

**NELLA CULLA DELLO YOGA E DELLA MEDITAZIONE:  
INDIA DEL SUD  
10 – 22 DICEMBRE 2018**



***Ingannevole:** non esiste nessun'altra parola che possa catturare in modo più convincente l'enigma che è l'India.  
Ostentando sfacciatamente la sua diversità, il paese si presenta come il più **poliedrico e multidimensionale** dell'intero pianeta.  
Che la si ami o la si odi l'India promette un **coinvolgimento totale** ed è un paese che non dimenticherete.  
Il Tamil Nadu è una delle quattro nazioni d'origine dravidica della nazione, con più di 4 mila anni di storia e cultura ininterrotta.  
Il Tamil Nadu ha anche alcune tra le più notevoli opere d'**architettura** dell'India, oltre ad una tradizione vivente di musica, danza, **belle arti e tradizioni popolari**.  
Il paese è famoso ed apprezzato anche per alcuni dei **luoghi simbolo della tradizione Yoga** e per i **maestri** che nel corso del tempo hanno scelto questi luoghi per dedicarvisi.*

**HOLIRAM** crea eventi culturali, workshop e viaggi dove ti immergerai completamente nelle tradizioni e negli stili di vita locali, vivendo un'esperienza ricca di splendide emozioni.

Tutte le attività sono **supervisionate da esperti** selezionati, che conoscono a fondo la cultura e i luoghi di riferimento. Hanno incontrato la natura, l'arte e il popolo locale, vivendo in prima persona le preziose esperienze che condividono con te per rendere il tuo viaggio un percorso di conoscenza di nuovi mondi, di crescita personale e trasformazione.

HOLIRAM ti farà vivere delle esperienze irripetibili, grazie all'**incontro con i popoli, attività tipiche culturali**, discipline orientali come **Yoga, Meditazione e discipline olistiche nei luoghi d'origine**, trattamenti **ayurvedici ed energetici**, riti **tradizionali e spirituali**.

**HOLIRAM** è un'Associazione Culturale per la promozione e diffusione della cultura dei vari popoli in tutte le sue forme, attraverso scambi interculturali, eventi, workshop e viaggi.

[www.holiram.com](http://www.holiram.com)

**N.B.:** Il viaggio proposto non è da considerarsi un ritiro di yoga a tempo pieno, per tanto è aperto a tutti, anche a chi non si è mai avvicinato a questa disciplina.



**PROGRAMMA DI VIAGGIO****01° giorno, 10 dicembre: MILANO MXP**

Ritrovo dei partecipanti presso l'aeroporto di Milano Malpensa 3 ore prima della partenza del volo. Disbrigo delle procedure d'imbarco e formalità doganali e partenza con volo di linea (con scalo) per Chennai. Notte in volo.

**02° giorno, 11 dicembre: CHENNAI**

Arrivo all'aeroporto di Chennai e transfer con autista privato in hotel. Pomeriggio: visita all'Ashtalaksmi Temple affacciato sull'oceano e passeggiata sul lungomare dove le famiglie indiane si ritrovano per cavalcare al tramonto. In seguito ci recheremo al negozio di FabIndia, perfetto per comprarci oli essenziali, the alle spezie e favolosi vestiti di seta, lino e cotone biologici per iniziare ad entrare nei costumi indiani. Pernottamento in hotel.

**03° giorno, 12 dicembre: CHENNAI**

Prima colazione. Mattina: lezione teorica di Gruppo di Yoga Therapy presso Studio Yoga Vahini, seguita da lezioni individuali di Yoga Therapy nella tradizione del Krishnamacharia Yoga Mandiram.

Il creatore dello yoga moderno, Maestro di IYengar e Pattabi Jois. Avrai a tua disposizione un insegnante privato che creerà una sequenza di yoga unica, su misura per te. Nel pomeriggio visita all'affascinante e coloratissimo Kapaleeshwarar Temple, esempio di architettura dravidica e alla RamaKrishna Foundation per assistere alla puja serale, ai canti dei mantra e alla meditazione collettiva. Pernottamento in hotel.

**04° giorno, 13 dicembre: CHENNAI – KANCHIPURAM - AUROVILLE**

Prima colazione in hotel e partenza per Kanchipuram (2h) e Auroville (2.30h). Sosta a Kanchipuram la città dei 1000 templi, con visita ai Templi: KAILASANATHA (con Lingam all'interno), il più antico tempio della dinastia Pallava, e visita alle celle affrescate dove si ritiravano per meditare e Sri Ekambaranathar con le sue 1000 colonne e i coloratissimi mandala. Si prosegue poi verso Auroville "la città dell'Aurora". Pernottamento presso Guest House di Auroville.

*Auroville è stata fondata nel 1968 da un gruppo di giovani hippy sotto le direttive di Mirra "La Madre" Alfassa, donna di origini francesi e devota collaboratrice spirituale del filosofo independentista indiano Sri Aurobindo. I suoi valori richiamano lo spiritualismo induista, il comunitarismo gandhiano, il marxismo e l'anarchismo.*

*La cosiddetta "città dell'aurora" vuole diventare un punto di riferimento per lo sviluppo ecosostenibile e l'innovazione sociale indiana e del mondo. La città è autosufficiente energeticamente grazie all'energia solare. Si fonda sull'agricoltura biologica, il riciclaggio della quasi totalità dei materiali e la costruzione con tecniche di bioedilizia. Vanta un sistema educativo gratuito e senza voti (free progress). Si struttura sulla proprietà collettiva, senza leggi o forze dell'ordine e coltiva l'arte spontanea, la quiete e la meditazione.*

*La città ospita circa 2500 residenti permanenti di 45 nazionalità e circa 5000 visitatori, di cui la maggior parte turisti o volontari stranieri alla ricerca di un'esperienza di vita differente. Il 45% della popolazione è indiana, mentre l'Italia è la quarta nazione più rappresentata dopo l'India, la Francia e la Germania.*

**05/06° giorno, 14/15 dicembre: AUROVILLE**

Prima colazione e pernottamento in guest house. Durante queste giornate verranno organizzate attività di visita e di partecipazione ad attività del centro di Auroville. Tra

**HIRUNDO VIAGGI SRL**

Ponte S. Gregorio Barbarigo 5  
35122 Padova Tel. 049.662579  
www.hirundoviaggi.it

**ASS. CULTURALE HOLIRAM**

info@holiram.com  
Tel. 392.7417382  
www.holiram.com

queste la visita di Auroville in Bicicletta (bamboo center, Music center, Spirulina Farm, Verità), la prenotazione per visita al Matrimandir (se ci sono posti disponibili); visita al mercato di Pondy e Indian Cooking class con pranzo incluso.

### 07° giorno, 16 dicembre: AUROVILLE - PONDICHERY

Prima colazione in guest house. Trasferimento a Pondicherry. Relax in hotel. Nel pomeriggio visita del Sri Manakula Vinayagar Temple (tempio dedicato a Ganesh) con benedizione dell'elefante, al quartiere francese e allo Sri Aurobindo Ashram. Pernottamento in hotel.



### 08° giorno, 17 dicembre: PONDICHERY - TIRUVANNAMALAI

Di buon mattino Cycle tour di Pondy con colazione inclusa (dopo il giro in bici). Successiva partenza per Tiruvannamalai (2.30 h circa) arrivo e visita del Sri Ramanasramam Ashram. *Tiruvannamalai è una città sacra del Tamil Nadu. La domina un cono vulcanico, il sacro monte Arunachala, attorno al quale ruota, non solo in senso figurato, un'intensa vita spirituale. L'elemento dominante è qui il fuoco venerato in particolare nell'enorme tempio dedicato a Shiva, che accoglie con i suoi impressionanti gopuram i pellegrini che vengono qui da tutta l'India. Un percorso sacro segue le pendici della montagna, toccando diversi templi minori, piccoli santuari e altri luoghi di spiritualità, tra cui l'ashram del santo Bhagavan Sri Ramana Maharshi, il mistico del XX secolo, che ne fece la sua sede e che anzi indicò proprio Tiruvannamalai come il centro spirituale del mondo.*

Pernottamento in ecoresort con possibilità di cena ayurvedica e piscina per relax.

### 09° giorno, 18 dicembre: TIRUVANNAMALAI

Prima colazione in hotel. In mattinata salita in cima alla collina sacra di Arunachala con visita e meditazione nelle grotte in cui si ritirava Sri Ramana Maharshi (il tutto richiederà circa 4/5 ore – il percorso potrebbe non essere adatto a tutti; in alternativa, per chi non se la sente di salire, possibilità di una prima passeggiata col gruppo con soste per la meditazione nelle grotte e giro della base della montagna sacra con tuc tuc).

#### HIRUNDO VIAGGI SRL

Ponte S. Gregorio Barbarigo 5  
35122 Padova Tel. 049.662579  
www.hirundoviaggi.it

#### ASS. CULTURALE HOLIRAM

info@holiram.com  
Tel. 392.7417382  
www.holiram.com

Nel pomeriggio tempo a disposizione per massaggi e negozi di musica indiana, alimentazione ayurvedica. Pernottamento in ecoresort.

**10° giorno, 19 dicembre: TIRUVANNAMALAI**



Prima colazione in hotel. Mattinata dedicata alla visita del tempio dedicato a Shiva. Ai piedi della collina venne edificato nel 1560 un grande tempio, con una superficie di circa 10 ettari, dedicato a Shankara (Shiva), simbolizzato da un lingam di fuoco (Tejolingam).

Come la quasi totalità dei templi di stile dravidico (India del Sud), è circondato da muri dorati di Gopuram, immense porte sormontate da torri rettangolari, i cui molti piani sono adorni di migliaia di sculture che rappresentano dei

del pantheon indu o personaggi leggendari. Quello orientale, con i suoi 66 metri di altezza, è il più alto dell'India. Ogni anno, durante la luna piena del mese di Karttika (novembre-dicembre), vi affluiscono circa mezzo milione di pellegrini che ascendono (3-4 ore sia all'andata che al ritorno) o circumnavigano la collina (14 Km) a piedi nudi, in onore di Shiva.

Nel pomeriggio tempo a disposizione per massaggi e negozi di musica indiana, alimentazione ayurvedica. Pernottamento in ecoresort.

**11° giorno, 20 dicembre: TIRUVANNAMALAI – MAMALLAPURAM**

Prima colazione in hotel. Lezione di Yoga mattutina; successivo trasferimento a Thirukazhukundram (3 h circa). Visita al Vedagiriswarar temple, accompagnati lungo la sua scalinata da famiglie di scimmie (tempio dell'Aquila) poi si prosegue verso Mamallapuram (30 minuti circa). Sistemazione in hotel. Visita al tramonto dello Shore Temple, affascinante e romantico tempio sull'oceano. Pernottamento in hotel.

**12° giorno, 21 dicembre: MAMALLAPURAM – CHENNAI**

Prima colazione in albergo. In mattina visita alla Krishna's Butter-ball, all'Arjuna's Penance e al Ganesh Ratha, bassorilievi unici, patrimonio dell'Unesco. Nel pomeriggio si rientra a Chennai; tempo a disposizione per le ultime spese. Pernottamento in hotel.

**13° giorno, 22 dicembre: CHENNAI – MILANO MXP**

Prima colazione in hotel. In tempo utile trasferimento in aeroporto e partenza con volo di linea (volo con scalo) per il rientro in Italia. Arrivo nel tardo pomeriggio.

**N.B.: il programma potrebbe subire delle variazioni nell'ordine delle visite dove si reputasse necessario al fine di rendere migliore lo svolgimento e la buona riuscita del viaggio stesso.**

### QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE

**Minimo 10 persone partecipanti**

**€ 2.390,00 – per iscrizioni entro il 31 agosto 2018**

**€ 2.490,00 – per iscrizioni dopo il 31 agosto 2018**

#### La quota comprende

Volo intercontinentale in partenza dall'Italia;  
 Sistemazione in hotel 3 stelle e guest house in camera doppia standard tutte con servizi privati;  
 Trattamento di pernottamento e prima colazione;  
 Trasporto in autoveicolo con aria condizionata;  
 Tutte le tasse governative per i servizi inclusi;  
 Assistenza per tutto il tour, in partenza dall'Italia, di accompagnatore esperto yoga e discipline olistiche;  
 Visto elettronico;  
 Assicurazione medico/bagaglio (massimale spese mediche 30.000,00 euro).

#### La quota non comprende

Le tasse aeroportuali pari ad euro 197,00 (da riconfermare al momento dell'emissione dei biglietti);  
 Tutti i pasti non menzionati nel programma o indicati come a carico dei partecipanti;  
 Bevande;  
 Mance;  
 Eventuali tasse di ingresso o di uscita dal paese;  
 Gli extra di carattere personale;  
 L'assicurazione contro annullamento viaggio;  
 Le escursioni facoltative e tutto ciò non evidenziato nella voce "la quota comprende".

**Supplemento per camera singola:** € 370,00 a persona (camera su richiesta).

**DOCUMENTI:** passaporto con validità residua di almeno sei mesi. Visto.

**Supplemento per assicurazione contro annullamento viaggio:** € 110,00 a persona

***N.B: l'assicurazione contro l'annullamento viaggio va attivata all'atto dell'iscrizione. Non si potranno accettare richieste di attivazione di tale assicurazione dopo tale momento. Stipulando questa polizza il massimale delle spese mediche sarà innalzato a euro 50.000,00.***

***E' cura del cliente prima della sottoscrizione richiedere e leggere attentamente la nota informativa.***

**PER INFORMAZIONI:** Cecilia – Holiram tel. 3927417382 info@holiram.com

Carla – Hirundo Viaggi tel. 049662579 info@hirundoviaggi.it

#### Cambio valutario applicato: 1 Euro = 79 Rupie

Una variazione superiore al 2% comporta l'adeguamento della quota. Il costo del viaggio non verrà variato, a seguito aumenti dei servizi o del valore dei cambi, nei 20 giorni che precedono la data di partenza (sempre che la quota sia già stata integralmente corrisposta). Le quote sono state elaborate sulla base delle tariffe aeree (nelle classi indicate) valide al momento dell'elaborazione del preventivo e del costo dei servizi a terra (in USD) attualmente valido per il periodo di effettuazione del viaggio. Eventuali adeguamenti della quota di partecipazione saranno conteggiati esclusivamente a seguito della variazione delle seguenti voci:

#### HIRUNDO VIAGGI SRL

Ponte S. Gregorio Barbarigo 5  
 35122 Padova Tel. 049.662579  
 www.hirundoviaggi.it

#### ASS. CULTURALE HOLIRAM

info@holiram.com  
 Tel. 392.7417382  
 www.holiram.com

costo trasporto, carburante, diritti e tasse quali quelle di atterraggio, di sbarco o imbarco nei porti o negli aeroporti, del tasso di cambio applicato (art. 40 del D. Lgs. 79/2011 - Codice del Turismo).

**Penali di cancellazione**

In caso di cancellazione volontaria da parte del partecipante al viaggio, previa comunicazione scritta, saranno addebitate a seconda dei giorni lavorativi mancanti alla partenza le seguenti penalità:

- Penale del 20% per annullamenti pervenuti da 100 a 60 giorni ante partenza
- Penale del 40% per annullamenti pervenuti da 59 a 45 giorni ante partenza
- Penale del 60% per annullamenti pervenuti da 44 a 30 giorni ante partenza
- Penale del 75% per annullamenti pervenuti da 29 a 20 giorni ante partenza
- Penale del 90% per annullamenti pervenuti da 19 a 10 giorni ante partenza
- Penale del 100% dopo tale termine

Iscrizioni fino ad esaurimento posti. Alla prenotazione si richiede un acconto di € 700,00 a persona e da versare ENTRO IL 31 AGOSTO 2018. IL SALDO DOVRA' ESSERE VERSATO ENTRO IL 09 NOVEMBRE 2018. NESSUNA PRENOTAZIONE VERRA' EFFETTUATA FINO A VOSTRA DEFINITIVA CONFERMA CON VERSAMENTO DELL'ACCONTO.

**COORDINATE BANCARIE**

Intestazione: Hirundo viaggi Srl  
 Banca: Intesa San Paolo  
 Iban: IT18Z0306912115100000007705  
 Bic/Swift: BCITITMM

Organizzazione Tecnica Agenzia Hirundo Viaggi Srl, Padova Tel. 049.662579. Ass.ne RC Europ Assistance nr. 9187962. Autorizzazione Provincia di Padova n. 868 del 29/05/2017. Programma inviato all'Amm. Prov.le il 16/05/2018. Condizioni generali visibili presso l'agenzia.

Nulla si crea, nulla si distrugge,  
 ma tutto si trasforma.  
*Lavoisier*

