



INDIA SPIRITUAL



Organizzazione tecnica: Nico T.O. di Viaggigiovani.it Srl
Telefono: 0461 1923456 – Email: info@viaggigiovani.it
Via Milano 17 – 38122 Trento (TN) – Partita IVA 02092650221

SCHEDA DI VIAGGIO

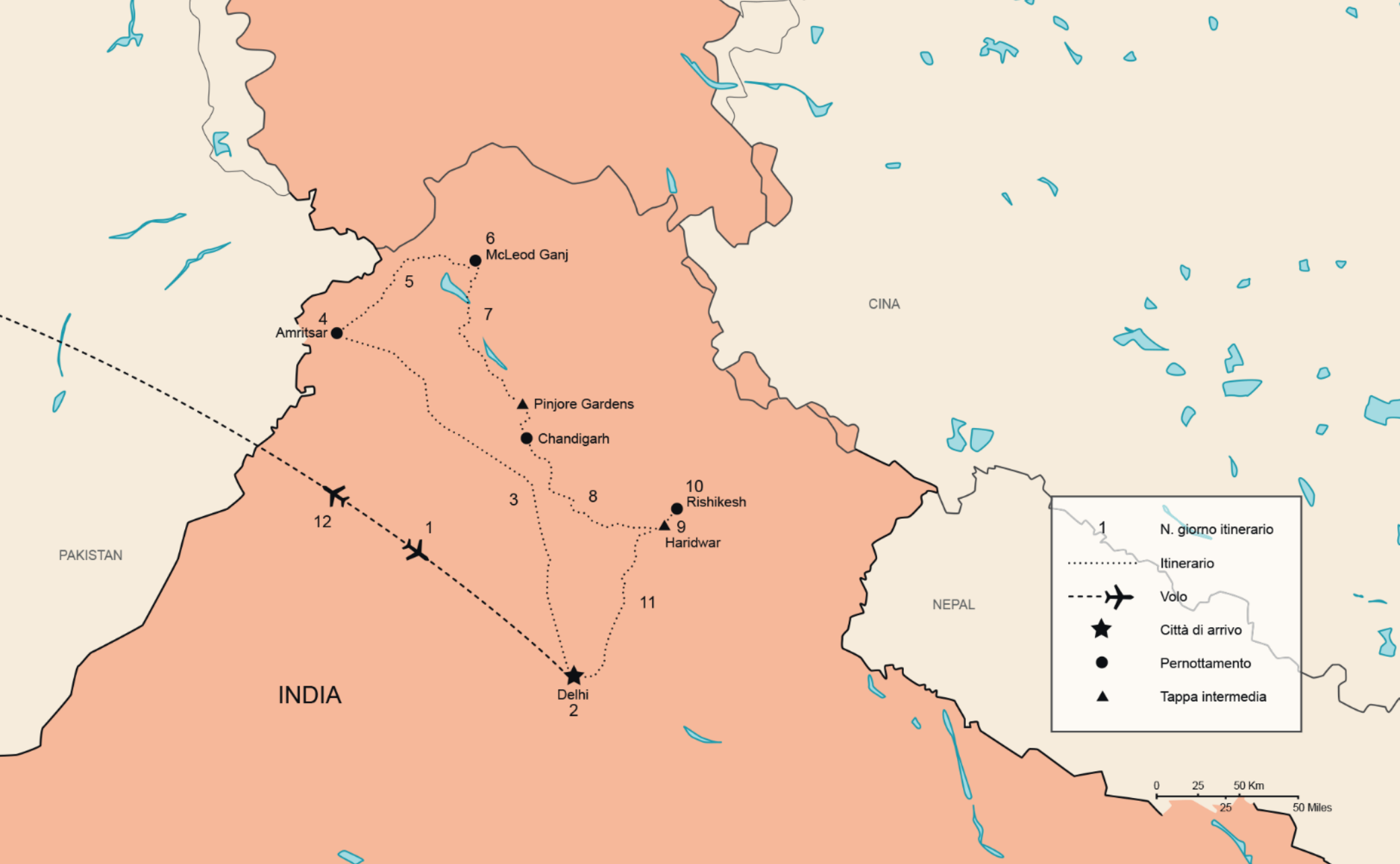
Avventura 

Fisico 

Esperienza 

Natura 

Durata	Numero partecipanti
✓ 12 giorni	✓ Min 10, Max 16
Pernottamenti	Pasti
✓ 5 in Hotel ✓ 2 in Monastero ✓ 3 in Ashram	✓ 10 colazioni
Trasporti	Assistenza
✓ Pullmino privato (con A/C) ✓ Treni diurni	✓ Guida locale parlante italiano ✓ Guida locale parlante inglese (solo per le attività opzionali a Rishikesh)
Prezzi e partenze	
✓ Controllare la seguente pagina web	



GIORNO 1

VOLO PER DELHI

Ritrovo in aeroporto e volo con scalo per Delhi.

In programma

- ✓ Ritrovo in aeroporto e volo con scalo per Delhi

Pernottamento

- ✓ A bordo del volo

GIORNO 2

DELHI

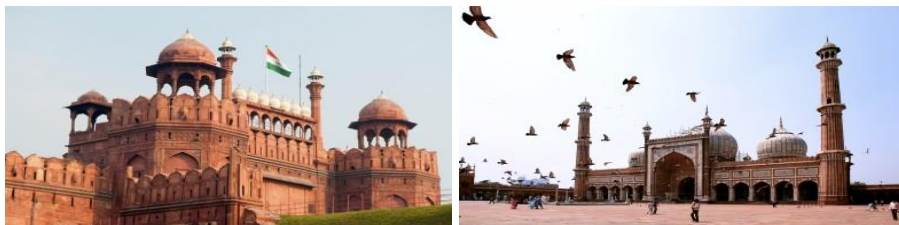
Arrivo a Delhi e trasferimento privato in hotel per riposarci e far colazione. Più tardi city tour di Delhi, una delle città indiane con più rapida crescita. Esploreremo la Vecchia Delhi con la visita della Moschea Jama Masjid e il caotico mercato di Chandani Chowk. A seguire attraverseremo la Delhi centrale, lungo il cerimoniale Raj Ghat, passando accanto all'imponente Red Fort, al Parlamento e all'India Gate, per raggiungere il Complesso Qutab, patrimonio mondiale dell'UNESCO.

In programma

- ✓ Arrivo a Delhi e trasferimento privato in hotel. City tour di Delhi con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

Pernottamento

- ✓ Ibis Aerocity (o similare)



GIORNO 3

DELHI - AMRITSAR (6,30 h in treno)

Colazione da asporto preparata dall'hotel e trasferimento molto presto alla stazione ferroviaria per il treno diretto ad Amritsar. All'arrivo sistemazione in hotel. Nel pomeriggio visita dell'esterno del Golden Temple, il più importante luogo spirituale per i Sikh. I Sikh sono solo il 2% della popolazione indiana ma il Punjab è la loro terra e Amritsar il cuore pulsante della loro religione, il Sikhismo. In serata assisteremo alla cerimonia Arti.

In programma

- ✓ Trasferimento privato in stazione e treno per Amritsar. Primo sguardo del Golden Temple e cerimonia Arti con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

Pernottamento

- ✓ City Park (o similare)

GIORNO 4

AMRITSAR

Mattina dedicata al Golden Temple, il tempio dei Sikh circondato dalle acque e rivestito di foglie d'oro, al cui interno è custodito il sacro libro del Guru Granth. La cucina del tempio offre circa 10.000 pasti al giorno ai pellegrini e ai visitatori. A seguire ci immergeremo nel caotico bazar e arriveremo al Jallianwalah Bagh, teatro del famoso massacro di Amritsar. Nel pomeriggio raggiungeremo il confine col Pakistan, a circa 1 h di strada, per assistere al cambio della guardia di frontiera.

In programma

- ✓ City tour di Amritsar con guida locale parlante italiano
- ✓ Pasti inclusi: colazione



Pernottamento

- ✓ City Park (o similare)

GIORNO 5

AMRITSAR – MCLEOD GANJ (5 h – soste escluse)

Dopo colazione partenza per Mcleod Ganj (2.082 mslm) piccola città vicino a Daramshala, centro amministrativo del governo tibetano in esilio. Qui si respira Cultura Tibetana e la città, conosciuta come la piccola Lhasa, è popolare per essere la residenza del Dalai Lama. Immersa tra boschi di abeti, corsi d'acqua e montagne innevate l'atmosfera che si respira per le strade è molto tranquilla e spirituale; troveremo ovunque monaci con la tunica rossa ed i capelli rasati. Sistemazione in hotel e tempo libero.

In programma

- ✓ Trasferimento in pulmino privato a Mcleod Ganj con guida locale parlante italiano; sistemazione presso un monastero e tempo libero.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

Pernottamento

- ✓ Tseling Gonpa (o similare)

GIORNO 6

MCLEOD GANJ

Colazione al Monastero. La mattina visita del Norbulingka Institute, fondato per preservare la cultura tibetana, centro che si occupa di diffondere gli insegnamenti e le tradizioni alle nuove generazioni e produce oggetti per la casa e abbigliamento di alta qualità. A seguire visita del museo Kangra, dove potremo ammirare l'arte tibetana e buddista. Nel pomeriggio ci aspetterà il tempio del Dalai Lama, meraviglioso luogo di pace ricco di bandiere della preghiera. In conclusione il Bhagsunag, tempio dedicato a Shiva, importante



meta di pellegrinaggio per gli indu. Serata libera per esplorare il mercato locale.

In programma

- ✓ Visite di Mcleod Ganj con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

Pernottamento

- ✓ Tseling Gonpa (o similare)

GIORNO 7

MCLEODGANJ – PINJORE GARDENS – CHANDIGARH (6 h – soste escluse)

Colazione e partenza per Chandigarh. Lungo la strada sosta per la visita dei giardini di Pinjore, risalenti al XVII sec in stile Mughal. Proseguimento per Chandigarh, città progettata interamente da Le Corbusier e famosa per il suo giardino di pietra realizzato recuperando rifiuti e riciclando vecchi materiali. Un mondo immaginario in cui si fondono strutture post-moderne ispirate all'architettura di Le Corbusier e torrette a cupola, reminiscenza di antichi palazzi in stile indo-saraceno, adornati di variopinti mosaici e splendide fontane di roccia e cemento. A dare vita a questo mondo, le sue statue che raccontano altrettante storie dell'India, storie di uomini e donne dei villaggi, di principi e cortigiane, di asceti e devoti che lavano i propri peccati nelle acque delle fontane artificiali. Sistemazione in hotel.

In programma

- ✓ Trasferimento privato a Chandigarh e sosta ai Pinjore Garden. All'arrivo visita del Rock Garden con guida locale parlante italiano e sistemazione in hotel.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

Pernottamento

- ✓ Red Fox Chandigarh (o similare)



GIORNO 8

CHANDIGARH – RISHIKESH (5 h – soste escluse)

Colazione e partenza per Rishikesh, una cittadina gioiello incastonata fra i monti dell'Himalaya, oltre che la capitale mondiale dello yoga. È divisa in due dal sacro Gange che bagna anche Varanasi, e le terrazze sul fiume ospitano le stesse abluzioni rituali. Al nostro arrivo ci sistemiamo nell'ashram; le sessioni mattutine di yoga e meditazione sono disponibili ogni giorno.

In programma

- ✓ Trasferimento privato a Rishikesh con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

Pernottamento

- ✓ Ashram Yoga Niketan (o similare)

GIORNO 9

HARIDWAR

Giornata dedicata alle visite di Rishikesh e Haridwar (a circa 1 h di strada), un luogo dalla forte spiritualità, non solo per la presenza di templi induisti molto importanti ma anche per il gioioso fervore religioso dei suoi frequentatissimi ghat, che ogni sera si illuminano alla luce delle candele e si riempiono di voci di famiglie in preghiera durante la puja serale. Non per niente è una delle sapta puri, ovvero le sette città sacre dell'India. Haridwar è dedicata a Vishnu, anche se gran parte delle sue statue, come quella gigantesca che si vede da dalle scalinate dell'Har Ki Pauri, sono dedicate a Shiva. Rientro a Rishikesh.

In programma

- ✓ City tour di Rishikesh e Haridwar con guida locale parlante italiano
- ✓ Pasti inclusi: colazione

Pernottamento

- ✓ Ashram Yoga Niketan (o similare)



GIORNO 10

RISHIKESH

Giornata libera per esplorare la città, per la meditazione o per attività a scelta con guida naturalistica parlante inglese (da indicare in fase di iscrizione):

- ✓ Rajaji National Park: dopo colazione partenza per il parco, seguendo il corso del Gange. Si prosegue a bordo di jeep aperte attraverso la fitta foresta di saal e banani, raggiungendo il villaggio Kimsar ai piedi dell'Himalaya, dove inizia un trekking moderato lungo il sentiero dei pastori (dai 3 ai 5 km). L'area è abitata da molti animali come elefanti, capre di montagna, leopardi, cervi e molti uccelli (più di 325 specie segnalate);
- ✓ Kunjapuri Temple e viste Himalayane: attività di mezza giornata. Dopo colazione partenza in auto fino al Tempio (1890 mslm), attraverso straordinari panorami di montagna. Lungo la strada sosta fotografica al Palazzo del re di Theri. Camminata di difficoltà moderata;
- ✓ Villaggio Tribale Gujjar: il popolo Gujjar vive una vita molto semplice allevando bufali nella foresta, è uno delle poche comunità autentiche di tutta l'area himalayana. L'esperienza con loro potrebbe non essere semplice, vista l'estrema ruralità del loro ambiente, ma l'opportunità è davvero unica. A seguire camminata attraverso la valle tra fiumi e fauna locale, come elefanti, capre di montagna, uccelli e cervi che possono essere avvistati lungo il tragitto. A fine giornata visita all'orfanatrofio Shri Ram Ashram.

In programma

- ✓ Giornata libera o attività a scelta con guida naturalistica parlante inglese
- ✓ Pasti inclusi: colazione

Nota

- ✓ Le attività per questa giornata sono a scelta tra quelle indicate ed incluse nella quota da indicare in fase di iscrizione (pasto e bibite da considerarsi a spese dei partecipanti)

Pernottamento

- ✓ Ashram Yoga Niketan (o similare)



GIORNO 11

RISHIKESH - HARIDWAR (1 h - soste escluse) - DELHI (5 h di treno)

Molto presto partenza per la stazione ferroviaria nei pressi di Haridwar per il treno diretto che ci porterà a Delhi (partenza: 06.30 / arrivo: 11.15; l'orario potrebbe subire modifiche o ritardi). All'arrivo sistemazione in hotel e più tardi visita guidata del tempio Akshardham .

In programma

- ✓ Trasferimento privato alla stazione e treno per Delhi. Sistemazione in hotel e visita del tempio Akshardham con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

Pernottamento

- ✓ Ibis Aerocity (o similare)

GIORNO 12

DELHI / ITALIA

In programma

- ✓ Trasferimento privato in aeroporto e volo di rientro in Italia con scalo (come da orario indicato sul sito)



COSA PORTARE

Consigliamo di cercare di portare l'indispensabile in modo da non avere un bagaglio che pesi eccessivamente perché renderebbe scomodi i continui spostamenti. Di seguito i consigli di Viaggigiovani.it.

DOCUMENTI DI VIAGGIO

- Passaporto munito di Visto
- Assicurazione di Viaggio contenente i dettagli dell'assicuratore, contatto telefonico 24h su 24 e numero della polizza
- Biglietti del volo, biglietto elettronico (e-ticket)
- Fotocopia dei documenti importanti, da tenere separati (raccomandiamo di tenerne una copia a casa)
- Numeri di emergenza

FACCENDE MONETARIE

- Denaro (Contanti/Carta di credito/Bancomat)
- Marsupio o astuccio (da mettere sotto i vestiti)

SALUTE PERSONALE

- Kit primo soccorso (disinfettanti, cerotti, garza, ovatta, termometro)
- Medicinali personali
- Antispastico (Buscopan), Antidiarroici (Dissenten o Imodium)
- Occhiali/Lenti a contatto e liquido per lenti
- Occhiali da sole
- Antistaminico/Crema per punture d'insetti e repellente contro gli insetti
- Burro cacao/Crema solare
- Digestivo, Anti dolorifico, Fermenti lattici e vitamine
- Aspirina/Tachipirina, Antibiotico ad ampio spettro

ABBIGLIAMENTO

- Giacca a vento o K-way/Mantella
- T-Shirts
- Camicia a maniche lunghe
- Pantaloni casual e pantaloni adatti a camminare
- Biancheria intima e calzini
- Accappatoio/asciugamano (in microfibra)
- Cappellino
- Ciabatte/Sandali/Infradito
- Costume da bagno
- Scarpe comode e con una buona suola

ACCESSORI

- Cellulare (controllare di avere l'international roaming access)
- Zainetto comodo per le escursioni diurne
- Mp3/i-Pod
- Libri/E-reader
- Adattatore elettrico
- Ombrello
- Video/fotocamera con custodia
- Memory card e batterie

PENALI DI ANNULLAMENTO

Al Turista che receda dal contratto per casi diversi da quelli previsti dall' art. 7 delle condizioni generali, saranno addebitate le seguenti penali (calcolate sull'importo totale del pacchetto prenotato):

- ✓ **fino a 30 giorni prima della partenza: 25 % del costo del viaggio**
- ✓ **da 29 a 21 giorni prima della partenza: 50 % del costo del viaggio**
- ✓ **da 20 a 14 giorni prima della partenza: 75 % del costo del viaggio**
- ✓ **da 13 a 5 giorni prima della partenza: 90 % del costo del viaggio**
- ✓ **oltre tale termine: 100 % del costo del viaggio**

Si precisa che:

- ✓ se l'assicurazione "All Inclusive" è compresa nella quota di partecipazione, questa non è rimborsabile;
- ✓ nessun rimborso sarà accordato a chi non si presenterà alla partenza o rinuncerà durante lo svolgimento del viaggio;

- ✓ nessun rimborso spetterà a chi non potesse effettuare il viaggio per mancanza o invalidità o insufficienza dei previsti documenti personali di identità e espatrio.

L'Organizzatore si riserva, senza impegno né responsabilità di:

- ✓ rimborsare eventuali somme recuperate relative a servizi non usufruiti a seguito di rinunce;
- ✓ rimborsare eventuali somme recuperate relative a servizi non usufruiti in corso di viaggio o per diverse prestazioni ottenute, sempre che il Turista fornisca documentazione scritta.

Prezzo pubblicato GARANTITO (nessun adeguamento valutario) ed aggiornato all'anno in corso.

Contatti

Telefono: 0461 1923456

Fax: 0461 1923457

Info line: 345 2640492

Email: info@viaggigiovani.it

Via Cesare Abba 6 – 38122 Trento (TN)
Partita IVA 02092650221

#NomadiModerni
#viaggigiovani

Entra nel nostro mondo Social

