).

**[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)**



### SALUTE

Per i viaggi in India non c'è nessun obbligo di vaccino. La malaria in Kerala è a basso rischio, ma aumenta durante il periodo dei monsoni e post monsoni. Consigliamo quindi l'uso di repellenti e zanzariere (di cui il Gurukulam è fornito). Occorre sempre attenersi ad alcune indicazioni preventive nonché mantenere una corretta igiene personale. Il primo consiglio è quello di non bere acqua se non imbottigliata, ed evitare di consumare verdure crude e frutta non sbucciata in strada e nei ristoranti. E' bene portarsi dietro una piccola ed essenziale scorta di medicinali.

### Vaccini

Il colera no, al massimo il tifo ma se state solo da noi non ce n'è bisogno. I vaccini non fanno così bene, per epatite e tetano molti ce li hanno già.

### VALUTA

L'unità monetaria ufficiale in India è la Rupia indiana (INR), divisa in 100 Paisa.

Le carte di credito sono accettate nei negozi, negli alberghi e nei centri di maggior interesse turistico.

1 Euro = 60 Rupie Indiana circa.

### FUSO ORARIO

La differenza oraria rispetto all'Italia è di + 4 ore e 30 minuti. Se invece in Italia è in vigore l'ora legale sincronizzata sul meridiano di Greenwich, la differenza è di 3 ore e 30 minuti.

### CONSIGLIATO PER IL VIAGGIO

- cappello da sole, foulard
- abiti e camicie in cotone a manica lunga
- magliette tipo t-shirt
- pantaloni lunghi in tela di cotone
- maglia di lana o felpa per la sera
- mantella impermeabile o cerata leggera
- un paio di scarpe da ginnastica comode
- un paio di sandali
- giacca leggera antivento
- repellente per insetti
- occhiali da sole
- zainetto per le necessità giornaliere

### ELETTRICITA'

Non funzionano le spine con la presa terra (spinotto centrale).

Prese elettriche utilizzate in India: Tensione: 230 V - Frequenza: 50 Hz Prese elettriche utilizzate in Italia:

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)





Tensione: 230 V Frequenza: 50 Hz

CHIAMATE DA/PER L' ITALIA

Per chiamare l' India dall' Italia il prefisso e' 0091. Per chiamare l' Italia dall' India il prefisso e' 0039.

**La nostra filosofia: Un turismo responsabile e sostenibile**

- Cerca il maggior numero di informazioni possibili sul Paese che stai per visitare: storia, cultura, economia, natura, religione, cucina... e magari anche qualche espressione nella lingua locale
- Ricordati che il viaggio è anche un momento di confronto con una cultura diversa. Cerca di adattarti agli usi e costumi locali, senza imporre le tue abitudini e stili di vita.
- Indossa un abbigliamento consono e non troppo appariscente, soprattutto nei luoghi di culto. Non ostentare ricchezza e lusso in contrasto con il tenore di vita locale.
- Il mondo è bello perché è vario: instaura rapporti corretti e cordiali con le popolazioni locali, senza pregiudizi.
- Lascia solo le tue impronte e non lasciare traccia del tuo passaggio: no a rifiuti e graffiti. Non prendere souvenir dagli ambienti naturali e dai siti archeologici. Non acquistare prodotti fatti con piante o animali a rischio estinzione (es. avorio, pelli, conchiglie...).
- Negli ambienti naturali, in particolare nelle aree protette, cerca sempre di seguire i sentieri: non disturbare piante, animali e l'ambiente in cui vivono. Visita le aree protette a piccoli gruppi e accompagnato da una guida esperta, meglio se del posto.
- Chiudere un rubinetto o spegnere le luci quando non si utilizzano aiutano a non sprecare acqua ed energia, risorse preziose per tutto il pianeta.
- Le persone non sono parte del paesaggio. Chiedi il permesso prima di far loro delle foto.
- Il programma del corso

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)



**ORGANIZZAZIONE TECNICA: SUFI TRAVEL**

**PAGAMENTO:**

- All'atto della conferma della prenotazione va versato un acconto del 50% della quota richiesta;
- 30 giorni prima della partenza va corrisposto il saldo del dovuto.

I pagamenti vanno effettuati sull'Iban UNICREDIT, filiale di Verbania Intra – piazza Cavour, a nome SUFI TRAVEL di Todisco Gianna Sufi Travel, IBAN IT73G0200822401000100795587.

**IMPORTANTE: non essendo stato prenotato quindi "bloccato" alcun posto o camera in albergo, i prezzi possono subire delle variazioni:**

- *I Voli aerei hanno tariffe variabili così come le tasse aeroportuali: stimati e ri-quotati settimane dopo possono riservare notevoli variazioni.*
- *Disponibilità alberghiera da valutare (ora i prezzi sono su base camera standard)*
- *Valore del cambio: I prezzi sono indicativi e vanno sempre verificati al momento della CONFERMA della PRENOTAZIONE in quanto nulla è stato al momento prenotato o bloccato e quindi tali prezzi sono soggetti a mutamenti stagionali così pure ad imprevedibili mutazioni di mercato. Le quotazioni espresse in euro sono state calcolate in base ai cambi/costi ed alle tariffe in vigore al momento della presentazione del programma (quotazione in DOLLARI). L'operatore si riserva il diritto, in conseguenza della variazione del cambio, del costo del trasporto, del carburante, dei diritti e delle tasse, di rivedere il prezzo di vendita nei termini e tempi previsti dal DL n. 111.*

**PENALITA' CASO DI ANNULLAMENTO DEL VIAGGIO**

**calcolata sull'intera quota del viaggio indicata nel programma (esclusi sabato e festivi):**

- 50% della quota fino a 11 giorni prima della partenza
- 75% della quota fino a 3 giorni prima della partenza
- Nessun rimborso negli ultimi 2 giorni. Al fine di evitare situazioni incresciose SUGGERIAMO SENZ'ALTRO DI RICHIEDERE UNA POLIZZA DI ANNULLAMENTO VIAGGIO che in genere rimborsa, tranne le franchigie previste, buona parte del costo del viaggio in caso di motivi gravi (malattia, morte etc). Chiedete di visionare un contratto di polizza al riguardo.

La validità della comunicazione di annullamento del viaggio e/o recesso è subordinata all'adozione della forma scritta e dovrà pervenirci entro le ore 13,00 dell'ultimo giorno lavorativo antecedente la partenza (nel conteggio dei giorni che determina la percentuale della garanzia non rientrano il giorno della comunicazione e il giorno di partenza). Oltre tale termine gli annullamenti saranno considerati No Show.

SUFI TRAVEL si riserva il diritto di richiedere un supplemento del prezzo qualora non si raggiunga il numero minimo di partecipanti previsto nella quota e/o quando intervengano variazioni dei rapporti di cambio, delle tariffe aeree e dei prezzi dei servizi. Non avendo da Voi una conferma del presente preventivo al momento non abbiamo riservato nessun servizio, la ns. offerta pertanto non costituisce conferma di prenotazione e la sua validità è soggetta alla disponibilità dei servizi dopo l'accettazione del cliente.

**RICORDIAMO CHE A SECONDA DI VARIAZIONE soggettivamente richieste (estensione, variazione di quanto indicato nel programma) sarà soggetto a rivalutazione del prezzo per il richiedente stesso**

**[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)**