



# Corso Ayurveda e Yoga in India KERALA 2018

Cari e care operatori di ayurveda e interessati,

è difficile presentare in poche righe un viaggio ricco sotto tutti gli aspetti, che sarà rivolto in primo piano alla conoscenza dell' Ayurveda praticata nella quotidianità dagli abitanti indiani del villaggio dove è ubicato il centro Vedaguru.

Credo che ognuno di voi abbia un'idea sull' India e potrebbero essere molto diverse tra loro, perché l' India è diversa, non solo dal sud al nord o dall' ovest all' est, ma nello stesso angolo, nella stessa via, nello stesso momento. C'è chi ancora sta cercando un unico aggettivo per descrivere l'India, direi impossibile!

Sufi Travel collabora con Carola e Shajeer fondatori di questo progetto di formazione-esperienza-turismo responsabile che si sta perfezionando già da diversi anni grazie alla professionalità dei maestri indiani del luogo.

Il viaggio che noi proponiamo è "un'esperienza" nel Kerala, nella terra dell' Ayurveda e delle palme da cocco. La regione è Wayanad che conserva la natura più rigogliosa di tutto lo stato, oltre il 70% è ricoperto da foreste protette abitate da una fauna straordinaria. Il soggiorno è presso il nostro villaggio Vedaguru situato in mezzo alle piantagioni di Caffè, spezie e piante ayurvediche sulle sponde di un meraviglioso lago.

La nostra proposta di viaggio include:

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



- corso di hatha yoga, lo yoga tradizionale di Pantanjali
- corso ayurveda 10 giorni;

In questo corso base di ayurveda **imparerete:**

- Massaggio ayurvedico (tradizionale del Kerala)
- Massaggio ayurvedico al viso (Mukhbhiangam)
- Massaggio ayurvedico alla testa (Shiroabhiangam)
- Massaggio con i sacchetti ripieni di erbe (Elakizhi)
- Massaggio con i sacchetti ripieni di riso (Navarakizhi) e di polvere (Podikizhi)
- Trattamento Shirodhara

Oltre al massaggio e ai trattamenti più importanti in ayurveda e ai trattamenti localizzati (Vasti) ci sarà anche la preparazione di olii ayurvedici nel villaggio tribale.

Inoltre :

- consulto con il Vaydia : medico tradizionale ayurvedico che esamina
- la persona considerando il corpo, la mente e lo spirito con eventuale
- prescrizione di medicine naturali e trattamenti.
- trattamenti ayurvedici in base alla prescrizione presso il Centro Vedaguru
- consulto con l' Astrologo
- corso di Kalari: è la più antica arte marziale al mondo oltre all' unica ad avere un sistema medico completo e racchiude anche aspetti dello yoga e dell' astrologia

I corsi di Ayurveda e Yoga in India si svolgono quasi tutti i mesi dell' anno ad eccezione di Maggio. Insegnante del corso: Maladhi.

Al termine del corso sarà rilasciato il certificato da Vedaguru Educational and Charitable Trust approvato dal Governo indiano.

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



<https://www.flickr.com/photos/carolaaltea/14058113596/in/set-72157644504600423/lightbox>

## **Costo tutto incluso, euro 1.250**

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

**Per la camera singola il costo è 1450 euro.**

*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.*

### **Il prezzo comprende:**

Il Pacchetto Corso di ayurveda e yoga in Kerala, India presso il Centro Vedaguru comprende:

- Corso di ayurveda e yoga in Kerala, India presso il centro Vedaguru:
- Consulto con il Vaydia (medico ayurvedico)
- \*45 ore corso di Ayurveda con certificato
- \*10 lezioni di yoga con l' insegnante Gobalakrishna
- \*3 giorni di tour a Wayanad
- \*Programmi culturali se disponibili ( Theyyam, Danze indiane, percussioni indiane, festival etc..)

Inoltre il centro Vedaguru Educational Trust provvederà a fornire:

- \*Alloggio 14 notti in camera doppia o multipla,
- Vitto ( 3 pasti al giorno) bevande incluse
- Trasporto dall' astrologo vedico e dal sarto indiano per chi fosse interessato
- \*Trasporto andata e ritorno dall'aeroporto di Calicut (Kozhikode)

### **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

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



- Extra personali
- trattamenti ayurvedici in base alla prescrizione presso il centro vedaguru
- – consulto con l' Astrologo
- – corso di Kalarì: è la più antica arte marziale al mondo oltre all' unica ad avere un sistema medico completo e racchiude anche aspetti dello yoga e dell' astrologia
- Tutto ciò che non è stato menzionato nel "Comprende".

Consegna dei certificati a fine corso.

## Dove siamo in India

Siamo in Kerala, India del Sud.

Una sottile striscia lungo la costa malabarica che racchiude uno dei rari paradisi esistenti al mondo.

Situato nella parte sud- occidentale dell' India, la regione del Kerala è circondata dal mar arabo ad ovest e sormontata dalla Catena montuosa dei ghats che vanta alcune cime superiori a 2500 m. Un incanto che si svela tra spiagge, lagune, fiumi di acqua dolce, colline e rituali ayurvedici.

Il Kerala è conosciuto anche per la sua cultura ed educazione, è la regione indiana con il tasso di alfabetizzazione più elevato (oltre il 90% della popolazione).

### IL KERALA

Il National Geographic Traveller ha giudicato il Kerala uno tra i primi dieci paradisi naturali al mondo ed una delle 50 destinazioni più belle da non perdere in assoluto.

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

# Sufi Travel

Agenzia viaggi



La sua posizione geografica e il clima fanno di questa regione una delle più interessanti dal punto di vista naturalistico grazie anche alle rigogliose foreste tropicali protette dalle riserve naturali.

Ma soprattutto il Kerala è la terra dell' Ayurveda che qui è praticata con autenticità e dedizione. Le fertili pianure danno spazio a piantagioni di erbe e piante officinali usate nella medicina ayurvedica.

## WAYANAD

Il distretto di Wayanad è situato nella parte nord-occidentale dello stato del Kerala ed occupa una regione a cavallo dei monti del Ghati Occidentali. Wayanad confina ad est con il Karnataka e con il Tamil Nadu ed occupa una delle parti più elevate dell' altopiano del Deccan attraversato da numerosi fiumi che favoriscono le risaie distese in tutta l' area.

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

## FLORA

“ ..Respirare la freschezza di Wayanad al profumo di Cardamomo e Vaniglia è una sensazione che ti rimarrà nel cuore..”

Wayanad è un paradiso verde ricoperto di foresta e di piantagioni di banana, tè, caffè, gomma, vaniglia e spezie.

Le spezie comprendono pepe nero, pepe bianco, Cardamomo, Cannella, sesamo, chiodi di garofano, noce moscata etc.. Importanti sono le piantagioni di banane, cocco e cacao. Crescono selvagge le ananas, i frutti tropicali come la papaya e il mango. Troviamo anche alberi del tipo rosa selvatica, specie secolari come le querce d' argento che offrono ombra e danno sostegno alla pianta del pepe. Tutta l' area è cosparsa di eucalipti di cui si respira il profumo intenso. Una vasta zona è occupata anche dalle piantagioni di teak, di cui è famoso il legno pregiato.

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

SUFI TRAVEL DI TODISCO GIANNA, SEDE LEGALE VIA BELGIO 47/49, 28922 VERBANIA – tel. Dalle 9.00 alle 21.00: 3334054767 –info@sufitravel.it - CODICE FISCALE TDSGNN66A41Z133ZISCRIZIONE REGISTRO IMPRESE VERBANIA TDSGNN66A41Z133Z - P.IVA 02204970038 - NR. REA CCIAA DI VERBANIA 197901 – AUTORIZZAZIONE RILASCIATA DAL COMUNE DI VERBANIA NR. 33053 DEL 29/09/2009 - Polizza RC ALLIANZ N. 196668



## FAUNA

Per quanto riguarda la fauna si possono vedere elefanti, scimmie cefalo, loris, manguste, gatti della giungla, sciacalli, tigri, cervi maculati, bisonti indiani, ghepard, orsi selvatici, pavoni, coccodriili.

Il santuario ricco di diversità biologica è parte integrante della biosfera della riserva del Nilgiri che è stato istituito con l'obiettivo specifico della conservazione del patrimonio biologico della regione.

A Wayanad esistono anche tanti tipi di farfalle e uccelli tra cui pappagalli ed un uccello rarissimo, il gruccione barbablù, il più grande al mondo.

### 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: verificare sul sito del consolato. Tempi di rilascio medio: 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 160 (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)





### IN AEROPORTO A CALICUT

Vi ricordo che nella compilazione della schedina in aeroporto dovrete inserire l' Indirizzo di seguito e che siete **in India per motivi turistici senza** nominare i corsi ( avere il visto per studenti è molto difficile per quello che diciamo di richiedere sempre e solo visto turistico)

**Mlsty Meadows,  
Cheepram Road,  
Pakkom, Valhavatta.**

**673121 Kalpetta,  
Wayanad,  
Kerala**

Qui di seguito il numero di telefono indiano se doveste avere qualsiasi tipo di problema all' arrivo 0091 9562671657.

Arrivati all' uscita dell' aeroporto vi troverete letteralmente in strada "spinti" dalla folla...non vi spaventate..è l' India!! Fuori dall' aeroporto cercate il **cartello con la scritta VEDAGURU** o il vostro **nome, e non vi allontanate, nel caso non doveste vedere il cartello sarà l' autista a trovare voi!!**  
E' probabile che al vostro arrivo sarete gli unici bianchi!

All' arrivo troverete molta umidità, consiglio di arrivare con abiti lunghi e leggeri..non dimenticate di portarvi delle scarpe da pioggia, da ginnastica meglio se in goretex (impermeabili) o delle scarpe aperte tipo (vedi sotto) ed un K way per la pioggia.

Vi verranno fornite le lenzuola e gli asciugamani , ma se vi riuscite a portarvi un cambio di asciugamani in più ben venga, dato il largo uso che ne farete.

Vestiti comodi e " da sporcare" per i massaggi. Durante le lezioni farete a turno per prestarvi da "modelli".

**All'arrivo non cambiate gli euro con le rupie in aeroporto perchè non conviene, avrete** la possibilità di effettuarlo nei giorni successivi ad un cambio agevolato.

Ricordatevi uno spray antizanzare, si puo' trovare anche in loco ma sottoforma di crema.

#### ALLOGGIO

Sistemazione nel Villaggio Vedaguru, casa tradizionale di fronte al lago nel centro del Kerala. A disposizione 1 camera da letto grande (8 posti) e 2 bagni.

All' esterno si è circondati dalla natura: oltre a piantagioni di banane troviamo palme da cocco, varie piante medicinali e spezie. Di fronte si trova un laghetto con i fiori di loto dove regna una pace assoluta.

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



Il principio è il rispetto della natura e di tutto ciò che ne fa parte. Proprio per avere un minimo impatto sulla terra il villaggio è indipendente per la fornitura di energia elettrica, non si fa uso di plastica all'interno e si consuma solo cibo biologico vegetariano.

#### BEVANDE E CIBO

La cucina indiana è molto ricca e saporita. Si fa un largo uso di spezie con cumino, coriandolo, il pepe nero, la noce moscata, il ginger, la cannella, i chiodi di garofano, l'anice, il cardamomo che sono presenti in diverse preparazioni di curry. Nel Gurukulam verranno serviti ottimi piatti di verdure accompagnate da diversi tipi di riso e pane; ottimo il pane chapaty, rootye parata. Spesso con i piatti si associa il "daal" (lenticchie) con lo yogurt bianco.

La frutta (noci di cocco, mango, papaia, banane) e naturalmente il "chai" (tè con il latte e le spezie). Tutti gli ingredienti usati all'interno del Gurukulam (spezie, tè, caffè, latte, verdure, yogurt) sono a km 0, coltivati, raccolti e consumati sul posto!

Se si ha alcuna allergia o richiesta particolare si prega di avvisare prima dell'arrivo al Gurukulam.

#### 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. È 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.

#### ABBIGLIAMENTO

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





La scelta del vestiario deve in generale rispondere a criteri di praticità, comodità, rispondenza al clima e all'ambiente. Si consiglia pertanto di optare per indumenti sportivi e calzature molto comode, escludere i capi in fibre sintetiche che impediscono la traspirazione corporea.

Un principio fondamentale da tenere presente quando si scelgono i capi di vestiario è quello dell'abbigliamento "a strati": è più conveniente avere a disposizione tanti capi leggeri o di medio peso da indossare, se necessario sovrapposti, piuttosto che uno solo pesante. Tale tecnica consente di adeguare il grado di copertura corporea alle variazioni climatiche e di ottenere una efficace protezione contro gli sbalzi di temperatura ed il vento. E' consigliabile avere una giacca a vento leggera e una felpa per la sera.

#### ACCESSI A INTERNET

Il VILLAGGIO VEDAGURU e' situato a 6 km da Kalpetta (capitale di Wayanad) dove si trovano diversi internet cafe'. I costi oscillano tra le 30 e 60 rupie all' ora. Sono abbastanza frequenti le interruzioni di corrente elettrica quindi e' buona idea scrivere e salvare i messaggi di posta elettronica. Se viaggiate con il vostro pc portatile si possono trovare dei cafe' con connessione wi-fi o potete accedere a internet tramite connessione LAN Ethernet presso gli internet cafe'.

#### 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

#### CLIMA

A Wayanad la temperatura si aggira intorno ai 29°. Il clima è tropicale-monsonico, il primo monsone arriva da sud-est (fine giugno-settembre). Verso la fine di ottobre e l'inizio di novembre arriva il secondo monsone di nord-est.

#### ELETTRICITA'

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

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



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

Tensione: 230 V Frequenza: 50 Hz

CHIAMATE DA/PER L' ITALIA

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

Le case sono costruite secondo il sistema VASTU. PER SAPERNE DI PIU':

Una delle prime citazioni di questo sistema d'architettura si trova nel poema epico sanscrito Mahabharata che, secondo il testo stesso, fu composto circa cinquemila anni fa in India (moderni studiosi laici gli attribuiscono un'età di tremila anni). Il Vastu può essere utilizzato per la costruzione di singole strutture, ma è anche utilizzato per la progettazione urbana. Uno degli elementi principali del Vastu è il concetto di Vastu Purusha, la forma personale di Vastu. Ci sono vari racconti sull'origine del Vastu Purusha. Uno di questi dice che, all'inizio della creazione, c'era un asura (Demone), che si opponeva ai semidei. I semidei guidati da Brahma spinsero il demone giù sulla superficie della terra, e gli esseri celesti discussero il modo di trattenerlo lì. Brahma chiamò il demone Vastu Purusha. Offrendo il Vastu Purusha come una sorta di redenzione, Brahma ordinò che chiunque costruisse qualsiasi tipo di residenza avrebbe dovuto calmarlo con sacrifici e atti di culto.

La forma del Vastu Purusha è rappresentata graficamente nel mandala Vastu Purusha. Il mandala, o diagramma, è quadrato. La forma quadrata rappresenta l'ordine divino mentre il cerchio rappresenta la realtà materiale non ordinata. Il purusha è raffigurato come un uomo, disteso a faccia in giù. La testa occupa la parte nord-est del mandala, e i piedi sono a sud-ovest. Il ginocchio destro e il gomito destro si incontrano nell'angolo sud-est. Il ginocchio sinistro e il gomito sinistro si incontrano nell'angolo nord-ovest. La forma del Vastu Purusha è così contorta per adattarsi ai confini del quadrato. Il quadrato principale del mandala è diviso in 64 (8 x 8) o 81 (9 x 9) caselle. Ogni casella è abitata da un semidio, ognuno prendendo il suo posto sulla forma del corpo del Vastu Purusha.

Vastu e il progetto urbano: Il primo passo nella costruzione di una nuova città è quello di livellare il terreno. Dopo che il sito è livellato, il mandala Vastu Purusha è disegnato su di esso, e ciò costituisce la base per la progettazione. Una forma molto comune di questo mandala è il quadrato. Molte città indiane, come Jaipur, mostrano segni di progettazione Vastu.

Durante il secolo passato, molte antiche città sono state scavate in India, che risalgono a quattro o cinque mila anni fa. Le più famose di esse si trovano nella Valle dell'Indo (ora parte del Pakistan), e sono Mohenjo Dharo e Harappa. Il nome di questo sito è generalmente usato dagli studiosi per indicare tutta la cultura che ha prodotto queste città (Harappana). Gli studiosi hanno opinioni

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



diverse circa l'esatta natura di tale cultura. Alcuni dicono che la cultura era vedica, come la cultura della maggior parte degli indiani d'oggi. Altri dicono che la cultura non era vedica, e che il popolo della cultura vedica è arrivato in India in tempi molto più tardi, non prima di circa 3.500 anni fa. Un problema è che la scrittura della cultura Harappana non è stata decifrata in modo tale, da convincere tutti gli studiosi. Alcuni hanno proposto una decifrazione vedica e altri hanno proposto decifrazioni non-vediche. Mentre la questione continua ad essere discussa (io personalmente sostengo una decifrazione vedica, in linea di principio), può essere utile per cercare prove archeologiche sulla natura di tale cultura. Nella primavera del 2008, sono andato in India per studiare la progettazione della città harappana di Lothal, nel Gujarat, in India, che risale al III millennio a.C., per determinare se il progetto soddisfa i principi Vastu. La risposta a questa domanda ha implicazioni per la nostra comprensione del popolo che ha costruito Lothal. Se la città è stata progettata secondo i principi Vastu, ciò significa che è probabile che quelle persone appartenessero alla cultura vedica.

A Lothal, ho guardato il sito e il piano del sito del periodo A, che va indietro fino a 4.400 anni fa, presumibilmente 1.000 anni prima che gli uomini di cultura vedica arrivassero in India. Il piano mostra che Lothal è stata progettata in forma quadrata, con i lati orientati alle direzioni cardinali. Ciò corrisponde a una delle norme delle griglie del Vastu. Secondo i principi Vastu, un luogo ideale per una città è più alto a ovest e sud che a nord ed est. A Lothal, vi è una decisa preminenza del sud, e poi si scende verso nord ed est. Gli esperti del Vastu dicono che le case di fronte alle direzioni cardinali (nord, sud, est, ovest) sono buone, mentre quelle che affrontano i punti angolari sono esposte alle influenze del male. A Lothal, tutti gli edifici si affacciano alle direzioni principali. Le strade sono orientate da nord a sud e da est a ovest, un'altra caratteristica del progetto Vastu per le città. Secondo i testi Vastu, le acque reflue di scarico devono dirigersi a nord o ad est. Ho scoperto che il principale sistema di drenaggio delle acque a Lothal, nella zona della cittadella, ha lo scarico verso est, così come rilevato nella relazione del sito.

Secondo i principi Vastu, le quattro classi sociali (lavoratori, commercianti, governanti e preti), dovrebbero occupare, rispettivamente, i lati ovest, sud, est e nord di una città. Gli ateliers artigiani ed i cantieri si trovano principalmente nella parte occidentale di Lothal. L'angolo sud-est, centro commerciale di Lothal, è occupato da una struttura identificata come un magazzino. Il piano del sito mostra l'acropoli, identificata come la residenza dei sovrani della città (kshatriya), che si estende dalla parte centrale verso il lato orientale del sito. A metà del limite settentrionale di Lothal è una struttura identificata come un altare del fuoco pubblico, che avrebbe probabilmente visto la partecipazione di sacerdoti (Brahmana). Così le strutture identificate per le quattro classi sembrano essere situate nelle direzioni appropriate. La divinità principale del lato nord del mandala Vastu Purusha è Soma, la luna, e il quartiere su cui comanda la Luna è noto come il "quartiere degli uomini.". La Città Bassa di Lothal, che comprende la maggior parte delle abitazioni, è nella metà settentrionale del sito, mentre la parte meridionale della città è occupata dal settore commerciale, dall'acropoli con il quartiere del governo e dalle zone artigianali.

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



Il piano del sito di Lothal si presenta con un cimitero al di fuori del muro di confine nord-occidentale, e S.R. Rao, l'archeologo che ha scavato il sito, ha detto che il numero di scheletri rinvenuti è abbastanza piccolo per una città delle dimensioni di Lothal. Egli ha stimato la popolazione a quindicimila individui. Così ha ritenuto probabile che la cremazione fosse la forma più comune di trattare i cadaveri. La divinità dello spigolo nord-ovest del mandala Vastu Purusha quadrato di 81 caselle è Roga, la malattia; appena sotto Roga è Papayakshman, la consunzione, e appena al di sotto di Papayakshman è Shosha, il deperimento. Una possibilità che merita considerazione è che le sepolture del cimitero a nord-ovest possano rappresentare casi di sepoltura speciali per le persone che hanno sofferto di malattie considerate particolarmente infauste. Tali persone potrebbero essere state giudicate non idonee per la cremazione. Sulla base del mandala Vastu Purusha, si potrebbe azzardare una previsione archeologica, vale a dire che una zona di cremazione può essere trovata al di fuori del muro di sud-ovest dell'insediamento di Lothal, vicino alla riva del fiume, ormai secco, che un tempo scorreva presso la città. Il lato meridionale del mandala Vastu Purusha è governato da Yama, il signore della morte. L'angolo sud-ovest in particolare è occupato da Pitarah, il signore degli antenati, o Nirritih, il signore del momento di morire, uscire dalla vita. Questo avrebbe senso perché il fiume scorreva da nord a sud, e in genere, nelle città indù, i luoghi cremazione in riva ai fiumi sono di solito posti in modo tale che il fiume trasporti l'acqua contaminata lontano dalle zone abitate della città.

Nell'esaminare Lothal, una città Harappana in India, vediamo che essa è disposta in modo coerente con i principi Vastu. Questa città è del terzo millennio a.C. Il Vastu, che è menzionato nel Mahabharata, è considerato parte della cultura vedica. Quindi questo potrebbe indicare che la città appartenesse a tale cultura vedica. Ciò suggerisce inoltre che il Mahabharata possa essere fatto risalire allo stesso periodo di tempo.

L'autore – Michael A. Cremonesi è autore, insieme a Richard Thompson, del classico "Archeologia proibita: la storia nascosta del genere umano". Il suo ultimo libro è "Human Devolution: un'alternativa vedica alla teoria di Darwin"

Il Vastu-vidya (1), la millenaria e ancora attuale scienza dell'abitare, frutto maturo dell'albero dei Veda (2), considera la casa come un organismo vivente, cioè un corpo fisico reso vitale dalla presenza del vastu purusha (3).

Nell'eco-sistema generale, la casa è vista come microcosmo rispetto al grande Cosmo, col quale si trova in connessione.

Ma secondo il Vastu esiste anche un connubio casa-persona, una corrispondenza speculare fra il corpo della casa e il corpo umano, ma addirittura un'affinità "karmica" con la nostra natura psico-fisica individuale. Se un organo o una funzionalità nella fisiologia della casa risulta sofferente, è probabile che un' analoga patologia insorga nel corpo della persona che vi abita.

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



I pianeti: I saggi illuminati della Tradizione vedica hanno meditato profondamente sul significato dei pianeti nel formulare i principi del Vastu.

Ciascuna delle otto principali direzioni cardinali (nord, nord/est, est, sud/est, sud, sud/ovest, ovest, nord/ovest), ovvero ogni specifico settore del raggio cosmico creativo, sono governati da un pianeta, per trasmetterne la forza vibratoria e orbitale in ogni punto del sistema solare, fino dentro la nostra casa. In quella posizione il pianeta risplende in tutta la sua potenza, in sanscrito dig-bala.

## 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)