terrakia

# Viajes de Inmersión Cultural

www.terrakiaviatges.com

# India. Yoga, Ayurveda, Ashram Amma

Práctica diaria de Yoga - Tratamientos de Ayurveda
Vida en un Ashram

**Fechas: del 4 al 13 de abril de 2020**
**Extensión: del 13 al 16 de abril**

**Más información:**
info@terrakiaviatges.com
T: 93 421 9111 / 667 919 788
C/ Sants 29, Barcelona

www.terrakiaviatges.com

## Una idea del itinerario

**Día 1:** Vuelo a Kochi, India

**Día 2:** Llegada a Kochi

**Día 3:** Kochi

**Día 4:** Backwaters y Ashram de Amma

**Día 5:** Ashram de Amma

**Día 6:** Ashram de Amma - Varkala

**Día 7:** Tratamiento de Ayurveda en Varkala

**Día 8:** Tratamiento de Ayurveda en Varkala

**Día 9:** Tratamiento de Ayurveda en Varkala

**Día 10:** Vuelo de regreso a casa

**Extensión 3 días de tratamientos de Ayurveda**

**Día 10:** Tratamiento de Ayurveda en Varkala

**Día 11:** Tratamiento de Ayurveda en Varkala

**Día 12:** Tratamiento de Ayurveda en Varkala

**Día 13:** Último día en Varkala y vuelo de regreso

## Propósito del viaje

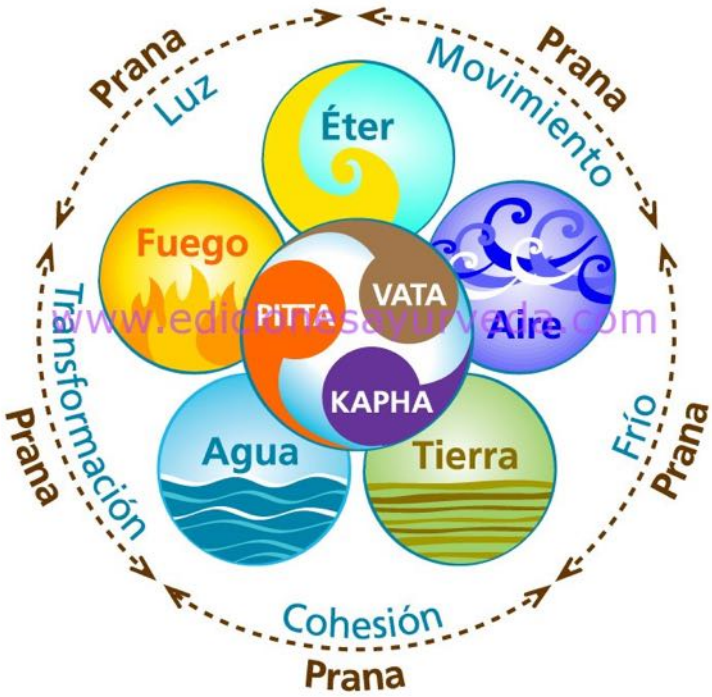
En este viaje viviremos unos días en Kerala, el tradicional y paradisiaco estado del Sur de la India con el propósito de disfrutar y aprender a incorporar en nuestro día a día la práctica del **Yoga**, los principios del **Ayurveda**, la medicina tradicional de la India, y descubrir la vida en los **ashrams**, 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 un 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 una profesora de yoga desde España. **Judit Mas** es profesora de Hatha Yoga y Ashtanga Yoga en varios centros de Girona y Barcelona.
Se ha formado en Barcelona e India donde ha viajado para profundizar en el yoga. “A través del Hatha Yoga me he encontrado. A través del Ashtanga, me he redescubierto. El Yoga no se acaba cuando termino la práctica, sino que me permite llevar mi práctica del -mat- a mi día a día. Y es que la magia del yoga no desaparece después de la práctica, sino que te acompaña toda la vida..."

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. Recibiremos un **tratamiento de 6 días en una clínica ayurvédica c**on el objetivo de restituir el equilibrio natural del organismo. Los tratamientos para el cuerpo, la mente son revisados a diario por los **doctores del centro** y se basan masajes con aceites medicinales, tratamientos con hierbas y tratamientos de desintoxicación. Así como yoga y meditación.



En el **Ayurveda**, la persona es vista como una **unidad de cuerpo, mente y espíritu**, y cada tratamiento será específico e individualizado para las necesidades de cada persona.
Cada persona tiene una constitución, que es única. La observación de las características físicas, metabólicas y mentales permitirá conocer cuál es la Dosha dominante en tu constitución. El Ayurveda se fundamenta en la **teoría de las tres doshas**, tres entidades sutiles que gestionan todas las funciones del organismo. Para mantener la salud es necesario que las tres Doshas estén en equilibrio entre ellas. Un estilo de vida poco saludable o eventos repentinos pueden provocar desequilibrios en nuestro equilibrio natural.

El objetivo del tratamiento, llamado **Panchakarma** es el de restituir este equilibrio natural. Se basa en el uso de aceites medicinales para masajes, tratamientos con hierbas y tratamientos de desintoxicación. Así como yoga y meditación.
Recibiréis **dos tratamientos diarios**, por la mañana y por la tarde. Los tratamientos para cada persona los determinan **de manera individualizada** los doctores del centro. Además se fija un régimen de dietas en acuerdo con la constitución de cada persona, para seguir durante los días que dura el tratamiento y los días posteriores. La conveniencia de cada alimento o especie depende de la dosha dominante en cada persona.

Existen decenas de tratamientos diferentes

entre los que se encuentran los masajes
abhyanga, Shirodhara o Nyavalkhiri. Además complementaremos estos tratamientos con yoga y meditación guiados por Judit. **Practicar el Yoga y la meditación durante un tratamiento de Ayurveda** ayudará a mejorar los resultados del proceso.

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. 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 Yoga, Ayurveda, Ashram de Amma, 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..*
*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 Yoga, Ayurveda, Ashram de Amma 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.*
*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."*
Juan Andrés S. - Participante en el viaje Yoga, Ayurveda, Ashram de Amma 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 Yoga, Ayurveda, Ashram de Amma de diciembre 2017

## Itinerario detallado

### Día 1: 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 2 y 3: Kochi

Por la mañana llegada a **Kochi**, la antigua ciudad donde comerciantes europeos y árabes se asentaron durante siglos para comerciar con las especies 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 4: 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 Arábigo**.

**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 5 y 6: 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 asisitir 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 Gittta* 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, o bien 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

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

Al día siguiente por la tarde viaje a Varkala. Noche en Varkala en hotel.

## Días 7, 8 y 9: 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** de 6 días que sin duda ayudará a disfrutar del ambiente relajado en el que estaremos. Podremos conversar con los 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.

Recibiremos los tratamientos ayurvédicos en una **clínica situada cerca del mar**.
Recibirás una primera visita para evaluar qué tratamientos son necesarios. Las preguntas que te hará el doctor, su observación y la lectura del pulso servirán para determinar tu constitución y los desequilibrios existentes.

**Los tratamientos incluirán**:
- 2 tratamientos diarios de 60 minutos, según las necesidades determinadas por los doctores.
- Seguimiento diario por parte del doctor para comprobar vuestra evolución
- Todas las medicinas necesarias durante los días de tratamiento
- Todas las dietas durante vuestra estancia, según los requerimientos de los doctores.
- El último día, consulta final con el doctor para evaluar vuestro estado y proponer el seguimiento que considere oportuno

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, **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 10: Varkala – Kochi- España**
Temprano por la mañana traslado al aeropuerto de Kochi 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!**

## Extensión en Varkala

**Días 10, 11 y 12: Varkala.**
Tratamientos de Ayurveda en Varkala.

**Día 13: Varkala – Kochi- España**
Temprano por la mañana traslado al aeropuerto de Kochi para tomar el vuelo que nos llevará de regreso a casa.

## El Alojamiento en Varkala

Durante los días en Varkala se alojará en un pequeño resort cerca de la playa.
De esta manera estará cerca del lugar de tratamiento y podréis disfrutar de todas las dietas en el restaurante o en su espacio de habitación.
Todas las dietas están incluidas durante vuestra estancia.

| | |
|---|---|
| **Precio total del viaje por persona:** | **1.280 EUR** |
| ***Precio si te inscribes antes del 31 de diciembre:*** | ***1.150 EUR*** |
| **Precio Extensión en Varkala:** | **400 EUR** |

**Este precio incluye:**

- Guía acompañante desde España
- Profesora de Yoga nativo de la India
- Práctica diaria de Yoga. 2 sesiones, mañana y tarde.
- 3 días de tratamientos de Ayurveda en clínica ayurvédica especializada
- Las visitas en las ciudades y pueblos que visitamos
- Los alojamientos descritos en el programa en habitaciones dobles o triples en hoteles de 3* 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 incuídos 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 (a partir de 650€, a fecha de julio 2019)
- Seguro de cancelación del viaje (50€)
- Las tasas del visado de India (80€ aprox. Para visado de doble entrada para 60 días)
- Los gastos de tramitación del visado (40€ 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
- Coste extra habitación individual: 400€. *Nota: No podemos asegurar la disponibilidad de una habitación individual durante la estancia en el ashram de Amma*

**Extensión en Varkala incluye:**

- 3 días de tratamientos de Ayurveda en clínica ayurvédica especializada
- Alojamiento descrito en el programa en habitaciones dobles o triples en hoteles de 3* en Varkala.

## 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.*