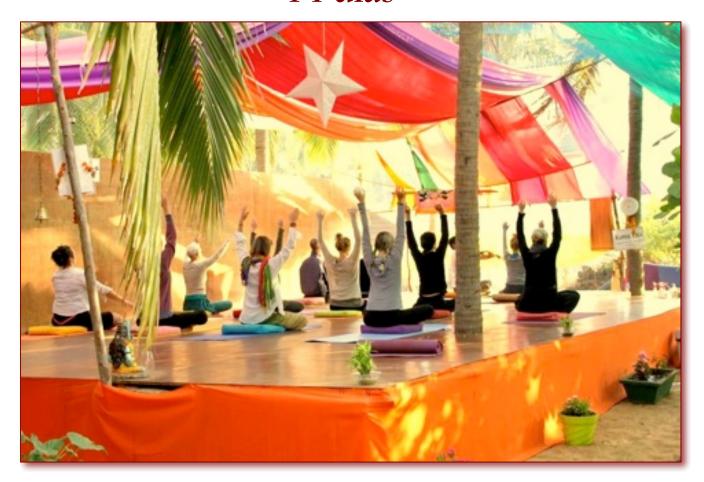




# Viaje Retiro a India: Yoga y Ayurveda

14 días



Del 19 de marzo al 1 de abril

Más información:

info@terrakiaviatges.com T: 93 421 9111

www.terrakiaviatges.com





#### Una idea del itinerario

Día 1 - 19 de marzo: Vuelo desde España a Goa, India

Día 2 - 20 de marzo: Goa

Día 3 - 21 de marzo: Goa - Curso intensivo de Yoga

Día 4 - 22 de marzo: Goa - Curso intensivo de Yoga

Día 5 - 23 de marzo: Goa - Curso intensivo de Yoga

Día 6 - 24 de marzo: Goa - Curso intensivo de Yoga

Día 7 - 25 de marzo: Goa - Curso intensivo de Yoga

Día 8 - 26 de marzo: Goa - Curso intensivo de Yoga

Día 9 - 27 de marzo: Kerala

Día 10 - 28 de marzo: Kerala - Curso de Ayurveda

Día 11 - 29 de marzo: Kerala - Curso de Ayurveda

Día 12 - 30 de marzo: Kerala - Curso de Ayurveda

Día 13 - 31 de marzo: Visita al Ashram de Amma

Día 14 - 1 de abril: Vuelo de regreso a España











# Una idea del viaje

Pisar la tierra donde se originaron el **Yoga** y el **Ayurveda** es una experiencia que nos puede abrir la mente y ayudar a comprender mejor estas ciencias milenarias. Descubrirlo en las playas de **Goa** y de **Kerala**, haciendo el Retiro y el curso frente al mar es un regalo y un privilegio que queremos compartir con todos vosotros.

Llegaremos a la ciudad de **Goa**, una antigua colonia portuguesa que aún conserva su encanto y tradiciones propias y únicas. Nos instalaremos en el centro de Yoga, frente a las costas de Goa y tendréis el primer día para relajaros y disfrutar del ambiente ...

Al día siguiente comienza el curso de yoga, que dura 6 días. El curso se basa en el **Vinayasa Flow** y el **Ashtanga yoga**, y ofrece un programa único para progresar de forma efectiva y rápida en tu práctica. Todas las actividades del curso se realizan al **aire libre**, y el centro está situado delante del mar... Es un privilegio hacer yoga disfrutando del clima de Goa en esta temporada!!

Durante esta semana podrás disfrutar y descubrir una nueva parte de la India, y al mismo tiempo profundizar en tu conocimiento personal. Una muy buena elección para aquellas personas que quieran practicar el yoga en su entorno original!

Después viajaremos a **Kerala**, el estado de las palmeras y uno de los lugares donde es más extendido el uso de la medicina **Ayurveda**. Esta ciencia milenaria es el sistema de medicina todavía vigente más antiguo del mundo. Aquí, frente a las playas y sobre los acantilados de Varkala, **Jordi Girard**, terapeuta de Ayurveda impartirá un curso de tres días en el que descubriremos el Ayurveda y profundizaremos en conocer nuestra constitución y entenderemos como podemos aplicar los aspectos más prácticos para mejorar nuestra salud diaria.

También disfrutaremos de un fantástico **masaje ayurvédico** y una vez conozcamos las bases del Ayurveda recibiréis una **consulta** que os dará luz sobre cómo adaptar los hábitos diarios y la dieta a vuestra constitución.

Cerca de Varkala se encuentra el **Ashram de Amma**. Tendremos la oportunidad de visitarlo y de compartir unos segundos recibiendo su abrazo, si es que tenemos la suerte de que en aquellas fechas Amma es en la India. También veremos toda la infraestructura creada alrededor del ashram que con hospitales y escuelas da cobertura a una gran parte de la población local.







#### Itinerario detallado

#### Día 1 - 19 de marzo: Vuelo a Goa, India

Vuelo desde España a Goa, India. Empieza el viaje...
Viviremos experiencias únicas en la India, avanzaremos en nuestra práctica del yoga, descubriremos o profundizaremos en el Ayurveda, la medicina tradicional india, viviremos delante de las playas de Goa el Holi, el festival de los colores que celebra el fin del invierno en India.

Será un viaje muy especial cargado de emociones y vivencias que nos abrirá nuevas puertas en nuestro conocimiento y desarrollo personal...



Llegada por la mañana a Goa y traslado desde el aeropuerto al centro de yoga donde pasaremos toda la semana. El centro de yoga está delante del mar en un pequeño pueblo del estado de Goa.

Aquí conviviremos con los demás alumnos venidos de todo el mundo a realizar cursos de intensivos y cursos

de formación para ser profesores de yoga. Seguiremos sus horarios y rutinas y disfrutaremos de tres comidas ayurvédicas y ecológicas durante nuestra estancia. Será un lugar ideal para avanzar en la práctica del yoga y para vivir en un ambiente dedicado plenamente a la práctica y al estudio del yoga.

El resto del día será libre para descansar del viaje y tomar contacto con el entorno-

Noche en el centro de yoga en Goa.

# Días 3, 4, 5, 6, 7 y 8 - Del 21 al 26 de marzo: Goa - Curso intensivo de Yoga.

6 días de Curso de Yoga.

Este curso se basa en el *Ashtanga Yoga* y el *Vinayasa Flow*, y ofrece un programa único para progresar de manera efectiva y rápida tu práctica. Todas las actividades del curso se realizan al aire libre, y el centro está ubicado a primera linea de mar aprovechando el buen tiempo del clima de Goa en esta temporada. Durante esta semana podrás disfrutar y descubrir una parte de India a la vez que profundizas sobre tu conocimiento personal.

Durante estos días tendrá lugar el festival de **Holi**, que da la bienvenida a la primavera en India. una de las fiestas más relevantes del calendario hindú que se caracteriza por su ambiente festivo. Este festival tradicional del Norte de India, deja a un lado las diferencias de clase, casta u origen y se convierte en una celebración alegre y desenfadada.

Con pistolas y globos de agua, cubos y polvo de colores, los indios de todas las edades se enfrentan en una "**guerra de colores**" hasta que una capa de color apenas permite reconocerles. Es imposible huir de la celebración más colorida del año y no unirse a una fiesta espontánea en la calle.











#### Programa del curso:

- 6-7h: Meditación y Pranayama
- 7-9h: Práctica de series de Ashtanga Vinyasa
- **7-9.30h**: Workshop de apertura de caderas (martes)
- **7-9.30h:** Vinyasa Workshop Aprender a saltar en las transiciones entre Asanas (jueves)
- **7-9.30h**: Workshop Asanas para la espalda (sábado)
- **9.40-10.40h**: *Desayuno*
- 14-15h: Comida
- **15.10-16.30h**: Alineación y ajustes
- 17-18.30h: Yin Yoga / Ashtanga / Hatha Yoga / Yoga Restorativo
- 19-20h: Cena



Lunes: Kirtans, cantos de mantras

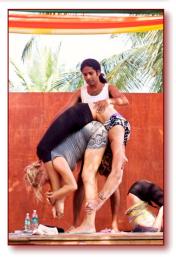
Martes y jueves: Pase de documentales relacionados con el Yoga

Toda la comida servida en los desayunos, comidas y cenas durante la semana

del curso es ayurvédica y ecológica.

Noches en el mismo centro de Yoga con pensión completa.







## Día 9 - 27 de marzo: Viaje a Kerala.

Por la mañana, traslado al aeropuerto de Goa donde tomaremos un corto vuelo hacia Kerala. Nos instalaremos en **Varkala**, un espectacular pueblo situado sobre un acantilado delante del océano. En Kerala nos adentraremos en el Ayurveda, descubriremos algunas de las tradiciones culturales y espirituales del Sur de la India, visitaremos los templos y zonas de pescadores de los alrededores, conoceremos el Ashram de Amma con la esperanza de recibir, quien lo desee, alguo de los abrazos que regala a sus seguidores.

Noche en hotel en Varkala con desayuno.





Día 10, 11 y 12 - Del 28 al 30 de marzo: Varkala. Curso de Ayurveda.

Por las mañanas tendrá lugar el **Curso de Ayurveda**. El Ayurveda, la medicina tradicional de India, es el sistema de medicina en vigor más antiguo del mundo. Ayurveda significa "**Conocimiento de la Vida**", es el conocimiento de nuestra constitución, que es única, y de nuestra relación con el entorno, con la naturaleza y sus ciclos. Cuando entendemos como funciona nuestro organismo y a medida que descubrimos las características y principios de la naturaleza podemos conseguir un equilibrio. Esto es la salud según el Ayurveda En un entorno precioso avanzaremos paso a paso, durante 4 horas cada mañana en las que tendremos tiempo para aprender, conversar, preguntar y debatir, y descansar a la orilla del mar.



Daremos un **contexto histórico y cultural** al Ayurveda, con sus mitos y historias relacionadas directamente con el **Hinduismo**. Definiremos también conceptos importantes como la Ley del Karma que rige el origen y formación de la salud y la enfermedad, los 5 elementos de la naturaleza o **Panchamahabutas**, y la presencia y como entender el Ayurveda en la Naturaleza y en nuestro entorno.

Conoceremos las **Gunas**, los atributos con los que podemos observar las calidades de cada elemento de la naturaleza y definiremos las **Doshas**, las entidades que gestionan los **5 elementos** en nuestro cuerpo y que definen nuestra constitución y nuestra relación con el entorno.

Que es el **Agni**, el fuego transformativo y

principio fundamental en el Ayurveda y en la vida. Y que es y como se crea **Ama**, la toxicidad acumulada en nuestro organismo a resultas de una mala capacidad digestiva.

Conoceremos finalmente cuál es nuestra **Prakriti**, nuestra constitución, y veremos entonces cual es la dieta adecuada y los hábitos positivos para cada tipo según nuestro estado físico, según la estación del año, el lugar en que vivimos,...

Durante el curso también podremos disfrutar de una **masaje ayurvédico**, adaptado a nuestra constitución para entender en la práctica alguno de los efectos del Ayurveda.

También os ofrecemos una **consulta ayurvédica** para quien lo desee durante los días en que estemos en Varkala. Será una buena herramienta y fuente de conocimiento para complementar todo lo aprendido durante el curso.



Por las tardes conoceremos Varkala y sus templos y tendremos tiempo para pasear o saborear una buena cena con vistas desde los **acantilados**.

Noches en hotel en Varkala con desayuno.





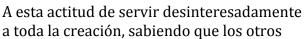
#### Día 13 - 31 de marzo: Ashram de Amma

Cerca de Varkala se encuentra el **Ashram de Amma**.

Tendremos la oportunidad de visitarlo y de compartir unos segundos recibiendo su abrazo, si es que tenemos la suerte de que en aquellas fechas Amma está en la India. También veremos toda la infraestructura creada alrededor del ashram que con hospitales y escuelas da cobertura a una gran parte de la población local.

#### Quién es Amma?

Muchas personas se preguntan cómo una niña de una simple aldea del sur de India llegó a ser conocida en todo el mundo como "Amma, la Madre de todos." La maternidad, en su sentido último, no tiene nada que ver con tener un hijo, pero con el amor, la compasión y el altruismo. Se encuentra en entregarse totalmente uno mismo a los demás.





son extensiones de uno mismo, Amma se refiere como vishwa matrutvam - la maternidad universal. Y es a esta cumbre de la existencia humana que Amma está tratando de despertar al mundo a través de su vida, enseñanzas y darshan (su abrazo divino).

Amma nació en una pobre aldea de pescadores en Kerala, sur de la India, en 1953. Su madre relata que la niña no nació llorando como los demás bebés, sino con una radiante sonrisa en su rostro. Se le dio el nombre Sudhamani (joya de ambrosía). Incluso de pequeña, estaba claro que era única. A los seis meses, ya caminaba y hablaba, y a la edad de tres años estaba constantemente cantando y componiendo himnos a Krishna.

A medida que crecía, sus estados de ánimo divinos, incluyendo estados frecuentes de meditación, canto, y baile extático junto a la orilla del mar, empezaron a molestar a su familia. Cuando Sudhamani tenía nueve años, su madre enfermó y aunque ella era la chica más brillante de su clase, tuvo que dejar la escuela y cuidar de toda su familia.

Fue una tarea agotadora, con siete hermanos que alimentar y vestir, y los animales que atender. Se convirtió prácticamente en la sirvienta de la familia, trabajando todo el día.

Durante esa época descubrió, mientras recogía comida para sus animales, el sufrimiento y la injusticia humanas. Su empatía era tal que el dolor de los demás le era insoportable. Aunque era sólo una niña, empezó a contemplar la cuestión del sufrimiento. Se preguntó, ¿por qué sufre la gente? ¿Cuál es la causa subyacente del sufrimiento? Y tan poderosamente sintió la presencia de Dios dentro de ella que quiso llegar y reconfortar y ayudar a los que eran menos afortunados que ella.

#### Día 14 - 1 de abril: Vuelo de regreso a casa

Por la mañana tomaremos un vuelo desde el aeropuerto de Trivandrum hacia Bombay donde enlazaremos con el vuelo de regreso a España. Es el final del viaje y esperamos que haya sido una experiencia enriquecedora en muchos aspectos...





## Precio total del viaje por persona:

1.580 EUR

Precio final para un grupo mínimo de 5 personas.

#### Este precio incluye:

- El curso de 6 días de Yoga con pensión completa que incluye :
  - manuales para estudio
  - pensión completa con alimentos ecológicos y cocina ayurvédica
  - refrescos
  - aqua filtrada
  - clases de lunes a sábado
  - Alojamiento delante del mar en el mismo centro de Yoga
- El curso de Ayurveda de 3 días en Kerala que incluye
  - Material de estudio en castellano
  - Masaje Ayurvédico
  - Consulta Ayurvédica individualizada
- Guía acompañante desde España. Jordi Girard, terapeuta de Ayurveda y Miryam Castelló, profesora de yoga
- El alojamiento en Goa y Varkala en habitaciones dobles o triples
- Las dietas tal y como están indicadas en el itinerario
- El vuelo interno entre Goa y Trivandrum.
- Los traslados en vehículo privado
- Un seguro de asistencia durante todo el viaje

#### Este precio no incluye:

- Los vuelos internacionales entre España e India
- Las dietas, excepto los descritos en el itinerario
- Late Check-out y Early Check-in
- Bebidas y gastos personales
- Propinas y traslados de maletas en los hoteles
- Las tasas de salida del país si fuera el caso
- El coste del visado de la India
- Los gastos de tramitación del visado
- Un seguro de cancelación
- Suplemento por habitación individual: 500€

# **MÁS INFORMACIÓN:**

Terrakia. Viajes de Inmersión Cultural.

T: 667 919 788 T: 93 421 9111

info@terrakiaviatges.com

C/ Sants 29, Barcelona

La organización técnica de todos nuestros viajes está hecha por Viajes Atlas Internacional -GC414-, una agencia con más de 30 años de experiencia en viajes alrededor del mundo.