



# Peregrinaje por el Norte de **INDIA**

Del 8 al 17 Abril  
2017




Delhi **Haridward** Rishikesh **Dharamsala** Amritsar



**milindias**

Tan solo quien experimenta, conoce la verdad.

 [facebook.com/milindias](https://facebook.com/milindias)

 [instagram.com/dani\\_milindias](https://instagram.com/dani_milindias)

# PEREGRINAJE POR INDIA DEL NORTE

DEL 8 AL 17 DE ABRIL 2017

Delhi - Rishikesh - Haridward - Dharamsala - Amritsar

En este peregrinaje nos acercaremos a tres de las religiones más importantes de India, Sus rituales, sus creencias, sus formas de entender la vida, la espiritualidad y el saber...

**Hinduismo, Budismo y Sikhismo**, tres colores en la paleta espiritual de la India.

Empezaremos nuestra ruta **Rishikesh**, la cuna del yoga en India. Practicaremos yoga a orillas del río Ganges, el río por excelencia de la India. La corriente de sangre que atraviesa el Norte del país naciendo de un glaciar en la cima de los Himalayas y muriendo en el mar cerca de Calcuta.

Visitaremos **Haridward**, una de las ciudades sagradas más importantes para el **Hinduismo**, donde cada atardecer se celebra el Arti, la ceremonia de fuego y cantos. Esta es una de las celebraciones diarias más importantes en la religión Hindú.

Pasaremos por **Dharamsala**, la capital del Tíbet en el exilio, residencia oficial de Su Santidad el **XIV Dalai Lama**. Monjes tibetanos por las calles, ceremonias en los templos budistas, un lugar en los himalayas donde respirar la paz del **Budismo** tibetano.

Acabaremos nuestro peregrinaje en **Amritsar** visitando el **Golden Temple**, el templo más importante para los Sikhs de todo el mundo. Lugar energético donde experimentar el Bhakti Yoga, la pura devoción hacia un camino, hacia una creencia, hacia una tradición.

Practicaremos **Yoga y meditación**, descubriremos el **Bhakti** (la devoción) y el **Karma Yoga** (el trabajo desinteresado) que se practica en India desde tiempos inmemoriales y que perdura en la cotidianidad de este país.

Nuestras prácticas matutinas tienen como objetivo dirigir nuestra atención al momento presente y observar cómo la mente nos propone espacios de pasado y de futuro. Experimentar la apertura de nuestro ser más allá del pensamiento, más allá de toda nuestra historia acumulada a lo largo de los años. Vivir la espontaneidad de la vida cuando lo único que existe es el presente, el aquí y el ahora. Y relacionarnos desde ese lugar de presencia, sin máscaras, con el corazón y la mente abiertos a aceptar la realidad tal como es.

Es una experiencia pensada para todo aquel que desee vivirla sin necesidad de haber practicado nunca yoga, meditación o ninguna práctica espiritual.

***“Si un ser humano accede al núcleo de su propia religión,  
accede por esa misma razón, al núcleo de las demás religiones”***

Gandhi



# Resumen del Viaje

DÍA 00 - 8 ABRIL: **VUELO ESPAÑA – DELHI**  
 DÍA 01 - 9 ABRIL: **DELHI - HARIDWAR**  
 DÍA 02 - 10 ABRIL: **RISHIKESH**  
 DÍA 03 - 11 ABRIL: **RISHIKESH**  
 DÍA 04 - 12 ABRIL: **DHARAMSALA**  
 DÍA 05 - 13 ABRIL: **DHARAMSALA**  
 DÍA 06 - 14 ABRIL: **DHARAMSALA**  
 DÍA 07 - 15 ABRIL: **AMRITSAR**  
 DÍA 08 - 16 ABRIL: **AMRITSAR**  
 DÍA 09 - 17 ABRIL: **DELHI - VUELO A ESPAÑA**

## Itinerario

### DÍA 00 - 8 ABRIL : **BARCELONA / MADRID – DELHI**

Salida en vuelo regular desde **Barcelona** o **Madrid** con destino **Delhi**.  
 Llegada al aeropuerto de **Nueva Delhi** y traslado al hotel.

### DÍA 01 - 9 ABRIL : **DELHI - HARIDWAR**

Traslado a Haridwar donde iniciaremos nuestro peregrinaje callejeando por esta antigua ciudad, impregnándonos de la auténtica India, respirando la vida cotidiana de este nuevo escenario nunca vivido, los mercados callejeros, los vendedores de flores, toda una variedad de nuevas sensaciones para nuestros sentidos. Nuestro recorrido nos llevará al Río Ganges, el río sagrado de la



India, donde asistiremos a una de las ceremonias más importantes para el Hinduísmo, el Arti. Puesta de sol a la orilla del Ganges, cientos de personas atentas a los primeros cantos devocionales, el día da paso a la temprana noche, empiezan a sonar cientos de campanas en la infinidad de pequeños templos situados en las escalinatas del río, de repente el fuego hace su aparición como la explosión de todas las emociones contenidas, la energía se percibe en cada poro de la piel... el agua y el fuego unidos en una danza sagrada... Bienvenidos a India.



### DÍA 02 - 10 ABRIL : **HARIDWAR - RISHIKESH**

Por la mañana tomaremos nuestro bus con destino a **Rishikesh** donde nos instalaremos en un hotel situado a la orilla del Ganges. Estamos en plena naturaleza, el río adquiere otro matiz, el agua sagrada se percibe más suave, más dulce y al tiempo brava, la fuerza salvaje de la tierra. Rishikesh, el pueblito del prehimayala que se hizo famoso en los años 60 por la llegada de los beatles, la llamada cuna del yoga en India, donde



cientos de occidentales viajan cada año para recibir sus clases de Yoga ofrecidas por maestros Indios. Lugar sagrado para el hinduismo bañado por la madre, el río Ganges.



**DÍA 03 - 11 ABRIL : RISHIKESH**

Visitaremos las cuevas del Santo Vasista donde realizaremos nuestro bautizo en las aguas sagradas del río Ganges. Pasearemos entre Sadhus, ascetas renunciates de la vida material, y asistiremos al Arti (ceremonia sagrada) que se realiza cada atardecer a orillas del Río. Por la noche nos trasladaremos a Dharamsala en un tren nocturno.

**DÍA 04 / 05 / 06 - 12 / 13 / 14 ABRIL : DHARAMSALA**

Cambio de escenario, estamos en pleno himalaya rodeados de monjes tibetanos. Otra energía, la meditación es la práctica que Buda ofreció a este mundo y aquí se percibe en las gentes. Banderas tibetanas ondeando en el aire, olores de inciensos hechos de hierbas medicinales, tibetanos exiliados paseando por las calles, regentando negocios, ofreciendo sus platos típicos.



Visitaremos el Templo del Dalai Lama, el centro espiritual del lugar. Nos adentraremos en el arte tibetano visitando el instituto para la preservación de la cultura tibetana, y nos adentraremos en los himalayas realizando un trekking que nos llevará a la llamada línea de nieve donde poder recibir la energía de las montañas más altas del mundo.



**DÍA 07 / 08 - 15 / 16 ABRIL : AMRITSAR**

Amritsar es el centro espiritual de la religión Sikh y el famoso Golden Temple (el templo dorado) es donde diariamente se reúnen miles de personas pertenecientes a esta religión



para realizar sus rezos, sus baños sagrados, sus cantos y toda la serie de prácticas que les conectan con su espiritualidad. Vamos a hacer una inmersión en esta tradición pasando el día en el recinto del templo, ayudando en la cocina a preparar los condimentos para la comida que dan gratis diariamente a miles de personas. Ver como diariamente la gente ofrece su tiempo en un trabajo desinteresado, puro Karma Yoga, hacia el bien de los demás y ser parte de ello es una experiencia única.



**DÍA 09 - 17 ABRIL : DELHI**

Realizaremos un tour por delhi visitando los monumentos más importantes de la capital de India.

Vuelo de regreso a España.

# Quien Soy...

Mi nombre es Daniel Fernández y soy profesor de Kundalini Yoga, profesor de Meditación Mindfulness, hace más de 10 años que bailo Contact Improvisación, soy músico, masajista, sanador, diseñador gráfico, fotógrafo, etc... y al mismo tiempo no soy nada de todo eso, simplemente trato de ser ese espacio de vacío donde la vida se desarrolla a través de mí en formas diferentes.



Me formé como diseñador gráfico y durante muchos años mi vida estuvo relacionada con la creatividad artística dentro del mundo de las artes plásticas. Tras una profunda inmersión en el mundo del yoga continué mi búsqueda a través de la danza, la música y distintas expresiones artísticas. Paralelamente surgió la llamada de la madre India, donde inicié una peregrinación que duró unos tres años de contacto profundo con maestros espirituales, maestros de meditación, monjes budistas, estudio de filosofías, prácticas intensivas, etc... y la profundización que esta tierra me dio hacia la búsqueda de la pregunta inicial: "Quien soy yo"

Años después de montar el proyecto Milindias y de estar ofreciendo esta plataforma de crecimiento personal a través de la experiencia en India, me encuentro viviendo allí donde todo empezó: Arunachala, la montaña sagrada. Ahora el compromiso es traer todas esas técnicas relacionadas con el cuerpo, la mente y el espíritu, que nos permiten conectar con el presente experimentando la ligereza de ser, a la Montaña Sagrada, a uno de los lugares energéticos más potentes de toda India, donde la realidad adquiere otra dimensión, donde las ideas que brotan de tu corazón se materializan brindándote la oportunidad de experimentarte como el auténtico creador de tu realidad.

 [facebook.com/danimilindias](https://facebook.com/danimilindias)

 [instagram.com/dani\\_milindias](https://instagram.com/dani_milindias)

# Presupuesto

**APORTACIÓN POR PERSONA:** 1100 EUROS + VUELO INTERNACIONAL  
**SUPLEMENTO HABITACIÓN INDIVIDUAL:** 250 EUROS

## CONDICIONES DE PAGO:

Se deberá hacer una paga y señal de 500 € por persona en el momento en el que se confirme este presupuesto por parte del cliente. Esta paga y señal te da derecho a participar en el viaje y en ningún caso es reembolsable. Los 600 € restantes se pagarán un mes antes de la fecha de salida.

**SALIDA:** 8 ABRIL 2017      **GRUPO MÁXIMO:** 10 PERSONAS

## INCLUYE

- Curso de meditación mindfulness que se impartirá a lo largo de todo el viaje.
- Acompañamiento especializado que guiará durante todo el viaje.
- Traslados de todo el viaje en Bus / Taxi / Tren con aire acondicionado.
- Alojamiento en habitación doble compartida, con desayuno.
- Vuelo Interno: Amritsar - Delhi.

## NO INCLUYE

- Billetes del vuelo internacional
- Tasas aéreas
- Seguro de asistencia médica y cancelación
- Visado India
- Comidas, Bebidas y extras
- Propinas
- Todo lo no indicado en el incluye

# Alojamientos Previstos

Delhi – Hotel Washup / Similar  
Haridwar – Hotel Ganga Lahiri / Similar  
Rishikesh – Divine Resort / Similar  
Dharamsala – Auspicious Him View / Similar  
Amritsar - Hotel Ramada / Similar

## INFORMACIÓN Y RESERVAS

Para cualquier consulta técnica o aclaración sobre el viaje no dudes en contactar con:

**DANI FERNÁNDEZ**

MAIL: [dani@milindias.com](mailto:dani@milindias.com)

WATSAPP: +91 8870 378761