

Himalayas y Yoga 2017

Con Violeta Arribas

11-26 de Octubre



- Travesía 5 días por el “Har Ki Dun” o Valle de los Dioses, Himalaya, India. (FOTO ARRIBA)
- 70 km de trekking hasta coronar el Glaciar Jhaundar a 4300 m de altitud.
- Parque Nacional Govind: Bosques, praderas alpinas, ríos y lagos, picos nevados sobre los 6000 m, Santuario de Vida Salvaje hogar de ciervos, osos, monos, lobos, leopardos, águilas doradas, etc.
- Visita a las aldeas hindúes de montaña de Sankri, Seema y Taluka.
- 1 Semana en Rishikesh, practicando Hatha y Radja Yoga, asistiendo a satsangs sobre filosofía y meditación, visitando Ashrams, Templos y Maestros y con excursiones de cultura y ocio.

9ª Edición del emblemático Viaje “Himalayas y Yoga”, creado por Violeta Arribas y Padmasana Center, cuya finalidad es acercar a genuinos aventureros del Ser, una inmersión teórico-práctica en el verdadero Yoga de la mano de grandes Maestros, seguida de una fabulosa travesía por los bosques y montañas himalayas. También se muestra la cultura, la biodiversidad y la herencia espiritual india; del 11 al 26 de Octubre, el viaje interior y exterior se hará realidad.

A continuación Programa y resto de información.



11 Octubre. Salida de Madrid Barajas, en vuelo regular rumbo a **Delhi**.

12 Octubre. Llegada al aeropuerto de Delhi a primera hora. Nos dirigimos en autocar privado a **Rishikesh**. Alojamiento en el Guest House , Swasti Yoga Shala, en habitaciones compartidas. Tras un pequeño descanso, bienvenida a Rishikesh con Yoga suave y cena.

13- 15 Octubre. A lo largo de estos tres días se recibirán dos clases y/o encuentros de yoga, meditación, filosofía

etc., diarios con reputados maestros como **Surinder Singh, Swami Atma ji, Kamal Singh**, también con Violeta Arribas. Abordaremos diferentes vías como el **hatha, asthanga, radja, mantra y yoga Nidra**, a través de encuentros con entrañables y sabios yoguis de la zona, como por ejemplo el satsang privado que disfrutaremos con una de las yoguinis más veteranas y último vestigio del genuino **Radja y Bhakti Yoga**, que todavía viven en Rishikesh, **Santosh Baarti ji (Mataji)** en el **Ved Niketan Dham Ashram**. Atravesaremos los puentes colgantes peatonales sobre el Ganges, **Ram Jhula y Lashman Jhula** y su zona comercial de puestos tibetanos y de artesanía hindú. Visita panorámica de los **templos Swarg Niwas y Trayanbakshwar** a orillas del Ganges a su paso por la ciudad). Asitiremos al **Aarti** (espectacular ceremonia devocional del fuego a orillas del Ganges) que cada noche se celebra en los **ghats del Ashram Parmarth**. **Nos bañaremos en el Ganges** y aprenderemos más de las costumbres y tradiciones en el día a día de este emblemático enclave del yoga rodeado de montañas donde habitan elefantes salvajes . Si tenemos tiempo subiremos a visitar la cascada Neer Garh y a bañarnos en ella. Disfrutaremos tanto de la **sátvica y nutritiva comida de los ashrams**, como de la sabrosa cocina del norte de la India, en **restaurantes con vistas al Ganges**.

16 Octubre. Temprano comenzaremos el viaje en autobus desde **Rishikesh a Sankri (2000 m)**, cubriendo más de 200 km, siguiendo el curso del Ganges al inicio del trayecto y luego del **Yamuna** y su principal afluente el bello río Tons. En las 7/8 horas del trayecto, con parada para comer, podremos apreciar la vida de las aldeas de montaña pre-himalaya de el estado de **Uttaranchal**, eminentemente agrícolas y la interacción de sus gentes con los grandes ríos y la naturaleza. Llegada a la aldea de Sankri, un verdadero paraíso de las montañas, alojamiento en el hotel alpino Wild Orchid en habitaciones individuales, yoga o meditación y cena.



17 Octubre. Tras el desayuno conduciremos durante 40 m hacia la bonita aldea de Taluka, desde donde comenzará la travesía. Caminaremos durante 15 km hasta las proximidades de **Seema a 2560 m de altitud**. Unas 6 horas de trekking con comida en ruta, para ir aclimatándonos a la altitud, mientras atravesamos a lo largo del **río Supin, maravillosas áreas de bosque mixto**, (nogales, castaños, robles dorados, cedros, etc) y vamos atravesando pequeñas aldeas tribales donde el tiempo parece haberse detenido, podremos admirar sus típicas construcciones, aprendiendo sobre la ancestral y rica tradición de estas gentes descendientes de los míticos Kauravas del Mahabarata. Cena y alojam. en tiendas de campaña en Seema.

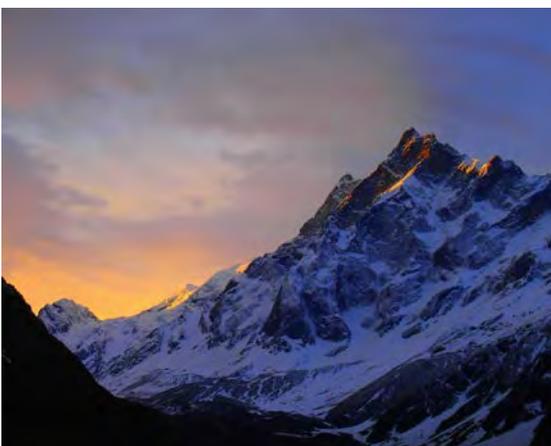


18 Octubre. Desde Seema, emprenderemos ruta de 12 km a la cabecera del valle **Har Ki Dum (3566 m)**, con más de 1000 de desnivel. Cruzaremos al otro lado del río Supin, e iremos salvando más adelante tramos con mayores pendientes, así calentamos para lo que está por venir. Enseguida tendremos en el horizonte **las impresionantes vistas del macizo del Bandarpoonch**, con sus bellos picos nevados que se elevan por encima de los 6000 m de altitud, hacia donde nos acercaremos el día siguiente. Atravesamos praderas alpinas tapizadas de coloridas flores así como bosques de cuento donde disfrutar de la compañía de una gran variedad de cantarinas aves y otros animales. El Valle de los Dioses o Har Ki Dun, bendecido con tantos elementos naturales pertenece al **Parque Nacional y Santuario de vida salvale Govind**. Durante nuestro recorrido pasaremos junto a una maravillosa cascada, así como por una verdadera red de arroyos y **torrenteras alpinas**. El perfecto silencio del valle solo es roto por el rumor del agua y el trino de las aves. En unas 6/7 horas incluida la comida y las paradas en ruta, alcanzaremos su cabecera y nos prepararemos para poder disfrutar de la paz del lugar, las increíbles vistas, reponer energías con un buen te y disfrutar luego de la sabrosa cena realizada como cada noche por nuestros cocineros. Podremos contar historias y quien se atreva , comenzar un intercambio cultural de canciones y bailes, españoles-garwhalies con todos los chicos de nuestro equipo de montaña. Alojamiento en tiendas de campaña



19 Octubre. Har Ki Dun- Jaundhar Glacier- Har Ki Dhun Tras un energizante desayuno, nos preparamos para emprender la etapa más larga en tiempo y de mayor altitud, (unas 8 horas aproximadamente). Nos moveremos hacia uno de los terrenos más espectaculares de la travesía, el **glaciar Jaundhar**, a través de su morrena y de zona de pedregales desnudos y deslabazados, alcanzaremos cota de nieve, **nos situaremos a 4300 m de altitud**, con las mejores vistas de los picos nevados del: **Swargarohini (6252m)**, el **Bandar Poonch (6361)** y el **majestuoso Kalanag con sus 6387** metros de roca maciza y nieves perpetuas. El esfuerzo habrá merecido la pena, regreso

20 Octubre. Después de un desayuno tranquilo, disfrutando de las maravillosas vistas, tenemos opción de visitar **los prados de Haata**, un trekking de unas dos horas ida y vuelta, quien quiera puede quedarse en el campamento y descansar dedicándose a la contemplación de la naturaleza. Tras la comida descendemos rumbo a **Seema** con posibilidad de visitar en las proximidades de aldea de **Osla**, un antiguo **templo** y también interactuar con las gentes locales de las aldeas. Noche en campamento.



21 Octubre. Seema- Taluka-Sankri. (15 km) 4 horas + 1 hora en coche. Empezaremos el camino de descenso a **Taluka**, con oportunidad de tomar un refrescante baño en las super frías aguas de los muchos arroyos que atravesamos. Atravesamos el bosque y salimos del valle, conduciremos hasta Sankri y nos alojaremos en el hotel, **celebrando una gran cena de despedida de las montañas himalayas.**

22 Octubre. Tras el desayuno , emprendemos viaje de regreso a Rishikesh en nuestro autobus privado, si tenemos tiempo nos detendremos en **Mussorie**, brevemente para saber un poco más de esta famosa estación de montaña india, donde hay una **gran comunidad budista**. Llegada a Rishikesh y alojamiento en habitaciones individuales en el hotel escogido con vistas al Ganges.

23-25 de Octubre. Estancia en **Rishikesh**, para terminar de nutrirnos con la esencia del yoga y disfrutar también de la oferta de ocio tan variada e inspiradora de la capital mundial del Yoga. Opcional **Satsang con Swami Vimalananda en el Sivananda Asharam**. Visita y **Meditación guiada con Violeta Arribas en la Cueva donde el gran sabio y yogui Vasistha meditó por años.**

Visitaremos el Gurudwara (templo Sij) de la ciudad y comeremos en su comedor comunitario junto a toda la comunidad Sij, se dará una charla sobre el sikhismo para aprender más sobre esta religión y filosofía en algunos aspectos muy vinculada al Bhakti Yoga. En estos días quien lo desee puede contratar un **fabuloso masaje ayurveda** (o varios) en su tiempo libre, se ofrecen en el mismo hotel. Tiempo libre para asistir a las clases diarias de yoga de nuestro hotel y también para realizar las **últimas compras** de regreso a Madrid. Alojamiento en Hotel hab.indiv. En la tarde del 25 de Octubre , partimos en bus al aeropuerto de Delhi.

26 de Octubre . Vuelo Delhi- Madrid. Salida en la madrugada del vuelo Delhi – Madrid. Llegada a Madrid el 26 de Octubre en la tarde.

FIN DE LA AVENTURA POR ESTE AÑO....



- * **Más Info y Pvp:** Sigue leyendo abajo.
- * **Me gustaría ir:** Has de pasar una **entrevista de selección con Violeta Arribas** hasta el 30 de Junio
- * **¿Puedo ver fotos de otros años?:** Claro, solo tienes que entrar en el Facebook de Padmasana o Violeta y mirar en Albumes. Si no los encuentras nos avisas y te ayudamos a encontrarlas.
- * **Quiero Contactaros:** Padmasana Center SL. C/ Mar de Omán, 34 28033 Madrid, mail: violeta@padmasanacenter.com tfo: 620325071

***Precio del Viaje 2.390 €.** Incluye: Billete de avión clase turista Madrid- Delhi- Madrid. Transporte privado con aire acondicionado en todos los desplazamientos internos. Todas las comidas (excepto lo indicado abajo). Alojamiento en habitaciones individuales en los hoteles de Rishikesh y Sankri, Alojamiento en habitaciones compartidas en el guest house de Rishikesh y Tiendas de campaña compartidas (dobles) durante la travesía. Todas las excursiones, clases de yoga y entradas a templos y demás actividades programadas. Trekking de 1ª clase con todas las comodidades, tiendas de campaña y sacos de calidad, tienda comedor, comidas recién cocinadas cada día en los campamentos, guías nativos y guía español. Traducción al castellano de las clases privadas para el grupo y de las charlas de los colaboradores indios.

NO ESTA INCLUIDO:

- Seguro de viaje y visado.*
- Los 4 almuerzos que se realizar en las 4 rutas largas de autocar. (su coste será en total de unos 12/14 € por persona)
- Propinas a los mozos de hotel, portamaletas, cocineros, personal de trekking, (se hará un fondo común para dichas propinas)
- Cualquier otro concepto no expuesto en el apartado de (Incluido)

*Sobre el seguro de viaje, visado y vacunas se habla en el documento “ Normas y condiciones del Viaje” que se enviará por mail aparte a cada participante .

Conduce el Viaje: Violeta Arribas. Profesora de Yoga, Meditación y Canto Védico. Terapeuta Ayurveda. Fundadora y Directora de Padmasana Center Madrid desde el 2007. Discípula de Ramiro Calle en España, y de Swami Dharmananda y Sadvi Abha Saraswati en India. Escritora de “ Yoga y Ayurveda, de la ansiedad a la salud integral” con Alianza Editorial. Buscadora y montañera.

Ver Fotos de los viajes anteriores en:

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.612917068758097.1073741831.143293395720469&type=3>

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.813282432054892.1073741839.143293395720469&type=3>

O entrar en Facebook de Padmasana Center (Yoga y Ayurveda Padmasana Center) y mirar en Fotos/ Albumes aquellos que sean de viajes a India, en el Facebook de Violeta Arribas también hay algun album, si tienes problema en encontrarlo nos lo dices.

Objetivos del Viaje: Adentrarse en la espiritualidad y filosofía de la India a través de la práctica y estudio del yoga genuino para acercarnos un poco más a nuestra esencia y poder ser de ayuda para debilitar o eliminar las trabas del ego que nos impiden desarrollarnos plenamente y ser felices.

Utilizar el gran contraste sociocultural, religioso, gastronómico, etc de la India más humilde, así como los conceptos de austeridad, contento interior y servicio desinteresado para lograr el objetivo final. Para ello se hace preciso fundirnos y fluir con su día a día, rompiendo con apegos y expectativas y con la habitual búsqueda de comodidades, placeres y control, lograr un estado de adaptabilidad en el aquí y ahora con gratitud y sin metas. Claro que se disfruta fuera con el viaje pues es un placer para los sentidos, pero el viaje propone en un momento dado prescindir de ello sin apegos, abandonar esa belleza y regresar al trabajo en Madrid, con el mismo contento interior del que allí hacíamos gala.

Dar a conocer la naturaleza más salvaje de los Himalayas, para que sirva también de trampolín hacia la vivencia de integración y unidad que propone el Yoga, hacia el conocimiento de uno mismo, y porque el estar en la naturaleza puede desencadenar la más profunda y auténtica meditación.

Utilizar los contratiempos, imprevistos y elementos adversos, (lo que no nos gusta del viaje o de la India) como punto de trabajo interior. Sentir el espíritu de grupo en lugar de la propia individualidad, primar antes el grupo que uno mismo. Trabajar el Sewa, (servicio desinteresado). Aprender y disfrutar del viaje externo para crecer nosotros internamente.

Orígenes del Viaje: Este viaje anual surgió como deseo de alumnos de Padmasana que pidieron a Violeta les diseñara y acompañara en un viaje yoguico a la India, en las zonas que había visitado tantas veces. Por tanto ha de considerarse un viaje entre amigos, buscadores genuinos, amantes del yoga, aunque con la guía y organización personalizada de Violeta Arribas, quien intentará en todo momento que aún sin romper el carácter de peregrinación que tiene el mismo, los participantes disfruten al máximo de la mágica India y de las actividades organizadas con el mayor respeto al grupo, y utilizando la experiencia de sus 16 viajes previos a India. **Padmasana queda totalmente excluida de responsabilidad alguna con respecto al viaje, teniendo que firmar cada integrante del viaje una cláusula de exención de responsabilidades a tal efecto, pues ni el centro ni Violeta, son evidentemente una agencia de viajes.**

Normas :-

- Los participantes deberán en todo momento por el bien del grupo hacer caso de todas las indicaciones y premisas dadas por su organizadora, e intentar adaptarse a lo imprevisto, y mirar siempre por el bien del grupo. Toda ayuda en destino será bienvenida. Las habitaciones que se entregan en el guest house de Rishikesh son habitaciones muy sencillas y austeras pero disponen de todo lo imprescindible, aseo, agua caliente, luz, ventilador, camas, armario. No se podrá cambiar de habitación dada ya que además las ocupamos todas.

- Se requiere una gran adaptabilidad, y estar fluidos antes lo imprevisto, pues en India es complejo seguir un programa al 100% o que este se cumpla a rajatabla de horarios, de manera que aunque se entregue un programa más detallado antes de la partida del viaje, estará sujeto a modificaciones o cambios, tanto en horarios como en actividades, muchas veces por favorecer un mejor aprovechamiento del viaje a los integrantes, como cuando añadimos allí visitas o actividades interesantes improvisadas, otras por el clima, problemas en las carreteras de montaña, etc. Por otra parte porque no hay mejor enseñanza que el liberarse del control y la rigidez mental que siempre quiere que las cosas salgan como deseamos en lugar de cómo son, aprender a fluir es como vimos uno de los objetivos del viaje y del Yoga, pues se ha demostrado que no hacerlo es origen de sufrimiento y conflicto mental.

- Cumplir los pasos y condiciones del apartado reserva de plaza y pago que viene a continuación :

PROCEDIMIENTO DE RESERVA DE PLAZAS Y CONDICIONES DE PAGO –CANCELACION del viaje:

- Superar el proceso de selección mediante entrevista con Violeta Arribas, tfno 620325071 o mail violeta@padmasanacenter.com
- El importe total del viaje, con las inclusiones y exclusiones que figuran en este mismo pdf, es de 2.390 €.
- Para reservar la plaza se deberá ingresar antes del 30 de Junio, 1.390 € en el número de cuenta ES40 2038 1054 38 3001901162 de bankia a nombre de Violeta Arribas. Poner en Concepto "nombre+ Viaje". El resto del importe del viaje se abonará en efectivo en Madrid del 1 al 14 de Septiembre como fecha tope, de hecho puede hacerse el mismo día 14 de septiembre, coincidiendo con la reunión de grupo en Padmasana

- **Política de cancelación:** A) El importe de los billetes de avión, (unos 600-700 € aprox.) lleva incluido un seguro de cancelación que cubriría el 100% del total del billete, en caso de tener que cancelar el viaje por causas de fuerza mayor de alguno de los participantes esa parte la devuelve el seguro siempre. B) Antes del 30 de julio, si el participante decide cancelar su viaje, se devolverán las cantidades previamente entregadas, pero desde el 30 de Julio, ninguna cantidad entregada será devuelta por circunstancias ajenas a Padmasana Center, pues desde esa fecha es muy difícil cubrir esas plazas (se excluye el importe del avión que siempre lo cubre el seguro). De igual forma el resto del dinero entregado

en Septiembre, no se devolverá con posterioridad por cancelación del participante. **C)** En caso de cancelación del viaje por parte de su organizadora por motivos de fuerza mayor, todos los importes entregados serán devueltos.

- Tras el primer ingreso deberéis **enviarme un mail confirmando el pago y adjuntando el archivo de la hoja de datos personales cumplimentada que os anexo en este mail**, (lo único que ahora no podéis rellenar son los datos del visado, eso en cuanto los tengáis lo actualizáis, de igual forma si alguien ve que su pasaporte caduca)
- **Seguro de viaje.** - Cada integrante deberá sacar su seguro de asistencia en viaje, que cubra robo, asistencia médica en destino, repatriación en caso de fallecimiento (lo normal aunque suene así de feo), se aconseja por precio y coberturas , la compañía Intermundial Turismo, que es la compañía con la que se incluye en seguro de cancelación del billete de avión, se puede sacar online, pero por supuesto es válida cualquiera y cada viajero deberá enviar una copia de su póliza por mail. **No se admitirá participar en el viaje sin presentar la debida documentación del seguro** . Por otra parte chequear los seguros que tengáis con bancos etc, porque muchas veces tenemos ya el seguro de viaje incluido sin saberlo dentro de pólizas de otro tipo. Tengase en cuenta que el billete de avión que sacamos desde padmasana ya lleva incluido un seguro de cancelación del 100% del importe del billete, por si no queréis incluir esa cobertura en el seguro de viaje. Una opción muy recomendable es incluir cancelación del viaje total, para recuperar dinero por parte del seguro en el caso de no poder viajar por causas de fuerza mayor.
- Para poder viajar el aspirante acepta las normas y condiciones y firmará la cláusula de exención de responsabilidades que se entregará antes de la salida del grupo.

VIOLETA ARRIBAS , Creadora y conductora de este viaje, nos habla de ella y de esta aventura de Yoga y Montaña.

Este viaje anual surge de mi sueño personal de compartir con todos por un lado la cultura, tradiciones y herencia espiritual del norte de India, (de manera especial el Yoga), y por otro mi pasión por las montañas de la región himalaya Garwhal y las gentes que las habitan.

Hace más de una década visité por primera vez la India, viviendo varios meses en Rishikesh, profundizando en esa ciencia de desarrollo integral que llaman Yoga; Ramiro Calle me alentó a ello tras formarme con profesora en España y me dio valiosas coordenadas para re-encontrarme allí con diferentes maestros e inspiradores lugares. He vuelto en otras 15 ocasiones siempre al norte, la mitad de las cuales han sido de nuevo sola para seguir explorando durante estos años esa sabiduría perenne que albergan yoguis, eremitas y maestros de filosofía y meditación pero también personas humildes desvinculadas del yoga de forma ortodoxa pero igualmente portadoras de la maestría en el arte de la vida.

Mi admiración y respeto por la naturaleza y la montaña se la debo en buena medida a mi padre, gran amante de la misma. Los mejores momentos de mi vida han discurrido desde la infancia asociados a enclaves naturales, Gredos, Pirineos, Cordillera Cantábrica, Alpes, Nueva Zelanda, Nepal, Finlandia, Costa Rica, Tailandia, India, etc, si he visitado cada continente ha sido solo por estar en contacto con esas maravillas de nuestro planeta en forma de bosques, ríos, regiones volcánicas, glaciares y montañas, emprendiendo numerosos trekkings y algunas ascensiones pues el alpinismo me ha robado el corazón en los últimos años, realizando incluso algún curso al respecto.

La montaña dispone de una energía muy especial y pura (sátvica), capaz de alinearnos con nuestra verdadera esencia por ello en India se sacralizan todas las cumbres, considerándose aspectos de la Divinidad. Del norte de ese país conozco las montañas de los estados de Himachal y Uttar Pradesh, pero sobre todo de forma especial las de Himalaya Garwhal, región objeto del viaje anual que organizo desde mi centro Padmasana, perteneciente a la provincia de Uttaranchal, que linda con Tibet y Nepal y donde se alzan algunas de las cumbres más altas de India.

He recorrido en esa zona, en ocasiones repitiendo más de una vez, lugares tan bellos como Tapovan (4463 m), por encima del Glaciar Gangotri donde nace el Ganges y a los pies del impresionante pico Shivalik que se alza a seis mil quinientos metros de altitud. También ascendí hasta el Hemkund Sahib, lago glaciar y lugar de peregrinación Sikhista a

cuatro mil metros de altura. O el impresionante y paradisíaco valle de las flores y las montañas que rodean los templos de Badrinath y Kedarnath.

Otra de mis zonas favoritas de rutas de montaña son los alrededores del Parque Nacional del Nanda Devi, la zona más escarpada y de fuertes desniveles de esta provincia india en sus estribaciones con Tibet. EL Santuario del Nanda Devi es una Reserva de la Biosfera por la Unesco, alberga la segunda montaña más alta de India el Nanda Devi, (Diosa de la Felicidad) con casi 8000 metros de altura. Es un remoto y espectacular rincón de difícil acceso que además de cobijar entre otros a dos especies de osos, leopardos y leopardos de las nieves, lobos himalayos, ciervos almizcleros, langures y una colección impresionante de coloridos pájaros algunos endémicos, regala al aventurero que se atreva a llegar hasta allí, bosques de gigantescos cedros himalayos, de rododendros y abedules, las principales fuentes del Ganges en forma de espectaculares ríos, zonas termales y una sucesión de cumbres nevadas que parecen abrazar y proteger al majestuoso monarca alpino, el Nanda Devi.

La pureza y la biodiversidad alpina en este rincón indio no ha sido superada en el resto de India.

Este será el noveno viaje de buscadores que organizo en los himalayas Indios, en este caso al espectacular Valle de los Dioses o Har Ki Doom, (Parque Nacional Govind), que comparte la misma riqueza y estética que su hermano el Paruqe Nacional Nanda Devi, en este trekking no se requieren habilidades técnicas especiales pero si buena condición física y espíritu de aventura, interior y exterior.

Tras todos estos años de incursiones en esta región lo que pretendo acercar a modo también de enseñanza yóguica, aparte de esa paradisíaca naturaleza, es algo difícil de encontrar en los viajes turísticos a India, el poder conocer e interactuar con las tribus bothiya de origen indo-tibetano que pueblan las aldeas de esta comarca y que viven de la naturaleza y el pastoreo transhumante. Algunas de estas aldeas están alejadas de cualquier carretera, como Lata que visitaremos, su modo de vida sencillo en equilibrio con las montañas que les dan sustento, su humildad e inocencia y esa capacidad de entregarse al visitante y darles todo lo que tienen es único y es una experiencia inolvidable que me enorgullece compartir con todos. Son zonas escasamente frecuentadas y apartadas de los circuitos turísticos, los pequeños pueblos de pizarra parecen sacados de un cuento, encaramados en la montaña.

Qué hacemos en el viaje.

Con un máximo de 12 aventureros del Ser, desde Rishikesh comenzamos un viaje en minibus privado por carreteras tan bellas como imposibles en algunos tramos, para ir durante casi 9 horas remontando los grandes ríos como el Ganges y el Yamuna, hacia los Himalayas. Ese trayecto es una oportunidad preciosa de observar la india rural de la bella provincia del Uttaranchal, pero también de irnos observando internamente. Suelo aprovechar para ir contando ya durante las rutas en los autocares aspectos generales históricos, culturales y sociales de la India, para poco a poco y durante los días restantes, entrar en las particularidades religiosas, etnográficas, gastronómicas etc de esa región y desde luego adentrarnos en las bases del genuino Yoga de Patanjali. Al día siguiente y tras descansar en nuestro coqueto ecolodge con vistas a las montañas y realizar una clase de Yoga comenzamos la travesía en la montaña, durmiendo en tiendas de campaña.

Nos acompañan un equipo humano altamente especializado en las travesías que he seleccionado tras años probando muchas empresas de trekking de la región, para darnos soporte en todo y que solo nos preocupemos de disfrutar de la aventura. El equipo lo componen casi diez personas entre guías de montaña, cocineros, sherpas, todos gente nativa de esas montañas.

Ellos van trasladando el campamento y todos los enseres ayudados de mulas, nos montan las tiendas, cocinan para nosotros, nos preparan estupendos fuegos cada noche para poder contemplar las estrellas y charlar sin pasar frío. Es un lujo que te hagan en una travesía de montaña, te especiado y pan recién hecho y cada noche nos cocinen 5 platos diferentes de exquisita cocina tradicional rondando los 3000 me de altura. Me interesa destacar que procuro acercar las dos culturas durante la travesía, no quiero desvelar mucho, pero hay una labor educativa tanto para la parte española como para la garwhali, lo primero intentando ayudarles todo lo que podemos, aunque es un servicio contratado pretendo formentar el karma yoga y no mantener "castas" en el viaje, todos somos un solo equipo, en las tardes más relajados en el campamento me gusta usar la música y el baile para unirnos más si cabe más allá de las palabras, cuando podemos hacer una hoguera se produce verdadera magia mientras acercamos mutuamente nuestras culturas con la música.

El trekking en formato travesía durmiendo en la montaña, rodeados de bosques y siempre por encima de los 2500 metros de altura constituye una experiencia es formidable, solo con nuestras piernas, un reto y un desafío se abre ante nosotros, para hacernos saber que podemos lograr todo lo que nos proponamos mientras disfrutamos del abrazo de la naturaleza siempre inspiradora y vamos aprendiendo de la flora, fauna y costumbres de los garwhalies.

YOGA y Encuentros Únicos en Rishikesh durante 7 días.

Lo que te reportan tantos viajes a Rishikesh es cribar y cribar a un sinfín de charlatanes, falsos gúrus, simples contorsionistas y gran cantidad de pseudo yoguis y timadores, e ir encontrado en tu búsqueda esas perlas que atesora la

capital mundial del yoga y que constituyen un mínimo porcentaje de la oferta yoguica del lugar. He conocido por prueba de ensayo y error , verdaderos maestros, algunos no anunciados en ninguna web o cartel de Rishikesh, otros ni siquiera dan clase, son auténticos yoguis que viven en su kutir o en una habitación de un ashram, pero por el vínculo de gran amistad que hemos entrablado, se prestan a dar satsang o una clase a mi grupo cada año. Así durante los últimos días del viaje, tendremos múltiples clases y encuentros para aprender y practicar hatha, asthanga, radja, mantra, filosofía... y algunas sorpresas.

Los Aspectos Clave de este viaje según lo anterior, serían :

- Aventura externa sí, pero desde la aventura interior.
- Todo se instrumentaliza para alcanzar el autoconocimiento y el desapego.
- Fomentar el intercambio cultural. Expandir la mente y abrir el corazón.
- Aprender y practicar con algunos de los mejores Maestros, los métodos, claves y técnicas del yoga para el autodesarrollo integral.
- Dotar al participante de un conocimiento básico sobre aspectos socio-culturales, filosóficos, folklóricos, ecológicos, gastronómicos etc, de la India y particularmente del norte de la misma.
- La naturaleza el maestro olvidado, aprender contemplándola para llegar a sabernos una con ella.
- Travesía de montaña 5 días , 4 noches, en un trekking de 5 estrellas para vivir la magia de la aventura en medio de la naturaleza más salvaje y bella.
- Conocer e interconectar con la pureza e inocencia de las gentes de las montañas y las aldeas indo-tibetanas. Etnografía.
- Fomentar la austeridad y el desapego. El conectar y fluir con el momento presente, libre de expectativas. Para llegar a las claves de la erradicación del sufrimiento.

