

PROGRAMMA DI VIAGGIO
di 14 giorni/13 notti
India Yoga, Meditazione & Ayurveda

I N D I A
R E T R E A T
Y O G A
E X P E R I E N C E

Tour di gruppo min da 10 a max 15 persone

DAL 09 AL 22 AGOSTO 2025

**YANA VIAGGI TOUR OPERATOR - WWW.YANAVIAGGI.IT
MASSIMO@YANAVIAGGI.IT - SARA@YANAVIAGGI.IT
TEL. +39 0571913093 - MOBILE +39 3485180858**





Alla scoperta del'India del Sud

Namasté a tutte/i,

il Tour in India ad Agosto di 14 giorni /13 notti è realizzato su misura per offrire un'esperienza unica nell'India del Sud, che riempirà i tuoi occhi grazie alle esperienze che vivrete; dai tramonti sul mare in Kerala, al verde della campagna indiana, alla unicità e grandezza dei templi dove si respira la semplicità.

Insieme a Raffaella, la vostra insegnante Yoga RYT 500' Yoga Alliance e coordinatrice per tutto il viaggio, sarete accompagnati in questa esperienza autentica in India che rappresenta un connubio unico tra paesaggi moderni e templi di preghiera Induista che si intrecciano in armonia.

Raffaella si è formata nel 2014 prima in Italia presso l'associazione "Yogananda", continuando poi gli studi in India presso la scuola "Om Shanti Om" a Rishikesh resta in continuo aggiornamento con i corsi di formazione continua.

Le sue parole a riguardo:

"Amo condividere la potente connessione tra postura, respirazione e consapevolezza.

Mi piace pensare che lo yoga è accessibile in ogni luogo, a tutte/i, non importa l'età, il corpo e il livello."

Questo viaggio a contatto con la cultura locale, in un paese ricco di tradizioni vi dedicherete ove possibile svegliarsi presto al mattino o condividere al tramonto una pratica rigenerante sarà una coccola mentale e fisico che vi regalerete.

Siete pronti a vivere questo viaggio indimenticabile in India, immergendovi nelle pratiche dello Yoga e Meditazione?



Raffaella Del Turco



Chennai experience

1* GIORNO

09 AGOSTO VOLO AIRINDIA MILANO - DELHI - MADRAS-CHENNAI

AI138 09AUG MXPDEL 21:00 08:35

AI2483 10AUG DELMAA 12:15 15:10

2* GIORNO

10 AGOSTO ARRIVO A CHENNAI INCONTRO CON AUTISTI A NOSTRA DISPOSIZIONE,
SISTEMAZIONE IN HOTEL, INIZIO DELLE NOSTRE VISITE PRESSO IL TEMPIO
KAPALEESHWARAR, IN TEMPO PER VEDERE LA PUJA.

CENA E PERNOTTAMENTO

3* GIORNO

11 AGOSTO CHENNAI - KANCHIPURAM

10:00-13:00 PRATICA YOGA CON MASTER MAHARAJAN, DELLA SCUOLA "ANDIAPPAN
YOGA" LEZIONE DA PAGARE DIRETTAMENTE IN CONTANTI AL MAESTRO 2500 RUPIE A
PERSONA (CIRCA 25 EURO)

SI CONTINUA CON LA VISITA DELLA CITTÀ
SHRI ASHTALAKSHMI TEMPLE (SULLA SPIAGGIA)
IN SERATA TRASFERIMENTO A KANCHIPURAM (2.5H)
CENA E PERNOTTAMENTO.



KANCHIPURAM

4* GIORNO

12 AGOSTO 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 RINASCIMENTO 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. CENA E PERNOTTAMENTO A KANCHIPURAM.

5* GIORNO

13 AGOSTO KHANCIPURAM – TIRUVANNAMALAY

LA CITTÀ DI TIRUVANNAMALAI RAPPRESENTA UN PATRIMONIO DI VALORE INESTIMABILE ED È UNO TRA I SITI RELIGIOSI PIÙ VENERATI NEL PAESE CON I SUOI NUMEROSI TEMPLI E LINGA, DEDICATI A VISHNU E SHIVA. COME DICEVAMO, OLTRE AI TEMPLI, A TIRUVANNAMALAI VI SONO ANCHE MOLTI SAMADHI E ASHRAM DEDICATI AI MAGGIORI SANTI INDIANI. VISITARE QUESTI ASHRAM RAPPRESENTA UNA FORTE ESPERIENZA SPIRITUALE CHE SAPRÀ TOCCARE IN PROFONDITÀ L'ANIMA DEL VIAGGIATORE. LE SPLENDE ARCHITETTURE, IL MISTICISMO DEL LUOGO, LA BELLEZZA DELLE GROTTI, LE IMPONENTI COLLINE E I PAESAGGI EMOZIONANTI A PERDITA D'OCCHIO, FANNO DI QUESTO SITO UNA DELLE METE PREFERITE PER CHI È ALLA RICERCA DEL SENSO DELLA VITA.

ASHRAM DI RAMANA MAGARSHI E LA PASSEGGIATA AL PUNTO PANORAMICO PER VEDERE IL TEMPIO DALL'ALTO.

CENA E PERNOTTAMENTO



Pondicherry- Auroville

6* - 7* GIORNO

14 AGOSTO PONDICHERRY - PERNOTTAMENTO PONDICHERRY

15 AGOSTO PONDICHERRY - PERNOTTAMENTO PONDICHERRY

VISITA CENTRO AUROBINDO, IN ONORE DEL SUO COMPLEANNO 15 AGOSTO 1872

VISITA DELLA CITTÀ, TEMPIO GANESH

VARIE ATTIVITÀ DI MEDITAZIONE, YOGA, POSSIBILI TRATTAMENTI/MASSAGGI.

AUROBINDO GRANDISSIMA FIGURA DI INTELLETTUALE E GURU INDIANO DI CULTURA MONDIALE E DI GRANDE PORTATA SPIRITUALE, CONSIDERATO IN INDIA UN AVATAR DELLA ENERGIA UNIVERSALE.

[HTTPS://IT.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/SRI_AUROBINDO](https://it.wikipedia.org/wiki/Sri_Aurobindo)





CHIDAMBARAM-TANJORE

8* GIORNO

16 AGOSTO PONDICHERRY - CHIDAMBARAM

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 14ETTARI. 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. CENA E PERNOTTAMENTO A CHIDAMBARAM.

9* GIORNO

17 AGOSTO CHIDAMBARAM - TANJORE

PRIMA FERMATA A GANGAKONDA CHOLAPURAM BELLISSIMO TEMPIO DEDICATO A SHIVA IMMERSO IN UN PARCO-GIARDINO. PROSEGUIAMO PER DHARASURAM RAFFINATO SCRIGNO TEMPIO DI KUMBASHWARE 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. CENA E PERNOTTAMENTO A TANJORE.



MADURAI-KERALA

10* GIORNO

18 AGOSTO 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 SPLENDEDE CASE PADRONALI CON LE FORTUNE ACCUMULATE IN BIRMANIA E ALTRI PAESI DELL'INDOCINA. PROSEGUIAMO PER MADURAI E VOLO DELLE 1600/2145 PER TRIVANDRUM TRASFERIMENTO A POOVAR AL RESORT AYURVEDICO ISOLA DI COCCO

11*-12*-13* GIORNO

19-20-21 AGOSTO 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 DA CASTA PESCATORI. È POSSIBILE ANCHE FARE ESCURSIONI, FRA CUI NELLE BACK WATERS.





RIENTRO IN ITALIA

14* GIORNO

22 AGOSTO TRASFERIMENTO IN AEROPORTO PER VOLI DI RITORNO IN ITALIA

TRIVANDRUM

DELHI MILANO

A1876 22AUG TRVDEL 08:50 12:25

AI137 22AUG DELMXP 14:00 19:20



D E T T A G L I O
V I A G G I O



Prezzo a persona in camera doppia A partire da 3580€

LA QUOTA COMPRENDE:

- *VOLO INTERNAZIONALE E TASSE (bagaglio 23kg)
- *Volo domestico classe economica Madurai-Trivandrum e tasse aeroportuali
- *Bus a/c + autista e assistente, uso esclusivo per tutta la durata del viaggio (parte tour)
- *Sistemazione in hotel 4stelle e heritage (camera doppia + prima colazione)
- *Mezza pensione (le cene)
- *Due pratiche al giorno di Yoga o Meditazione
Coordinatrice dall'Italia Raffaella Del Turco docente Hatha Yoga RYT 500 Yoga Alliance
- *Guide locali indiane nella parte tour
- *Assicurazione Medico/Bagaglio

LA QUOTA COMPRENDE:

- *Visto € 20 (informazioni a parte)
- *I pasti, mance, ingressi monumenti ed escursioni (per queste spese fate conto sui 20€ al giorno)
- *Supplemento singola 40€/notte.





Yoga con Raffaella

Attraverso la Pratica di Hatha Yoga, Meditazione e rilassamento profondo, andrai a scoprire la ricarica energetica naturale, attraverso i tuoi Chakra.

Chakra e' una parola Sanscrita il cui significato è quello di "ruota o disco" pronto a girare/vibrare, quando le energie divine le attivano.

I Chakra sono centri energetici di consapevolezza, in questo viaggio a contatto con la natura avrai modo di prendere coscienza della tua forza vitale.

Partecipa anche tu ad una indimenticabile esperienza in India, un'insieme di emozioni, una combinazione di benessere per il corpo e la mente, praticando a stretto contatto con la Natura si ritrova la sintonia con essa a 360' gradi.

Durante il Tour Yoga verranno proposte pratiche di Yoga e Meditazione adatte a tutti, anche per principianti, le pratiche sono facoltative.

L'insegnante Yoga che vi accompagnerà in questo percorso è Raffaella Del Turco, un'insegnante di Hatha Yoga, sorridente e solare, che ama fortemente tutto ciò che si occupa della cura del corpo e della mente.

Praticante di Hatha Yoga dall'età di 18 anni che ha conseguito il certificato per l'insegnamento, RYT 500 Yoga Alliance nel 2014.

Organizza corsi collettivi ed individuali sia online che di persona, inoltre organizza weekend Yoga in Toscana per tutti coloro che vogliono praticare. Viaggia con lei me e riscopri te stesso/a!

Le varie pratiche si svolgeranno a contatto natura , senza intaccare il tour la pratica si svolge al mattino presto o al tramonto,.

*Il programma può subire variazioni in base alle condizioni climatiche e metereologiche.

RespiroYoga & Yana Viaggi



