



TAKE ME TO THE

MOUNTAINS

VIAGGIO IN INDIA DEL NORD

27 FEBBRAIO – 14 MARZO 2027



*C*hi ama l'India lo sa: non si sa esattamente perché la si ama. È sporca, è povera, è infetta; a volte è ladra, e bugiarda, spesso maleodorante, corrotta, impietosa e indifferente. Eppure, una volta incontrata non se ne può fare a meno. Si soffre a starne lontani. Ma così è l'amore: istintivo, inspiegabile, disinteressato.

Innamorati, non si sente ragione; non si ha paura di nulla; non si ha paura di nulla; si è disposti a tutto. Innamorati, ci si sente inebriati di libertà; si ha l'impressione di poter abbracciare il mondo intero e ci pare che l'intero mondo ci abbracci. L'India, a meno di odiarla al primo impatto, induce presto questa esaltazione: fa sentire ognuno parte del creato. In India non ci si sente mai soli, mai completamente separati dal resto. E qui sta il suo fascino.

l'India resta se stessa, e a suo modo questo è acquietante. L'India ti fa sentire semplicemente umano, naturalmente mortale; ti fa capire che sei una delle tante comparse in un grande, assurdo spettacolo di cui solo noi occidentali pensiamo di essere i registi e di poter decidere come va a finire.

In India si è diversi che altrove. Si provano altre emozioni. In India si pensano altri pensieri. Forse perché in India il tempo non è sentito come una linea retta, ma circolare, passato, presente e futuro non hanno qui il valore che hanno in noi; qui il progresso non è il fine delle azioni umane, visto che tutto si ripete e che l'avanzare è considerato una pura illusione.

UN ALTRO GIRO DI GIOSTRA TIZIANO TERZANI



Programma

DATA	PROGRAMMA	DOVE SI DORME
Sab 27 feb	Volo da Roma a Delhi	In volo
Dom 28 feb	Arrivo a Delhi in mattinata, trasferimento in taxi a Rishikesh, check-in e buonanotte	Rishikesh, notte 1
Lun 1 – Ven 5 marzo	Lezioni di yoga al mattino, escursioni e attività del gruppo (vedi sotto)	Rishikesh, notti 2-6
Sab 6 marzo	Check-out e trasferimento in taxi ad Agra	Agra, 1 notte
Dom 7 marzo	Visita all'alba al Taj Mahal, poi trasferimento a Tundla e treno notturno per Varanasi	Treno notturno
Lun 8 marzo	Arrivo a Varanasi in mattinata, hotel nei pressi dei ghat	Varanasi, notte 1
Mar 9 – Gio 11 marzo	Yoga, meditazione, escursioni a Varanasi	Varanasi, notti 2-4
Ven 12 marzo	Check-out, volo da Varanasi a Delhi, pomeriggio libero	Delhi, 1 notte
Sab 13 marzo	Giornata intera a Delhi, in serata volo di rientro per Roma	In volo
Dom 14 marzo	Arrivo a Roma	–



Rishikesh (dal 28 febbraio al 6 marzo)

Al mattino svolgeremo le lezioni di yoga con i maestri indiani (in inglese), dalle 7 alle 10.30, poi durante la giornata faremo delle escursioni. In alcuni pomeriggi faremo lezione con me (Laura, in italiano). Pernotteremo in camera doppia condivisa. Le escursioni previste sono:

- Lakshman Jhula
- Ram Jhula
- Beatles Ashram e tempio di Neelkanth (giornata di trekking)
- Tempio di Kunjapuri e Tapovan
- Mercato di Rishikesh
- Ganga Aarti (puja) a Ram Jhula
- Alba e yoga sul Gange

Agra (6-7 marzo)

Pernottamento in hotel ad Agra (camera doppia condivisa) con prima colazione. All'alba del 7 marzo visita al Taj Mahal, poi trasferimento alla stazione di Tundla per il treno notturno per Varanasi.

Varanasi (dall'8 al 12 marzo)

L'hotel è nei pressi dei ghat e anche qui avremo modo di praticare yoga e fare meditazione. Le escursioni previste sono:

- Giro in barca all'alba
- Ganga Aarti Puja sul ghat
- Visita dei principali templi
- Visita dei mercati
- Visita a Sarnath
- Visita a Bodhgaya (facoltativa)

Delhi (12-13 marzo)

Il 12 marzo voleremo da Varanasi a Delhi e pernosteremo in hotel. Il 13 marzo avremo una giornata intera a Delhi per visitare la città, poi in serata ciascuno prenderà il proprio volo di rientro per Roma.



Il viaggio comprende

- Pernottamento a Rishikesh (6 notti) con prima colazione e corso di yoga con i maestri indiani (in inglese)
- Pernottamento nei vari hotel in camera doppia condivisa con prima colazione (Agra, Varanasi e Delhi)
- Trasferimenti in taxi

- Accompagnatrice e insegnante di yoga: Laura Buoncristiani



La quota non comprende

- Aereo Roma-Delhi
- Aereo Varanasi-Delhi e Delhi-Roma
- Escursione al tempio di Kunjapuri a Rishikesh (l'ingresso è gratuito ma il taxi va pagato in base a quanti sono i partecipanti: meno siamo, più costa; è un'escursione all'alba con partenza di notte, quindi facoltativa)
- Biglietto del Beatles Ashram (10 euro)
- Biglietto del Taj Mahal (12-15 euro)
- Biglietto dei templi a Varanasi (alcuni sono a pagamento, facoltativo, 12-15 euro)
- Biglietto del complesso di Sarnath (12 euro)
- Visita a Bodhgaya, facoltativa (taxi, guida e biglietto circa 100 euro)
- Tutti i pasti, ad eccezione della prima colazione
- Tuc tuc, se non vogliamo camminare nei tragitti
- Assicurazione dei voli
- Assicurazione di viaggio obbligatoria (posso consigliartela io oppure farne una tu a tua discrezione)

Le escursioni proposte nel programma sono tutte facoltative e verranno concordate una volta formato il gruppo. Molte sono gratuite perché in India molti templi hanno ingresso libero.



Un viaggio spirituale

Il viaggio che facciamo è un viaggio spirituale, che avrà il tema della ricerca interiore. Durante questi 16 giorni affronteremo tre grandi tematiche: L'ESSERE, L'AMORE E LA MORTE. Lo faremo insieme. Io vi

accompagnerò nella riflessione costante e crescente che faremo.

Ci saranno momenti di riflessione, momenti di ascolto, spazi di scrittura creativa, di arte creativa, di danze. Cammineremo tanto, e faremo silenzio. Osserveremo il Gange e scopriremo come la Natura può sostenere il nostro corpo, e impareremo il linguaggio dell'Anima. Attraverso la lettura della Bhagavad Gita apriremo le porte all'universo che ci portiamo dentro e ci faremo delle domande. Ci saranno anche momenti di leggerezza e condivisione, e anche godimento italiano (ci sono delle super pizzerie). Insomma, questo viaggio sarà indimenticabile!



Cose tecniche

Cosa portare:

- Scarpe da trekking
- Ciabatte in plastica lavabili
- Alcuni indumenti bianchi per la pratica yoga (maglietta, pantaloni, calzini, canotta)
- Foulard
- Cappello
- Sacco a pelo e lenzuolo da sacco a pelo
- Una felpa di pile
- Un k-way o una mantella per la pioggia
- No valigie, no trolley: uno zaino dove mettere tutte le tue cose come fosse una valigia e uno più piccolo per le escursioni
- Un kit di posate da viaggio
- Una tazza o un bicchiere da viaggio
- Beauty case
- Medicine: antifebbre, antidiarroico, antidolorifico
- Unico vaccino richiesto: antitetanica attiva, per precauzione
- Passaporto valido
- Visto indiano (lo possiamo fare insieme una volta formato il gruppo, occorrono solo 48 ore)

È altamente consigliata la prenotazione celere del volo Roma-Delhi, in modo da avere maggiore possibilità di scelta (altamente sconsigliata la compagnia Turkish Airlines). Ti consiglio un volo con uno scalo di almeno 3 ore, per non perdere la coincidenza.

Il volo da Varanasi a Delhi conviene comprarlo tutti assieme, così viaggeremo insieme. Una volta a Delhi dedicheremo la giornata del 13 marzo alla città e poi ognuno prenderà il suo volo per Roma.

La guida del gruppo, cioè io, Laura Buoncristiani, non viaggerò con voi. IL VIAGGIO COMINCIA IN GRUPPO ALL'ARRIVO A DELHI E FINIRÀ A DELHI.

La mia scelta personale di farvi arrivare da soli è una scelta per garantire a voi stessi che il viaggio che fate è una vostra scelta e comincia da casa. Se sarete in grado di viaggiare in aereo da soli avrete già superato la prima prova. L'India non è un Paese facile e c'è bisogno di stare svegli, di essere reattivi. Non sarà una vacanza.

Io faciliterò il gruppo con delle riunioni su Google Meet precedenti al viaggio, per conoscerci e mettervi in contatto, per cominciare a vibrare l'energia del TUTTI SIAMO UNO e per aiutarvi nella scelta del biglietto e nel visto. Io sarò già in India al vostro arrivo e rimarrò dopo la vostra partenza.



Il costo del viaggio è di 1950 euro.

La conferma della prenotazione avviene in due step:

1. Per prima cosa ciascuno acquista il proprio volo.
2. Entro il 10 dicembre 2026 si versa la caparra di conferma di 750 euro con bonifico bancario (non rimborsabile), necessaria per confermare i vari hotel e prenotare i taxi.

Il resto della quota è da versare entro 15 giorni dalla partenza.

IL GRUPPO è DI MAX 11 PERSONE.

COORDINATE PER IL BONIFICO

Titolare del conto: Laura Buoncristiani

BIC: TRWIBEB1XXX

IBAN: BE95 9679 0440 8158

Banca: Wise, Rue du Trône 100, 3rd floor, 1050 Brussels, Belgium

Causale: nome, cognome e data del ritiro

Una volta effettuato il bonifico, inviare una mail a info.yogasankranti@gmail.com con ricevuta di pagamento, carta d'identità, indirizzo di residenza e codice fiscale.

Il mio maestro mi ha sempre detto che la scelta avviene nei primi 60 secondi: se il tuo cuore dice Sì, vai! Se dice no, resta! Perciò, Anima Bella, dopo aver letto tutto questo, ecco qui la tua scelta: ASCOLTA IL TUO CUORE, LUI CONOSCE LA RISPOSTA!

Laura Sankranti Devi

YOGASANKRANTI

yogasankranti.com · WhatsApp 328 566 2680 · info.yogasankranti@gmail.com