RETIRO YOGA-TREK

INDIA

Sagrada

DEL GANGES AL HIMALAYA

ABRIL 2027



¿POR QUÉ INDIA?

Es una tierra que no se entiende con la mente, sino que **se siente con el corazón.**

Cuna del yoga, tierra de rituales milenarios, sabores especiados y **espiritualidad viva**. Un lugar donde todo se mezcla sin disolverse: lo antiguo y lo presente, el ruido y la calma, lo sagrado y lo cotidiano.

India respira devoción, espiritualidad y sabiduría ancestral. Sus templos, rituales, colores y cantos expresan una forma de vivir en **conexión con lo sagrado y con la naturaleza.**

Aquí, cada momento es una invitación a reconectar con un@ mism@.

India no es un destino:
ES UNA PUERTA ABIERTA HACIA LO ESENCIAL



YOGA, ESPIRITUALIDAD Y NATURALEZA EN EL NORTE DE LA INDIA

DEL GANGES AL HIMALAYA

- Un viaje para quienes quieran **conectar con la raíz del Yoga**, sumergirse en la riqueza cultural de India y abrirse a una **experiencia transformadora**.
- **5 días** en un ashram tradicional en **Rishikesh**, donde profundizar en el Yoga clásico.
- Descubrir la espiritualidad viva de la ciudad, sus templos, rituales, ceremonias y su vibrante vida a **orillas del Ganges**.
- Luego nos adentraremos en el **Himalaya de Garhwal**, también llamado la *mini Suiza de India*, para realizar un **trekking de 4 días** al santuario más alto del mundo dedicado al dios Shiva.
- Para cerrar el viaje, visitaremos **Agra** y el **Taj Mahal**, antes de terminar en **Nueva Delhi**, entre sus colores, bullicio y últimas compras.



destacados DEL RETIRO



CULTURA

Donde tradición, sentimiento de pertenencia y conexión con lo sagrado siguen guiando la vida diaria.



DEVOCIÓN

Está presente como práctica natural en calles y altares domésticos. Se mantiene viva en los corazones de sus habitantes.



TEMPLOS

Lugares sagrados entre bosques y montañas, donde cada paso es a la vez camino, plegaria y peregrinaje interior.



YOGA

Escuelas tradicionales donde encontrar yoga en estado puro: Hatha, Bhakti, Kundalini, NIdra, Prânâyâma...

destacados DEL RETIRO



VIDA

En el aparente caos cotidiano late una armonía invisible, un ritmo vital que invita a vivir el presente.



NATURALEZA

A los pies del Himalaya, la naturaleza es un refugio tranquilo y silencioso, donde el alma encuentra quietud.



HIMALAYA

Grandeza no sólo por la altura de sus montañas, sino por la profundidad de las emociones que despierta.



COMIDA

La cocina ayurvédica, fusión de especias, aromas y colores que nutren el cuerpo y despiertan los sentidos.

ITINERARIO *15 días*

DÍAS 1-2
ESPAÑA-INDIA

Vuelo internacional España-Nueva Delhi
Vuelo interno Nueva Delhi-Dehradun (1 h)

Recogida en taxi privado a Rishikesh (1 h)

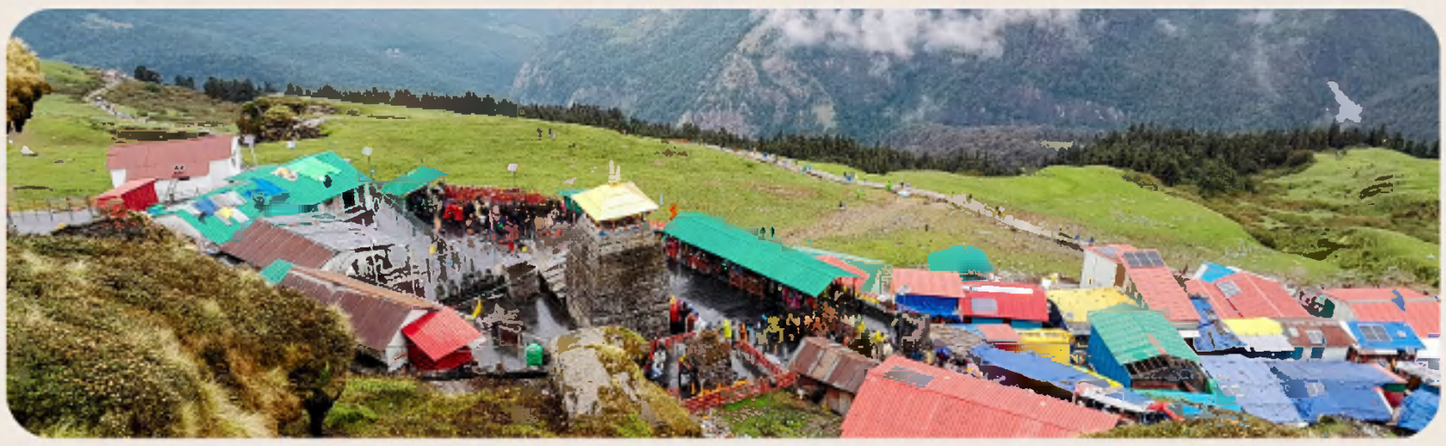
DÍAS 3-6
RISHIKESH

Alojamiento en Ashram Om Shanti Om
(5 días en media pensión)



DÍAS 7-10
CHOPTA TREK

Chopta Trek (4 días), naturaleza, culto y devoción hasta el templo de Tungnaht.



DÍAS 11-12
AGRA

Agra nos espera, con su imponente Fortaleza Roja y el majestuoso Taj Mahal.

DÍAS 13-14
NEVA DELHI

Últimos días para descubrir Nueva Delhi, la bulliciosa y vibrante capital de India.

DÍA 15
REGRESO A ESPAÑA

Vuelta a casa... Vuelo internacional de Nueva Delhi a España.

RISHIKESH

LA CUNA DEL YOGA

Rishikesh, al norte de la India, **enclavada a los pies del Himalaya** y bañada por las **aguas sagradas del Ganges**, es reconocida mundialmente como la cuna del yoga.

Desde hace siglos, ha sido refugio de sabios, sadhus y buscadores espirituales. **Alberga muchas escuelas tradicionales y ashrams** con siglos de historia, ofreciendo formación y práctica en diversas disciplinas.

Su atmósfera única combina espiritualidad con un entorno natural privilegiado, **ideal para el aprendizaje profundo y el recogimiento.**

¿QUÉ NOS ESPERA?

- Clases diarias de Hatha Yoga.
- Descubrir la vida a orillas del Ganges.
- Templo Trayambkeshwar Darshan.
- Visita a la escuela Parmath Niketan.
- Ceremonias y Aarti al atardecer.
- Excursión a cascadas de alrededores.
- Ascensión al Templo Kunjapuri para ver el amanecer sobre Rishikesh.
- Masajes ayurvédicos.
- Conciertos de música clásica.
- Bhakti, Nidra, Kundalini... todo lo que quieras experimentar y vivir!





CHOPTA TREK

EL MINI SUIZA DE INDIA

Al norte de la India se encuentra la **región de Uttarakhand**, donde el Himalaya se abre en un espectáculo de prados alpinos, valles verdes y picos nevados.

Chopta Trek no es sólo una ruta de senderismo, **es un camino que combina naturaleza, cultura y espiritualidad**, que atrae tanto a senderistas como a peregrinos.

Ascenderemos hasta Chandrashila Peak, donde se ubica el **templo de Tungnath, a 3.680 metros** de altitud, el santuario más alto del mundo dedicado a Shiva. Presencia, calma y espiritualidad en cada paso.

¿QUÉ NOS ESPERA?

- Bosques de rododendros y pinos.
- Aldeas tradicionales.
- Primera noche en campamento: tranquilidad y paz eternas.
- El camino como peregrinaje, sentirnos parte de su tradición.
- Templo de Tungnath (3.680 metros).
- Panorámica desde Chandrashila Peak al Nanda Devi y otras grandes cimas.
- Visita a Devprayang, donde confluyen los afluentes que dan vida al Ganges.

YOGA-TREK
INDIA SAGRADA

FECHAS

17/04/2027-1/05/2027

15 días para descubrir la India más auténtica: Yoga, espiritualidad, Himalaya y cultura.

TARIFA

1.320 €/persona para grupos a partir de **6 personas**.

*Para grupos inferiores se abonará un suplemento adicional.

TREKKING

Dificultad física: **BAJA/MEDIA**

Dificultad técnica: BAJA

Día 1: Coche (6 h) y senderismo 3 km (1:15 h)

Día 2: Recorrido hasta Chopta 14 km (5-6 h)

Día 3: Ascenso a Chandrashila 5 Km (4-5 h)

Día 4: Vuelta en coche a Rishikesh (6 h)



CONDICIONES

INCLUIDO

- Todos los traslados internos:
  - Vuelo interno Nueva Delhi-Dehradun.
  - Taxi privado Dehradun-Rishikesh.
  - Taxi privado Rishikesh-Agra.
  - Tren Agra-Nueva Delhi.
- 6 noches de alojamiento en Ashram en Rishikesh (habitación doble compartida con baño).
- 2 noches alojamiento en Agra.
- 1 noche de alojamiento en Nueva Delhi.
- Trekking 4 días (todo incluido, alojamiento, comidas, guía local).
- Coordinadora y guía acompañante todo el viaje.
- Guía de Montaña AEGM/UIMLA.
- Profesora titulada de yoga y meditación por la EIY.

NO INCLUIDO

- Vuelo internacional España-India.
- Entradas a Taj Mahal y otros templos, visitas extras y/o sesiones libres en Rishikesh.
- Comidas y bebidas NO indicadas como incluidas.
- Equipación personal.
- Gastos personales y propinas.
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias incontrolables como cancelaciones o retrasos de vuelos, carreteras bloqueadas, condiciones atmosféricas, desastres naturales, mal de altura, etc.
- Seguro de viaje/cancelación (opcional).
- Todo lo no especificado en el apartado "Qué incluye".

CONDICIONES

- Tarifa individual desde 1.320 €, para grupos a partir de 6 personas.
- Para grupos inferiores se abonará un suplemento adicional.
- La reserva se realizará abonando un anticipo del 30% del total del viaje.
- El importe restante, equivalente al 70% del total, debe ser abonado como máximo 60 días antes de la fecha de salida.
- CANCELACIONES:
- Reembolso completo dentro de las 24 horas posteriores a la compra.
- Hasta 60 días antes del viaje: devolución del 100% del importe del viaje.
- Hasta 45 días antes del viaje: devolución del 50% del importe del viaje.
- Para plazos inferiores a los descritos: no se realizará ningún reembolso.
- *Se aplicará una tasa de gestión de 250 €.
- En caso de no llegar al grupo mínimo, o por alguna causa de fuerza mayor, la Agencia podrá anular el viaje hasta 20 días antes de la salida haciendo reintegro de la totalidad de los pagos realizados por el/la viajero/a.
- Este programa es operado por la Agencia de Viajes Off Trail, S.L.

EXPERIENCIAS HOLÍSTICAS

Retiros, Yoga y Montaña

CONTACTO Y RESERVAS

SOBRE MÍ

Me llamo Nuria y como **Guía de Media Montaña AEGM/UIMLA** e **Instructora de yoga** y meditación, te acompaño en tu camino de transformación interior a través de **experiencias conscientes y sanadoras**, donde cada paso te acerca más a ti.

Namaste

RESERVA TU PLAZA

655 265 830 - Nuria Verdú

yoganaturbenasque@gmail.com

@yoganatur.benasque

¡Quiero ir a India!



Este programa es operado por la Agencia de Viajes Off Trail, S.L. y desarrollado por la empresa de Turismo Activo Yoga Natur Benasque.

WWW.YOGANATURBENASQUE.COM

B4Experience