

VIAJE DE CONOCIMIENTO DE LA CULTURA INDIA

Del 20 al 31 de marzo de 2016



SANGHA SERVICES

Quiénes somos _____	2
El porqué de este viaje _____	4
Lo que incluye y lo que no incluye nuestro viaje _____	5
Programa completo _____	6
Recomendaciones _____	9
Precio del viaje _____	11

Sangha Services es una empresa de turismo ubicada en la ciudad de Benarés



Fue fundada en el año 2012 por Ravi Dubey, natural de Benarés, licenciado en arqueología y con más de 12 años de experiencia en el sector turístico. En estos años Ravi ha participado en documentales de National Geographic y Discovery Chanel entre otros.



Cristina Iglesias es su socia local en Benarés. Española de nacimiento, lleva más de 3 años viviendo en esta ciudad. Creadora, promotora y traductora del viaje, además de este trabajo dirige una ONG junto con Ravi.

**Juntos os ofrecen este viaje de
“Conocimiento de la cultura india”**



Vive la India por dentro en un viaje que combina el conocimiento teórico y práctico de este mágico país: cultura, religión, espiritualidad, yoga, ayurveda, música, cocina, etc.

Durante 12 días sentirás la experiencia de vivir en India, mezclándote con sus gentes y disfrutando de tu tiempo.

Un viaje innovador hecho con mucho cariño para que tus vacaciones sean ¡Inolvidablemente únicas!

PULSA AQUÍ PARA VER LOS VÍDEOS DEL VIAJE ANTERIOR

¿Te gustaría leer lo que ha supuesto esta experiencia para nuestros viajeros? Aquí puedes



CONTACTO

E-mail: sanghaservices@gmail.com

www.sanghaservices.wix.com/sangha-services

WhatsApp: + 34 639229300

EL PORQUÉ DE ESTE VIAJE



Seguramente habrás tenido en algún momento curiosidad por conocer India, o incluso habrás viajado alguna vez a esa tierra maravillosa y llena de misterio y espiritualidad pero, ¿has llegado a conocer a fondo su cultura, tradiciones, religión?

Te invitamos a conocer la India por dentro en un fascinante viaje cultural y espiritual. Un viaje en el que, sobre todo, queremos que disfrutes y te lleves un buen recuerdo de tu tiempo aquí. Porque India es única, increíble. Y queremos que esta experiencia también lo sea.

En nuestro "Viaje de conocimiento de la cultura india" hemos mezclado teoría y práctica de la India. ¿Por qué?

Muchas personas visitan el país cada día. En su interés por conocer, viajan a diferentes ciudades en poco tiempo, sin permitirse simplemente estar. Después se vuelven a Europa

y quizá hayan disfrutado o quizá no pero ¿han entendido algo de lo que es este país?

Entender India supone muchos años de estudio y experiencia. Es casi un continente lleno de variedades, tanto en el idioma como en las costumbres, gastronomía, tradiciones. Pero también es un país unido por un nexo común: sus gentes.

En estos 12 días te presentaremos diversos aspectos de la cultura de la India y vivirás la experiencia de estar en India, no de pasar por India. Además dispondrás de horas de tiempo libre para explorar por tu cuenta y entender con el corazón...

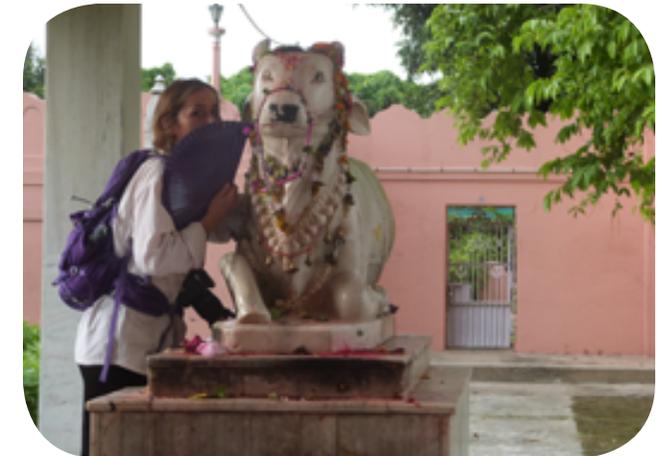
Por eso, aparte de Nueva Delhi y Agra (donde se encuentra el Taj Mahal) estaremos 8 de los 12 días en la ciudad de Benarés, centro espiritual y cultural del país, y la ciudad habitada más antigua del mundo. Y celebraremos la fies-



ta de los colores, Holi, un festival que marca el final del año en el calendario hindú.

Benarés tiene alrededor de 3.000.000 de habitantes que se mueven en un ajetreo continuo por sus calles, además de recibir a miles de turistas y peregrinos cada día.

Es la ciudad de Shiva, el dios hindú de la creación y la destrucción. El la protege y la cuida, y cuando estés aquí entenderás el cómo y el porqué.



Es la ciudad de los templos, de las cremaciones, la ciudad en la que la vida y la muerte conviven de manera natural, sin tapujos ni dramas.

Benarés es Benarés, y queremos que la vivas, que la sientas, que conozcas su cara fascinante y su cara más superflua. Queremos que ESTÉS en Benarés, que ESTÉS en India... Y que seas feliz aquí.

LO QUE INCLUYE Y LO QUE NO INCLUYE NUESTRO VIAJE

El conocimiento y la experiencia irán unidos durante tu estancia en India, profundizando en la cultura y experimentando su día a día

Por eso nuestro programa incluye:

- Visita al Taj Mahal y Fuerte Rojo en Agra.
- Desplazamientos en tren y demás transportes locales.
- Alojamiento con desayuno y comida durante 8 días en un edificio de apartamentos en Benarés*.
- Clases de iniciación a la cultura y religiones de la India tradicional y moderna.
- Visitas guiadas a los principales templos y lugares de interés de Benarés.
- Clase de Yoga, clase de cocina india, concierto de música clásica y masaje ayurvédico.
- Celebración de la fiesta de Holi.
- Excursiones a los alrededores de la ciudad.
- Acompañamiento de guía especializado y persona hispano hablante desde el principio hasta el final de tu llegada a India.

Lo que no incluye:

- Billete de avión a Delhi.
- Visado.
- Seguro médico (opcional).
- Comidas y cenas en Delhi y Agra (2 días y medio).
- Cenas en Benarés y resto de gastos personales*.

* Las habitaciones serán compartidas entre 2 o 3 personas, depende del número de viajeros. Si quieres habitación individual puedes optar por ella pagando un plus.

*El apartamento dispone de cocina y utensilios para el uso, por eso podrás cocinar tu propia cena si así lo deseas.



PROGRAMA COMPLETO

DÍA 20- India: tierra de Gandhi

Llegada a Nueva Delhi. Recogida en el aeropuerto y traslado a hotel

Descanso en el hotel

16:00 –Salida desde el hotel para visitar el museo de Gandhi, su lugar de cremación y el templo del Loto. Durante el trayecto se explicará la vida de Gandhi y su relación con la independencia de la India

20:00 –Llegada al hotel



DÍA 21- India: tierra del amor

7:00 –Recogida en el hotel. Salida para Agra en autobús

12:00 –Visita guiada al Taj Mahal y Fuerte Rojo

20:00 –Tren a Benarés

Noche en el tren



DÍA 22- India: tierra milenaria

7:30 –Llegada a Benarés y traslado al apartamento

13:00 –Explicación introductoria a la geografía e historia de la India

14:30 –Comida en el apartamento

17:00 –Historia de Benarés y explicación de la ceremonia religiosa de Arti

18:00 –Salida para ver la ceremonia de Arti



DÍA 23- India: tierra de yoga

8:30 –Desayuno en el apartamento

Celebración del festival de Holi

14:00 –Comida

15:30 –Explicación sobre diferentes cultos y sectas del hinduismo

17:00 –Visita guiada a Ashrams del barrio de Assi

18:00 –Demostración de clase de yoga por el Dr. Rakesh y clase práctica



DÍA 24- India: tierra de Dioses

8:30 –Desayuno en el apartamento

9:30 –Jornada de introducción al hinduismo: principales dioses y diosas del hinduismo, templos de Varanasi, rituales más comunes.

11:30 –Descanso

12:00 –Continuación de la jornada

14:00 –Comida

15:30 –Visita guiada a los templos de BHU, templo de los Monos, templo de Durga y templo de Madre India



DÍA 25- India: tierra de espiritualidad

5:00 –Paseo en barca al amanecer

8:30 –Desayuno en el apartamento

9:30 –Jornada de introducción a la cultura hindú: sistema de castas, matrimonio, situación de la mujer...

11:30 –Descanso

12:00 –Continuación de la jornada

14:00 –Comida

15:30 –Visita guiada a la ciudad antigua y los crematorios



DÍA 26- India: tierra de sanación

8:30 –Desayuno en el apartamento

9:30 –Jornada de introducción a la medicina tradicional india: el ayurveda

12:00 –Libre

14:00 –Comida

Por la tarde se ofrecerán los masajes ayurvédicos. Pueden ir 3 personas a la vez, por lo que se realizará la distribución adecuadamente.

Opcional para el resto: tatuaje de henna o masaje de reflexoterapia (no incluido en el precio del viaje)



DÍA 27- India: tierra de melodías ancestrales

8:30 –Desayuno en el apartamento

9:30 –Jornada sobre música y danza hindú: diferentes tipos de instrumentos, melodías, bailes...

11:30 –Descanso

12:00 –Taller de cocina india

14:00 –Comida

18:00 –Concierto de música clásica y danza kathak



DÍA 28- India: tierra de religiones

8:30 –Desayuno en el apartamento

10:00 –Jornada de introducción sobre Budismo y religiones minoritarias en la India.

11:30 –Descanso

12:00 –Continuación de la jornada

14:00 –Comida

15:00 –Visita guiada a Sarnath, a 14 km de Benarés. Lugar donde Budha dio su primera enseñanza después de alcanzar la Iluminación



DÍA 29- India: tierra de contrastes

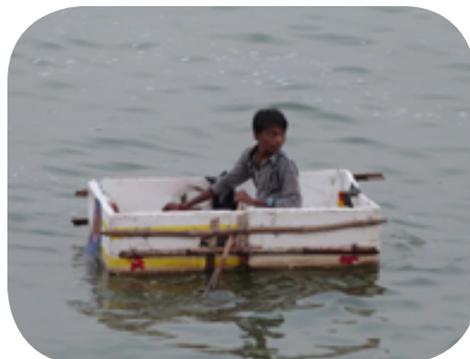
8:30 –Desayuno en el apartamento

Libre

14:00 –Comida

18:30 –Salida para la estación de tren

Noche de tren



DÍA 30- India: tierra de descanso

8:30 –Llegada a Delhi y descanso en el hotel

Tarde libre en Delhi



DÍA 31- India: tierra de recuerdos

Traslado al aeropuerto y regreso a España



NOTA: todas las actividades y jornadas son de asistencia opcional.

RECOMENDACIONES para que tu viaje sea más agradable



Dinero

La moneda en India es la rupia. En estos días 1 euro equivale a 66 rupias, con lo que todo es relativamente barato, dependiendo de lo que busques.

No es necesario cambiar dinero en España. Cuando llegues al hotel en Delhi podrás cambiar el dinero que necesites. Puedes traer todo lo que tengas previsto gastar en efectivo, o utilizar cajeros automáticos allí. Pero éstos cobran comisión cada vez que se saca dinero.

Te recordamos que las cenas diarias y las comidas y cenas en Delhi, Agra y Bodhgaya no están incluidas en el precio. Puedes necesitar alrededor de unos 200 euros extra para tus gastos.



Seguridad

India es un país seguro. A pesar de las noticias que escuchamos en la prensa española, se puede caminar por sus calles con tranquilidad, y teniendo sentido común no tiene por qué suceder nada.

La hora recomendada para volver al apartamento son las 9:30 o 10 de la noche, pero después de esa hora también se puede andar por las calles. En Delhi es mejor estar antes de las 10 en el hotel.



Idioma

El idioma que se habla en el norte de la India es el Hindi, pero puedes comunicarte sin problema en inglés.

Si no hablas inglés no te preocupes. Durante todo el viaje tendrás una persona de habla hispana que traducirá las clases y servirá de enlace entre ti y las personas nativas.



Salud

No hace falta que viajes con la maleta llena de medicinas. Aquí hay muchas farmacias donde encuentras suero, paracetamol, antibiótico...

Si utilizas una medicación específica para algo, entonces si tienes que traerla.

Además hay hospitales y médicos profesionales que pueden atender cualquier incidencia. Pero teniendo precaución con lo que bebes y lo que comes no tiene por qué haber ninguna complicación médica durante tus vacaciones.

Por seguridad puedes contratar un seguro médico de viaje. Nosotros podemos gestionarlo, y el precio es de 25 euros para los 15 días, con buena cobertura sanitaria. Si estás interesado/a háznoslo saber al menos con una semana de adelanto.

Las vacunas que se recomiendan en los viajes a India son el tétanos, la hepatitis A y la fiebre tifoidea ([enlace aquí](#)). En algunos Centros de Salud recomiendan tomar las pastillas contra la malaria. En la zona del viaje no hay mucho riesgo de contraer esta enfermedad y el tratamiento es bastante agresivo con el organismo, por lo que si no eres especialmente propenso a las picaduras de mosquitos puedes evitarlo.



Comida

Todos los días de estancia en Benarés una cocinera local preparará la comida en el apartamento. Será comida india, pero se hará sin picante o con poco picante, dependiendo de los gustos de la mayoría.

Por la zona del apartamento hay varios restaurantes indios y occidentales de todo tipo: pizza, comida vegana y cruda, chino... ¡Seguro que te encantará ese contraste de sabores!

Además en el apartamento hay cocina disponible, por lo que si quieres puedes cocinar tu propia comida o cena. Depende de ti.



Internet y conexiones móviles

En el apartamento hay acceso a internet gratis. Si tienes contratados los datos en España, te recomendamos que los des de baja y traigas solo tu aparato telefónico sin tarjeta, ya que solo con tu Android o Iphone podrás disponer de WhatsApp con el wifi.



Indumentaria e higiene

El viaje se llevará a cabo en el mes de marzo. Es una época en la que hace muy buena temperatura por lo que puedes traer ropa ligera y calzado cómodo, como sandalias o zapatillas de deporte.

Ten en cuenta que en muchos sitios en India hay que descalzarse al entrar, por lo que a veces los calzados con muchos cordones no son muy prácticos.

Las mujeres aquí suelen ir tapadas de los hombros. Aunque están acostumbradas a ver a turistas en tirantes, aún les llama la atención y te expones a que te miren. Tampoco enseñar las piernas está bien visto. Por favor, para evitarte incomodidades elige tu indumentaria teniendo en cuenta las costumbres e ideología del país. Piensa que solo son 15 días en tu vida...

También es recomendable traer una o dos toallas para el aseo, ya que el apartamento no dispone de ellas, y los productos que necesites para tu higiene. En India encontrarás muchos productos naturales para la higiene personal, como cremas, champús, jabones... hechos de plantas.

Aquí no se usa papel higiénico, pero se puede comprar en las tiendas. Ten la precaución de no echarlo al retrete para evitar atascos.



Visado

Tienes que solicitar el visado de turista online en Arke BLS Center ([enlace aquí](#)). El precio es de unos 65 euros y empieza a contar a partir de que lo extienden, independientemente de cuando viajes a India. El visado de turista es por 6 meses, pero a los 3 tienes que salir aunque sea 24 horas del país. Luego puedes volver a entrar y estar otros 3 meses más.



Billetes de avión

El precio habitual de un billete entre España y Delhi oscila entre los 500 y los 700 euros, depende de la temporada y las ofertas.

Para buscar billete puedes consultar algún buscador como skyscanner.com, o puedes entrar en las páginas de compañías aéreas como Turkish Airlines, Qatar Airlines, British airlines, Finnair o Emirates.

Ya está todo preparado. ¡Ahora solo tienes que disfrutar!

PRECIO DEL VIAJE

778 euros por persona

Para formalizar tu reserva deberás abonar el 50% del total del precio. El resto se abonará como muy tarde 15 días antes de la fecha del viaje

Si quieres realizar tu viaje en otras fechas consúltanos

*El viaje se llevará a cabo con un mínimo de 5 personas y un máximo de 10.

* Recuerda que este precio no incluye el billete de avión, visado, seguro médico y algunas comidas y cenas.

CONTACTO

E-mail: sanghaservices@gmail.com
www.sanghaservices.wix.com/sangha-services
WhatsApp: + 34 639229300

¡FELIZ ESTANCIA!



SANGHA SERVICES