



Viajes de Inmersión Cultural

www.terrakiaviatges.com



India. Yoga, Ashram Amma, Ayurveda

Práctica diaria de Yoga.

Vida en un Ashram. Curso de Ayurveda.



Fechas: del 4 al 16 de diciembre de 2018

Más información:

info@terrakiaviatges.com

T: 93 421 9111 / 667 919 788

www.terrakiaviatges.com

Una idea del itinerario

Día 1: Vuelo a Kochi, India

Día 2: Llegada a Kochi

Día 3: Kochi

Día 4: Ashram de Amma

Día 5: Ashram de Amma

Día 6: Ashram de Amma

Día 7: Ashram de Amma

Día 8: Varkala

Día 9: Varkala

Día 10: Varkala

Día 11: Varkala

Día 12: Varkala

Día 13: Vuelo de regreso y llegada a España



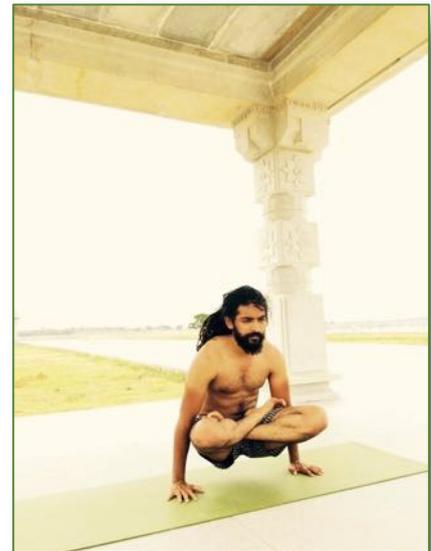
Propósito del viaje

En este viaje viviremos unos días en Kerala, el tradicional y paradisíaco estado del Sur de la India con el propósito de disfrutar y aprender a incorporar en nuestro día a día la práctica del **Yoga**, los principios del **Ayurveda**, la medicina tradicional de la India, y descubrir la vida en los **ashrams**, acompañados por **profesionales** con quien profundizar en la espiritualidad de la India.

Durante nuestro viaje practicaremos **Yoga**.

Quien lo desee podrá comenzar el día con una práctica matinal que guiaremos, y que nos ayudará a entrar en el ritmo del viaje y del país. Habrá otra sesión de tarde. Practicar yoga en su entorno original es un privilegio y nos acerca a la filosofía tradicional del yoga sobre la que profundizaremos a lo largo del viaje. Además de la práctica de las posturas, aprovecharemos nuestra estancia en India para hablar de los demás aspectos esenciales del yoga que se componen de 8 estadios que están estrechamente ligados con la cultura tradicional de la India.

Durante todo el viaje os acompañará un profesor de yoga nativo, experto conocedor de la India y de sus tradiciones. **Nikhil Uttapa** es profesor de Hatha Yoga y Ashtanga Yoga en Mysore en la escuela de Indea Yoga, de Bharat Shetty. Dirige la formación de profesores de Hatha Yoga en la escuela Indea Yoga.



Tendremos la oportunidad de vivir durante unos días en el **Ashram de Amma** y de compartir unos segundos recibiendo su abrazo, si es que tenemos la suerte de que en aquellas fechas Amma está en la India.

Aprenderemos lo que es vivir en un entorno que solo existe en la India, en el que todo el mundo trabaja por el bien común, para aportar luz y felicidad a su alrededor y a uno mismo. Podréis observar toda la infraestructura creada alrededor del ashram que con hospitales y escuelas da cobertura a una gran parte de la población local.



Entenderemos mejor las costumbres, tradiciones y celebraciones que marcan la vida diaria de la gente del país. El **Hinduismo** es el vehículo que articula las relaciones y la organización de la sociedad en India. Entender el aparente desorden y caos que se muestra a primera vista nos ayudará a profundizar más sobre el conocimiento del país. Daremos un **contexto histórico y cultural** a los mitos e historias relacionadas directamente con el **Hinduismo** que están presentes en cada esquina de cada pueblo...

En este ambiente paradisíaco disfrutaremos también de los beneficios que nos puede aportar el **Ayurveda**, la medicina tradicional de la India, a través de conocer los principios que rigen a este sistema de medicina que es el más antiguo del mundo. Hablaremos de la importancia de la alimentación o de nuestras rutinas diarias con **Jordi Girard** que es experto conocedor de la cultura de la India, terapeuta de Ayurveda y será el guía durante el viaje. También podremos disfrutar de un tratamiento basado en un masaje con aceites medicinales en una pequeña clínica ayurvédica de Kerala. Será un privilegio y a la vez un placer que podremos descubrir y disfrutar durante los días de viaje.



Durante el viaje profundizaremos cada vez más en esta ciencia milenaria del "**Conocimiento de la Vida**", que 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. Conocer la **Ley del Karma**, los **5 elementos** de la naturaleza, los **gunas** (atributos de la naturaleza) o las **Doshas**, las entidades que definen nuestra constitución y nuestra relación con el entorno, permitirá entender como se consigue la salud según el Ayurveda.

Conoceremos más a fondo **Kerala**, esta región tradicional de la India que vive entre palmeras, canales y una naturaleza exuberante. Es una buena oportunidad para aquellas personas que quieran profundizar en el conocimiento más profundo de la cultura de la India, sus tradiciones y costumbres, la práctica del yoga y el Ayurveda en su entorno original.

Es un regalo y un privilegio que **queremos compartir con todos vosotros!**

Algunos testimonios

"Para mí este viaje ha sido un regalo para el cuerpo y para el alma. La conexión con el grupo ha sido fantástica y Jordi es un gran guía en todos los sentidos. Un viaje que recomiendo a todo aquel que quiera entender más la realidad y la espiritualidad de la India "

Gemma C. - Participante en el viaje de diciembre 2017

"Doce días llenos de hermosas sensaciones en un viaje corto pero intenso.

Muy bien estructurado y pensado para adentrarse en una cultura totalmente opuesta a la occidental. Con un guía lleno de amor y presente en todo momento, compartiendo su pasión por el Ayurveda y transmitiendo su conocimiento con sencillez, profundidad y mucha humildad.

Me llevo presencia, aceptación, complicidad ... Miradas, muchas miradas, profundas, limpias, de corazón ... Miradas a infinito, a la eternidad ...

Todo se detiene, pensamientos neutros, contrastes de luz, olores intensos y agradables.

Ashram de Amma. Admiración, abrazos, miradas y servicio.

El amor resuena en mi corazón. "

Marcos V. - Participante en el viaje de diciembre 2017

"Este viaje a Kerala ha sido verdaderamente maravilloso. Me ha dejado una huella en el corazón y en el alma. Me ha permitido mejorar mi conocimiento del Hatha Yoga. Me ha dado a conocer el Ayurveda y me ha permitido incorporar este conocimiento a mi día a día de forma que ahora tengo más conciencia al elegir cómo me alimento y qué tipos de alimentos son más adecuados para mi naturaleza.

Estoy muy satisfecho de la organización del viaje, tanto en los preparativos, meses antes del inicio como durante todo el viaje.

Fue una muy buena idea que el maestro de Hatha Yoga nos acompañara durante todo el viaje. Nos permitió profundizar y hacerle todo tipo de cuestiones sobre la práctica de Hatha.

Toda la organización del viaje ha sido, verdaderamente, impecable.

Jordi ha tenido cuidado de todos los detalles. No me ha pasado por alto la dedicación y entrega, asegurándose de que todos nos sintiéramos bien y bien atendidos e informados. Impecable, un gran trabajo. Mis elogios son plenamente merecidos. La calidad de los transportes, la calidad de los alojamientos, la calidad de los servicios y de los profesionales en el centro de Ayurveda.

Que decir de los lugares que hemos visitado: impresionante el espectáculo del teatro y danza Kathakali, fantástico el recorrido en barca por los backwaters y muy relajantes los días en Varkala, en aquella preciosa cala.

Y el toque espiritual de los días vividos en el ashram de Amma, inolvidable.

Para finalizar, poner en valor todo el conocimiento que nos ha transmitido Jordi en las clases diarias sobre Ayurveda. "

Juan Andrés S. - Participante en el viaje de diciembre 2017

"Gracias a Todos / as y en especial a Jordi, quien me inspiró desde el principio para ir a la India y que ha sido maravillosamente inolvidable."

Jordi R. - Participante en el viaje de diciembre 2017

Itinerario detallado

Día 4 de diciembre: Vuelo a Kerala, India

Salida del vuelo de Barcelona a **Kochi** en **Kerala**, India. Empieza el viaje... Será un viaje muy especial cargado de emociones y vivencias que os abrirá nuevas puertas al conocimiento de la India...

Día en vuelo con escala en Dubai.

Días 5 y 6 de diciembre: Kochi

Por la mañana llegada a **Kochi**, la antigua ciudad donde comerciantes europeos y árabes se asentaron durante siglos para comerciar con las especias que producía **Kerala** y que fueron la fuente de tantas historias, leyendas y riquezas... Visitaremos los lugares más característicos de la ciudad durante la tarde y la mañana del día siguiente.

Particularmente interesante es la visita a **Mattancherry** y **Fort Kochi**, la ciudad histórica con su bulliciosa vida. Entre los atractivos para los cuales se debe reservar tiempo son las calles con sus antiguas casas holandesas, redes de pesca chinas en la línea de costa, los mercados tradicionales de especias, el barrio de antigüedades, o la iglesia de San Francisco, construida en 1503, donde Vasco de Gama fue enterrado hasta que sus restos fueron trasladados a Lisboa en 1539. Una atracción cultural especial es el espectacular teatro de danza **Kathakali**.



Conoceremos a una **asociación** que dedicada a la ayuda de las personas necesitadas a través del **Yoga**. En su sentido más amplio Yoga significa **Unión**, unión con el Universo, unión de nuestro cuerpo con nuestra mente y nuestra alma, unión entre todas las personas. A través del amor, de la meditación, de la observación esta asociación ayuda a muchas personas a superar momentos difíciles en sus vidas ofreciendo una ayuda espiritual y material a la vez que desarrolla una salida profesional para muchas de estas familias.



En Kochi haremos nuestra primera aproximación a la cultura de la **India**, a las **especias** y al **Ayurveda**. Será el momento de introducir conceptos generales, y aprender un poco de la historia del país en su contexto original, dentro del hinduismo y la India Védica.

Noches en Kochi en hotel con desayuno.



Día 7 de diciembre: Backwaters y Ashram de Amma

Por la mañana después del desayuno saldremos de Kochi en dirección a los famosos **Backwaters**, una red de canales entre humedales a orillas del Océano Índico. Viajaremos entre estos canales en medio de un ambiente apacible y silencioso en una pequeña barca tradicional que nos llevará por los pequeños cursos de agua entre arrozales, cocoteros y pequeñas aldeas en las que la vida transcurre a caballo entre la tierra y el agua.

Esta red de canales se extiende desde Kochi en el norte hasta Kollam en el sur, ocupando un área de cerca de 2000 kilómetros cuadrados, que cuenta 29 lagos y lagunas, 44 ríos y alrededor de 1500 canales conectados con el **Mar Árabe**.



Kerala es famosa en todo el mundo por la exuberancia de su naturaleza y por como sus habitantes conviven con el medio natural que les rodea, manteniendo un estilo de vida tradicional.

Los tranquilos Backwaters han servido durante siglos como rutas comerciales y de transporte para los habitantes locales y hoy también son un destino espectacular para los visitantes. En el interior de los Backwaters podremos visitar alguna de las aldeas para ver como trabajan el **coco**, que es la principal industria de la región.

Descubrir este mundo acuático en un agradable paseo en barca es uno de los momentos inolvidables de un viaje a Kerala.

Por la tarde llegaremos al Ashram de Amma, donde nos instalaremos antes de cenar.

Noche en el ashram de Amma en habitaciones compartidas muy básicas con las mínimas comodidades.

Días 8, 9 y 10 de diciembre: Ashram de Amma

Por la mañana ya nos despertaremos en el **ashram de Amma** en el que viviremos por unos días y conoceremos como es la vida en un **ashram de India**.

Los ashrams son espacios dedicados a la **práctica espiritual**, abiertos a toda persona de buena voluntad que quiera abandonar por un tiempo, o indefinidamente, la vida material para centrarse en el desarrollo espiritual. Es una práctica común en India que por un tiempo personas de la familia dejen su hogar por un tiempo para instalarse en un ashram del que son devotos.

Cada ashram tiene unas normas y rutinas diferentes, y están bajo la dirección del **Gurú**, la persona que ha demostrado tener un conocimiento profundo del sentido último de la vida y que vive para ayudar a desarrollar el amor y la luz en todo aquel que quiera acercarse a él o ella.

Tendremos la oportunidad de asistir a los actos que se desarrollan en él. Podremos asistir a los cantos devocionales de la mañana, observar las pujas (ofrendas rituales que se dan a los dioses a diario), meditar en la playa a la puesta de sol o sentarse en el templo a observar y escuchar la **Bhagavad Gitta** que es leída e interpretada por estudiosos que ofrecen sus cursos a los devotos. La *Bhagavad Gitta* es uno de los libros sagrados del Hinduismo que narra la batalla entre dos familias que simbolizan el bien y el mal. En ella el dios Krishna guía al príncipe guerrero Arjuna en el **Dharma**, la acción virtuosa y correcta que debe guiar la vida de cualquier persona.



Podremos también colaborar en el trabajo común del *ashram*, mediante pequeñas tareas que ayudan al mantenimiento y desarrollo de este espacio creado por los seguidores de Amma para el beneficio de todas las personas del mundo. Esta acción desinteresada es el **Karma Yoga**.

Durante los días en el ashram practicaremos yoga ya sea en la playa, en uno de los espacios que el ashram dedica para ello.

Tal vez tengáis la oportunidad de compartir unos segundos recibiendo su abrazo, si es que en aquellas fechas Amma está en la India. Es un momento especial en el que Amma da su amor incondicional a todos los que quieran acercarse a ella. Durante estos *darshans*, gente de toda India se congrega en el Ashram para agradecer y recibir el amor de Amma.

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, tiene que ver con el amor, la compasión y el altruismo. Se encuentra en entregarse totalmente uno mismo a los demás. A esta actitud de servir desinteresadamente a toda la creación, sabiendo que los otros 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, sus enseñanzas y su **darshan (el abrazo divino que reparte)**.



El ashram de Amma ha creado una red de infraestructuras en India para ayudar a personas necesitadas de los pueblos. Cerca del ashram hay hospitales, escuelas y una universidad que dan cobertura a gran parte de la población local.

Para más información acerca del ashram podéis visitar su web: <http://www.amritapuri.org>

Noches en el ashram en habitaciones compartidas muy básicas con las mínimas comodidades.

Días 11, 12, 13, 14 y 15 de diciembre: Varkala.

En **Varkala** podremos disfrutar de uno de los pocos lugares de playa de la India. Entre los acantilados se encuentra este pequeño pueblo que ofrece una visión de los pueblos costeros de la India tradicional.

Visitaremos alguno de sus templos que son muy importantes en la región y conoceremos las tradiciones y rituales que son especiales y propios de este templo.



En Varkala podremos disfrutar de un **tratamiento ayurvédico** que sin duda ayudará a disfrutar del ambiente relajado en el que estaremos. Podremos conversar con doctores ayurvédicos que tienen un gran conocimiento de esta ciencia milenaria y que forman parte de familias que durante generaciones se han dedicado al estudio del sistema de medicina más antiguo del mundo.



Compartiremos dudas y pondremos en práctica lo aprendido sobre especias, alimentación y ayurveda durante un **curso de cocina tradicional de la India**. Aprenderemos a preparar y cocinar alguno de los platos más conocidos del Sur de la India, que seguramente habremos probado durante los anteriores días de viaje...

Sobre el **acantilado** hay un agradable paseo con pequeñas tiendas y restaurantes donde comprar recuerdos y conocer a sus vendedores que siempre están dispuestos a preguntarnos sobre nuestras vidas en Occidente...

Tendremos tiempo libre para pasear, para aprovechar y **recibir más tratamientos de Ayurveda**, para **disfrutar de la playa** o para sentarse a observar las bonitas puestas de sol frente al mar... Todo un privilegio para acabar el viaje!

Durante los días en Varkala, practicaremos **yoga delante del océano**, mañana y tarde, en el acogedor hotel en el que nos alojaremos a pie de playa.



Los últimos días en India servirán sin duda para hacer balance de lo vivido, para conversar y disfrutar del tiempo para asimilar todo lo que hemos observado y sentido durante nuestro viaje.

Noches en Varkala en hotel con desayuno.



Día 16 de diciembre: Varkala - Trivandrum- España

Temprano por la mañana traslado al aeropuerto de Trivandrum para tomar el vuelo que nos llevará de regreso a casa.

Esperamos que estos días de viaje sean especiales y os permitan conocer la India a la vez que experimentáis la práctica del yoga y el ayurveda en su entorno original...

Feliz viaje!

Programa del curso de Ayurveda

El curso transcurrirá durante el viaje. Cada día habrá una sesión de unas 1,5 - 2 horas dedicadas a conocer y profundizar sobre el Ayurveda. Exploraremos los conceptos de base que definen el Ayurveda e iremos avanzando en los detalles más complejos.

Estos son los temas que trataremos durante el curso.

- **Introducción.** Origen del Ayurveda
- **Los 5 estados de la materia en la naturaleza:** Vacío, en movimiento, en transformación, líquido, sólido. Estos 5 estados de la materia se asimilan a los 5 elementos con los que comúnmente se asocian: espacio, aire, fuego, agua, tierra.
- **Los 20 atributos** que permiten clasificar cualquier elemento de la naturaleza: Son 10 pares de atributos opuestos (frío/caliente, ligero/pesado,...) que permiten describir la naturaleza y observar las características de cada dosha y evaluar los desequilibrios que se presentan en nuestro organismo
- **las Doshas:** entidades sutiles presentes en nuestro cuerpo que gestionan los elementos de la naturaleza que ingerimos a través de alimentación, la respiración o los sentidos
 - o Vata: La dosha responsable del movimiento. Gestiona el espacio y el aire
 - o Pitta: La dosha responsable de la transformación. Gestiona el metabolismo y la digestión física y mental
 - o Kapha: La dosha responsable de la creación de materia. Gestiona la creación de tejidos y la lubricación e hidratación del cuerpo.

Atributos de las Doshas
Funciones de cada Dosha

- **Concepto de Agni:** Es el fuego interior que permite digerir y transformar lo que ingerimos.
- **Concepto de Ama:** Es la toxicidad acumulada en nuestro organismo. Todo lo que no podemos digerir ni evacuar queda estancado en algún punto de nuestro cuerpo y es fuente de enfermedades.
- **Concepto de Malas.** Son los desechos eliminados por nuestro cuerpo a través del sudor, la orina y las heces.
- **Prakriti:** nuestra constitución: Cada uno de nosotros nace con una o varias doshas dominantes. Esto marca nuestra constitución tanto física, metabólica, y mental.
- **Vikriti:** Es el desequilibrio de una o más doshas. El exceso de una dosha provocará un desequilibrio de alguna parte de nuestro cuerpo que si se mantiene dará pie a la manifestación de la enfermedad.

- Cómo se manifiestan los desequilibrios en las doshas.
- Cómo se observan los desequilibrios.
- Cómo tratar los desequilibrios.

- **Los 7 dhatus.** Los diferentes niveles de creación de tejidos estructurales en el cuerpo.
 - Concepto de Dhatu
 - Cómo se crean los dhatus
 - A qué partes del cuerpo están asimilados
 - Nociones de Prana y Ojas

- **Las 6 etapas de la enfermedad.** Las 6 etapas de manifestación de la enfermedad.
 - El primer desequilibrio de nuestro organismo.
 - Los síntomas que aparecen y pueden observarse en las diferentes etapas.
 - La manifestación externa e irreversibilidad de la enfermedad.

- **Las cualidades de la mente.** Sattva, Rajas y Tamas.
 - La mente clara, la acción y la inercia.
 - Definiciones y ejemplos
 - Atributos y consecuencias sobre la salud
 - Relación mente-cuerpo

- **Dieta y hábitos alimenticios** para equilibrar las doshas
 - Teoría de los 6 sabores
 - La importancia de potenciar el Agni
 - Propiedades y energías de los alimentos. Rasa, Virya, Vipaka
 - Cómo equilibrar nuestro organismo con la alimentación
 - Dieta adecuada según nuestra constitución

- **Estilo de vida y rutinas diarias** saludables según nuestra constitución
 - Adaptar nuestro estilo de vida a nuestra constitución
 - Hábitos y rutinas para equilibrar las doshas.

- **Yoga y Ayurveda.** Relación entre ellas.
 - Cómo condicionar nuestra práctica de yoga a nuestra constitución
 - Cómo adaptar nuestra práctica a nuestra Vikriti



Precio total del viaje por persona:

1.180 EUR

Este precio incluye:

- Guía acompañante desde España terapeuta de Ayurveda experto conocedor de la India
- Profesor de yoga nativo con quien practicaremos a diario
- Un tratamiento de Ayurveda en clínica ayurvédica especializada
- Curso de 10 días de ayurveda proporcionado durante el viaje
- Material impreso del curso de Ayurveda
- Las visitas en las ciudades y pueblos que visitamos
- Los alojamientos descritos en el programa en habitaciones dobles o triples en hoteles de 3* y 4* en Kochi y Varkala.
- Noches en el ashram de Amma en habitaciones compartidas de 3 o más personas con las comodidades básicas y mínimas. El ashram de Amma nos proveerá las habitaciones a la llegada por lo que no podemos saber exactamente el tipo de habitaciones que tendremos.
- Curso de cocina tradicional del Sur de la India
- Los transfers y viajes por carretera descritos en el programa en vehículo privado con aire acondicionado
- Los desayunos están incluidos en los hoteles. Pensión completa durante los días en el ashram de Amma. Además de las otras dietas que se indiquen en el itinerario
- Un seguro de asistencia durante todo el viaje
- Grupo mínimo de 6 personas para confirmar la salida del viaje.

Este precio no incluye:

- Los vuelos entre España e India
- Seguro de cancelación del viaje (40€)
- Las tasas del visado de India (75€ aprox. Para visado de doble entrada para 60 días)
- Los gastos de tramitación del visado (29€ si queréis que realicemos el trámite)
- Las dietas, excepto las descritas en el itinerario
- Late Check-out y Early Check-in
- Entradas para las visitas no incluidas en el programa
- Bebidas y gastos personales
- Propinas y traslados de maletas en los hoteles
- Las tasas de salida del país si fuera el caso
- Suplemento por grupo pequeño. Grupo de 6 personas: 200€/persona. 7 personas: 100€/persona
- Coste extra habitación individual: 300€. Nota: No podemos asegurar la disponibilidad de una habitación individual durante la estancia en el ashram de Amma

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 40 años de experiencia en viajes alrededor del mundo.