



# India Tour 2019

ESCUELA DHATRI, YOGA & AYURVEDA

6-26 DE FEBRERO | 2019



# God

TERAPIA AYURVÉDICA  
CURSO DE MASAJES  
RECORRIDOS

# Goa

- En Goa el sentido del viaje será predominantemente terapéutico, enfocándonos fundamentalmente en el estudio y aplicación del Ayurveda. Esto se llevará a cabo a través de *Panchakarma*, o terapias depurativas según nuestro biotipo, y a través de un curso breve de masaje Ayurvédico.
- Este tramo del viaje tendrá una duración de 7 días, alojándonos en la playa de Mandrem, y visitando la clínica "Ayurclinic Goa", donde seremos recibidos por Dr. Rohit R. Borkar, quien será nuestro terapeuta principal.
- La terapia consiste en masajes generales y específicos diarios de acuerdo al *dosha* (biotipo) individual, con una duración aprox. de 1.30 hrs, más 15-20min. De baños de vapor medicado. Esto es acompañado con medicinas herbales de acuerdo al tratamiento.
- El curso de masaje Ayurvédico tiene un carácter práctico, aprendiendo técnicas como el masaje *abhyanga*, *shiro-abhyanga* (masaje craneal), *mukha-abhyanga* (masaje facial), *shirodhara* (aplicación de aceites medicados sobre la cabeza), *kidhzi* (masaje con bolos herbales), *basti* (aplicación de aceite cálido en zonas específicas), entre otros.
- Debido a que el tratamiento es moderadamente intenso, las visitas a sitios cercanos serán mas reducidas que en los otros lugares, buscando apreciar la naturaleza y recorrer parajes tranquilos y en calma.
- Algunos posibles lugares a visitar son:



# Mandrem

- Una hermosa playa alejada de las masas, Mandrem se encuentra cerca de la concurrida playa de Arambol, y cuenta con una extensa playa de arenas finas. Es quizás de las más tranquilas playas del sur de India, donde se pueden vislumbrar hermosas águilas pescadoras de vientre blanco. Este será nuestro lugar de residencia durante la terapia Ayurvédica.



# Arambol

- Arambol es uno de los parajes más reconocidos de Goa; es una extensa playa rodeada de palmeras, con mezcla de arena y bancos rocosos. Algunos de sus atractivos son sus agradables arenas, y su cercanía a manantiales y lagos dulces.





# Rishikesh

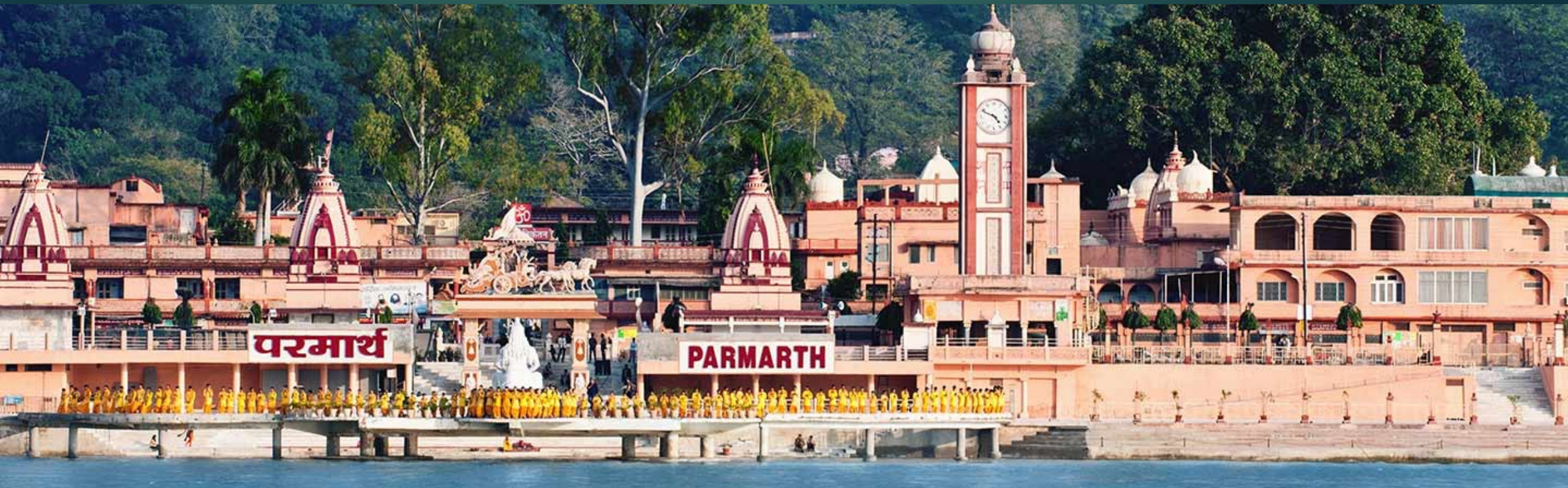
CURSO DE YOGA | CLASES DIARIAS | RECORRIDOS

# Rishikesh

- Rishikesh es una de las ciudades mas famosas en India, reconocida por su cultura Yoguica. Es aquí donde nos sumergiremos en la practica y aprendizaje del Yoga a través del curso de introducción al método *Prakriti*, que busca unir la ciencia del Yoga y del Ayurveda en una metodología aplicable y personalizada. Este curso comenzará en Goa, pero tendrá su máximo desarrollo en Rishikesh.
- Nuestra estadía en Rishikesh tendrá una duración de 6 días. Aquí tendremos clases y practicas durante todo el día, para en la tarde recorrer lugares cercanos. También algunos días visitaremos lugares un poco mas lejanos desde temprano, para tomar nuestras clases en medio de la hermosa naturaleza.
- Algunos de los contenidos del curso serán:
  - Historia y filosofía del Yoga/Ayurveda
  - Patañjali Yoga Sutra & Bhagavad Gita
  - Samkhya (cosmología) aplicada al Yoga y Ayurveda
  - Teoria básica del Ayurveda (*Tridosha*-biotipos, *Sapta Dhatus*-siete tejidos básicos, *Agni*, *Ojas*, etc.)
  - Asana, Pranayama, Kriyas y otras técnicas del Yoga.
  - Aplicación práctica de las herramientas del Yoga y del Ayurveda.
- Posibilidades de recorridos que realizaremos:

# Ganga Puja en Paramarth Niketan

- Paramarth Niketan es el ashram mas grande de Rishikesh, con hermosos jardines y esculturas, además de actividades diarias que incluyen Yoga, meditaciones grupales, clases, kirtans, y uno de las más famosas Pujas (ofrendas de elementos) en todo el Ganges. Paramarth Niketan esta rodeado de hermosos parajes.







# Cascadas

- Existen 3 cascadas principales cerca de Rishikesh, donde los paisajes son increíbles. Para llegar a ellas realizaremos trekking por estas zonas:
  - **Neer Gaddu**



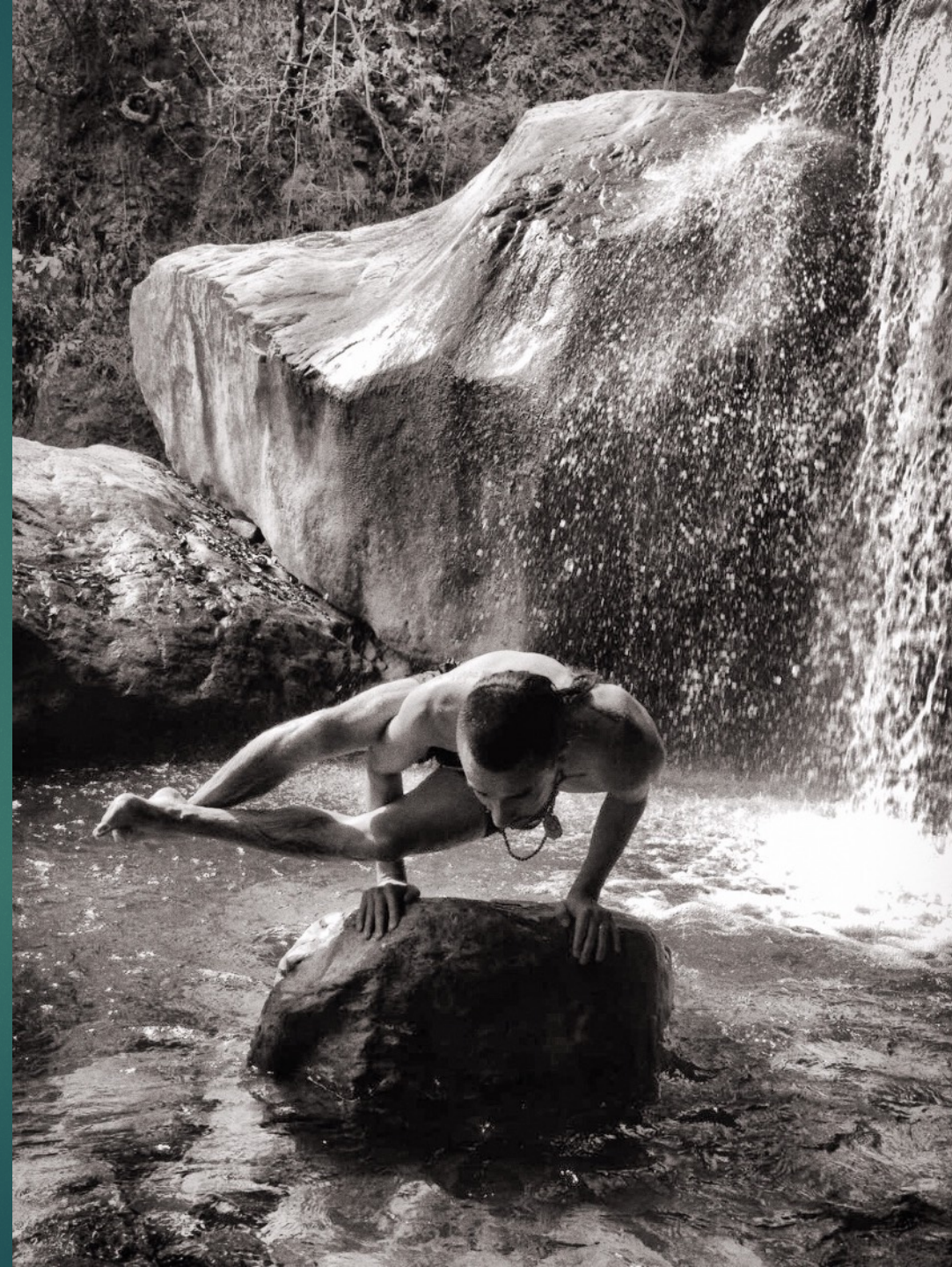
# Cascadas

- Patna Waterfall y sus cuevas.



# Cascadas

- Garud Chatti



# Haridwar

- Haridwar es uno de los lugares más importantes de India, siendo considerado como uno de los *Sapta Puris*, o siete sitios sagrados de peregrinaje.
- Este lugar es también conocido como *Gangadwara*, es decir, “la puerta del Ganges”. Es un lugar muy hermoso, con una potente cultura y mística por detrás. Haridwar es uno de los cuatro lugares sagrados donde cae *Amrita*, el néctar de la inmortalidad. Es por eso que cada 3 años, estas cuatro ciudades se turnan para recibir el gigantesco *Kumbhamela*, el mas grande festival religioso del mundo.
- Es en Haridwar donde se realiza una de las Ganga Pujas mas importantes. Aquí los visitantes pueden ofrecer flores y frutas al Ganges.









# Govardhan & Vrindavan

CURSO DE YOGA | RETIRO MEDITATIVO | PEREGRINAJE

# Govardhan & Vrindavan

- Govardhan y Vrindavan se encuentran en el distrito de Mathura, una de las siete ciudades sagradas en India (Haridwar es otra de ellas). Son los lugares principales de pasatiempos de Krishna (para varias escuelas de filosofía de India la Suprema Persona), donde ejecuta sus divinos juegos. Específicamente, Vrindavan es el lugar donde Krishna aparece en este mundo, mientras que Govardhan es la colina que el levanta para proteger a sus bienquerientes.
- Debido a la potente significancia espiritual de estos lugares, realizaremos diversos recorridos como peregrinaje, conociendo los eventos que ahí ocurrieron, tratando de entrar en esta esotérica energía. Aquí también tendremos sesiones diarias de kirtan y bhajans, la aplicación devocional y alegre de los mantras con instrumentos, danzas, etc.
- Durante la estancia en estos hermosos y profundos lugares, visitaremos Agra, donde se encuentra el famoso Taj Mahal y el fuerte de Agra:



# Lugares de visita en Govardhan & Vrindavan

COLINA DE GOVARDHAN | KUSUM SAROVAR |  
VARSHANA | KRISHNA BALARAM MANDIR | KESI GHAT



# Colina de Govardhan

Esta colina es uno de los más importantes de India, y el más esotérico e íntimo dentro de la Gaudiya Sampradaya. Es el lugar de peregrinaje de miles de personas durante todo el año, viajando de distintos lugares de India.



# Kusum Sarovar

Este hermoso lugar se encuentra en la entrada de Govardhan. Su hermosa laguna recibe el nombre de “lago de pétalos”, y esta rodeada por una hermosa infraestructura.





# Radha & Syama Kundas

Para la línea Gaudiya Vaisnava (seguidores de la divina pareja, Radha y Krishna) estos dos lagos son el lugar más profundo, místico y elevado del planeta. En este lugar, la divina pareja eternamente ejecuta su *Lila*, o juego amoroso.

Es un lugar cargado de espiritualidad, constantemente visitado por *sadhus* (sabios) realizando austeridades.



# Varshana (Barsana)

Varshana es el imponente palacio de Srimati Radharani, quien junto a Krishna representan la máxima expresión de la divinidad. Este hermoso palacio se encuentra en una colina, no tan alejada de la colina de Govardhan. Es un lugar de mucho jolgorio y alegría trascendental.



# Kesi Ghat

Kesi Ghat es una hermosa construcción en la ribera del río Yamuna, uno de los más sagrados de India. Es considerado uno de los balnearios más importantes de India, y es constantemente visitado por devotos, sadhus, y turistas.



# Krishna Balaram Mandir

El templo de Krishna Balaram Mandir está ubicado en pleno Vrindavan; fue construido en 1975, guiado por su fundador, A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, quien tiene su *samadhi* (lugar donde se pone su cuerpo tras su muerte) justo al lado del templo. Este bello templo está construido con mármol blanco, y es uno de los más importantes de India.



# Información adicional

- El itinerario está sujeto a modificaciones; estas pueden incluir más lugares a recorrer, cambios de un lugar por otro, o la cancelación de un recorrido (esto puede ser causado por varios factores como clima, exceso de gente, problemas de transporte, etc.). Sin embargo, los lugares descritos acá serán los de mayor prioridad.
- Pide mayor información en [viajes@dhatr.cl](mailto:viajes@dhatr.cl)
- Namaskar!