



INDIA del SUD INDUISMO CLASSICO & YOGA con Raffaella Del Turco

Programma YANA – dal 24 dicembre 2024 all'8 gennaio 2025



Uno dei più bei viaggi del mondo. Gli indiani del sud frequentano ancora in modo autentico e classico i loro grandiosi templi dell'era Chola o Pallava. Parliamo di luoghi da 10 ettari di raffinatezza scultorea e architettonica di primo livello. La ritualità che troverete è quella antica, inclusi i brahmana che la officiano. Il tutto circondato da natura, tradizioni, colori e cibo.

PERCHÉ VIAGGIARE IN INDIA

Questo Tour in India, autentico e imprevedibile che vogliamo farti conoscere attraverso questo viaggio di gruppo d'autore programmato per veri viaggiatori, desiderosi di vivere un'esperienza indimenticabile. I viaggi Yoga permettono di nutrire l'anima, attraverso il benessere di corpo e mente uniti al fascino dell'India. Vivi un'esperienza indimenticabile tra cultura, cucina, natura, Yoga e pratiche di Meditazione e riequilibrio Chakra. Tutti i giorni saranno proposte lezioni facoltative adatte a tutti, anche a chi non ha mai praticato Yoga e Meditazione, le lezioni si svolgeranno la mattina prima di colazione e la sera al rientro dalle escursioni. Partecipare a questa vacanza significa prendersi del tempo per curare il corpo e lo spirito, rigenerare le energie attraverso gli elementi della Natura, molto presenti in India, nutrire profondamente lo spirito con pratiche consapevoli che regalano serenità al corpo e alla mente. Attraverso le pratiche di Yoga e Meditazione potrai riportare serenità e gioia in ogni sfera della tua vita.

CHI SONO -Mi chiamo Raffaella Del Turco, sono un'insegnante di Hatha Yoga, sorridente e solare, amo tutto ciò che si occupa della cura del corpo e della mente. Pratico Hatha Yoga dall'età di 18 anni e conseguito il certificato per l'insegnamento, RYT 500 Yoga Alliance tengo corsi di gruppo e individuali, organizzo weekend e viaggi Yoga adatti a tutti anche a chi non si è mai seduto su un tappetino Yoga, questo perché tutti respiriamo quindi tutti possiamo praticare. Viaggia con me e riscopri te stesso/a



24 DICEMBRE: VOLO MILANO VARSAVIA BOMBAY (MUMBAI)

Volo non incluso ma che abbiamo opzionato a prezzi ottimi

Partenza 24 dicembre alle 10.25 da Malpensa e arrivo a Varsavia ore 12.40

Ripartenza da Varsavia ore 15.50 e arrivo a Bombay (Mumbai) alle 04.05 del 25 dicembre

Costo volo 842€ per persona, incluse tasse aeroportuali e bagaglio da stiva

25 DICEMBRE: ARRIVO A BOMBAY > MADRAS

Arrivo a Bombay e trasferimento al terminal domestico per il volo per Chennai (Madras). Arrivo (l'orario dipende dai voli utilizzati, che vi comunicheremo). Incontro con nostro bus e con autisti a disposizione.

Trasferimento a Kanchipuram e pernottamento. Possibile inizio visite se orari dei voli lo permettono.

26 DICEMBRE: KANCHIPURAM

Visita dei templi di Kanchipuram, la città d'oro e una delle sette città sacre del paese i cui templi risalgono a prima 700 d.C. periodo del grande risascimento hindu. Ekambhara Natha temple ove ci attende un amico brahmana per la visita. Kailashanatha Temple un gioiello ancora più antico, Vaikunta perumal Mandir dedicato a Vishnu e se possibile del Kamakchi Temple di solito frequentato da donne in pellegrinaggio, due passi in città. Pernottamento a Kanchipuram.



27 DICEMBRE: KANCHIPURAM - MAHAMALLAPURAM

Un po' di tempo per la seta di cui Kanchi è capitale produttiva e si va a Mahamallapuram (70km 2ore) sulla costa dell'Oceano. La città delle sette pagode con il Tempio sulla spiaggia e con il grande bassorilievo noto come La nascita del Gange (Ganga Avatara). Esempi di splendide sculture in pietra del primo rinascimento indiano 300-600 d.C. Visite a piedi e pesce a cena. Pernottamento a Mahamallapuram.

28 DICEMBRE: MAHAMALLAPURAM - VIA PONDICHERRY – CHIDAMBARAM

Lungo costa direzione sud facciamo una breve fermata a Pondicherry e poi ci rechiamo a Chidambaram antica capitale Chola i cui templi sono tra i più simbolici della tradizione shivaita dell'India. La visita e i riti saranno particolarmente interessanti accompagnati da uno dei 300 bramini che tuttora gestiscono il tempio. Una volta erano 3000 le famiglie che custodivano questa città-tempio di 14 ettari. 2999 di casta brahmana e il 3000 era Shiva stesso. La città e il tempio sono dedicati a Shiva Nataraja dio della danza cosmica. Sulle pareti si trovano le 108 posizioni ufficiali della danza indiana Bharata Natyam da cui derivano tutte le coreografie classiche. Pernottamento a Chidambaram.

29 DICEMBRE: CHIDAMBARAM - TANJORE

Prima fermata a **Gangakonda Cholapuram** bellissimo tempio dedicato a Shiva immerso in un parco-giardino. Proseguiamo per **Dharasuram** raffinato scrigno tempio di Kumbashwara e di Airateswara. Sulla strada possiamo fermarci a Kumbakonam famosa per le sculture erotiche oppure in un piccolo paese a vedere la tecnica di fatturazione dei **bronzi a cera persa** metodo classico uguale a migliaia di anni fa usato dal Mediterraneo fino al Gange. Arrivo e pernottamento a **Tanjore città del Brihdaishwara Mandir**, il tempio simbolo della gloria, della potenza e della ricchezza della dinastia Chola. Pernottamento a Tanjore.

30 DICEMBRE: TANJORE – MADURAI

Visita del tempio a Tanjore poi il viaggio prosegue verso l'interno nella campagna del Tamil Nadu passando per il Chettinadu, la patria dei mercanti Chettiyar che vi costruirono splendide case padronali con le fortune accumulate in Birmania e altri paesi dell'Indocina. Pranzo con menù tradizionale su foglia di banano in una tipica dimora. Proseguiamo per il pernottamento a Madurai.

31 DICEMBRE: MADURAI

La città tempio millenaria sul fiume Vagai con il gigantesco **Sri Meenakshi Mandir** ed i suoi quattro **gopuram** di ingresso. Tenteremo di vedere la cerimonia *puja* del mattino o della sera che ricorda la separazione di Shiva da Parvati e la loro ricongiunzione. Una visita al vecchio mercato dei sarti per chi volesse farsi cucire qualcosa. L'ottimo Palazzo del Maharaja dinastia Nayaka e tempo libero per le vie dei mercati. Pernottamento a Madurai.

1 GENNAIO: MADURAI - POOVAR

Ci fermiamo fuori dalla città presso un tempio-seminario ove si formano i giovani brahmana shivaiti del sud dell'India (la visita al seminario sarà disponibile se autorizzata e vi gestirete con la guida in loco). Passiamo per l'ultimo suggestivo tempio tamili a Suchindaram, ove gli uomini sono ammessi solo a torso nudo, vestito tradizionale, compriamo le spezie salutiamo il Tamil Nadu. Qui si entra nel famoso Malabar, Kerala terra di storie di navigatori arabi ed europei. Pernottamento in resort sul mare.



2 GENNAIO: KERALA - AYURVEDA

Meritata sosta in un affascinante centro ayurvedico sull'oceano. Relax e utilizzo libero dei servizi e trattamenti. Sole e bagni a piacere. La zona è abitata dalla casta dei pescatori. È possibile anche fare escursioni, fra cui nelle back waters.

3 GENNAIO: TRIVANDRUM – VOLO PER BANGALORE (KARNATAKA)-MYSORE

Trasferimento a Trivandrum (1h) capitale del Kerala. **Volo per Bangalore (1h)** e poi ci spostiamo verso Mysore (4h) con fermate interessanti lungo strada. Nel pomeriggio un'escursione (facoltativa) in barca sul fiume, parco naturale per uccelli e coccodrilli. In tempo per andare al mercato. Pernottamento a Mysore.

4 GENNAIO: MYSORE - HASSAN

Visita del palazzo del Maharaja di Mysore, il più grande dell'India, (audioguida in italiano) e trasferimento ad Hassan. Strada tipica rurale karnataka e sosta allo splendido tempio Jain di **Sravanabelagola**, con la gigantesca statua monolitica di 17mt, raggiungibile con 600 scalini. Arrivo e pernottamento ad Hassan.

5 GENNAIO: HASSAN - HOSPET

Visita di Halebid, Belur, per contemplare una serie di raffinati templi intensamente scolpiti con bassorilievi, stupendi esempi di maestria degli artisti del periodo della dinastia locale Hoishala. Trasferimento attraverso la campagna Karnataka verso nord, attraverso Citragupta, per giungere ad Hospet (Hampi) sono 7h di guida, percorso faticoso. Fermate lungo gli scenari di campagna e nei villaggi. Pernottamento ad Hospet.

6 GENNAIO: HAMPI (VIJAYANAGARA)

Intera giornata all'antica e impressionante città di Hampi (Unesco) A detta da ambasciatori medievali la Roma del Sud dell'India. Hampi contava un milione e mezzo d'abitanti, 6000 elefanti da guerra, 60000 cavalli da guerra, undici grandi mercati e infiniti luoghi architettonici e di culto di tutte le tradizioni religiose dell'India. È stata distrutta da eserciti islamici del nord India e dai portoghesi solo nel recente 1532. Si tratta della capitale imperiale che ha attratto le spedizioni europee che hanno impiantato il loro porto a Goa utile per poi commerciare con Vijayanagara. Si racconta che i rubini e le perle venivano serviti negli stessi bicchieri con cui si beveva l'acqua. Sarà una visita oltre le aspettative. Secondo pernottamento Hospet.
“La città è tale che la pupilla dell'occhio non ha mai visto niente del genere e l'orecchio non ha mai ricevuto notizia dell'esistenza nel mondo di qualcosa di paragonabile” (Abdur Razzak ambasciatore di Persia in visita a Vijayanagar 1442)

7 GENNAIO: HOSPET – BANGALORE - MUMBAI

Ultime visite e tempo libero a Hampi-Hospet e trasferimento per Bangalore Airport (6h), Volo per Bombai trasferimento hotel e pernottamento.

8 GENNAIO: TRASFERIMENTO IN AEROPORTO E RIENTRO IN ITALIA

Voli LOT Bombay > Milano con scalo a Varsavia

Partenza da Bombay alle 0840 – arrivo a Varsavia h12.40

Ripartenza da Vasavia alle 1650 – arrivo a Milano h19.05



Quota individuale di partecipazione 2570€ (base 8max12partecipanti)

LA QUOTA COMPRENDE:

- Volo domestico classe economica Trivandrum-Bangalore e tasse aeroportuali
- Bus a/c + autista e assistente, uso esclusivo per tutta la durata del viaggio
- Sistemazione in hotel 4stelle e heritage (camera doppia + prima colazione)
- Accompagnatore indiano in italiano
- Coordinatore Yana insegnante Yoga Raffaella Del Turco sempre con voi
- Pratiche Yoga e meditazione giornaliera, secondo la guida di Raffaella
- Assicurazione Medico/Bagaglio

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- **Voli intercontinentali di linea in classe economica Italia/India e tasse aeroportuali (832€) + voli Bombai/Madras e Bangalore/Bombay (tot. 190€)**
- Visto €10 (informazioni a parte)
- I pasti, mance, ingressi monumenti ed escursioni (circa 20€ al giorno)
- Supplemento singola 40€/notte.
- Assicurazione annullamento (facoltativa; richiedere informazioni)
- Tutto ciò non menzionato ne "LA QUOTA COMPRENDE"

Nell'interesse dei viaggiatori, ai fini della qualità del viaggio e della sicurezza l'itinerario può essere variato se si presentano condizioni di necessità.

Yana Viaggi Tour Operator - www.yanaviaggi.it
massimo@yanaviaggi.it - beatrice@yanaviaggi.it
tel. +39 0571913093 - mobile +39 3485180858

