



Viajes en grupo verano 2011



INDIA

VIAJANDO POR INDIA, CONECTADO CON TU ARMONÍA

Dos viajes en uno solo. Un viaje a una India real, auténtica, repleta de momentos de magia, variedad, sabores y colores. Majestuosa, bulliciosa, calma, e incluso armoniosamente caótica. Espacio de rezos, pujas, oraciones, meditación, yoga, aartis, lamas y gurús... Un país que despierta las emociones y los sentidos, donde sus gentes te acogerán como uno más entre su vida cotidiana y su respetuosa manera de vivir compartiendo diferentes creencias. Emblemáticos Templos, calles bulliciosas, mercados, aguas sagradas, atardeceres, incienso, mezcla de brillantes sharis y rotundos turbantes de colores extremos. Punto de enlace de tres culturas, tres religiones, sij, hinduista y budista. El lugar que acogió al Dalai Lama en su retiro del Tibet. Durante este viaje vivirás otro gran viaje en tu interior. Descúbrete a ti mismo, deja de preocuparte y ocúpate! A través de reflexiones, pequeñas meditaciones y un trabajo guiado por un profesional acompañante de viaje, se pretende llegar a la conexión con nuestra propia conciencia y su relación directa con la mente y la salud del cuerpo. Un viaje para descubrir una India diferente, un viaje para descubrirte a ti mismo. Este grupo irá acompañado por una persona especializada en meditación y otras materias vinculadas a la mente y la salud

RESUMEN VIAJE

DÍA 01 // 30 JULIO: BARCELONA – DELHI
DÍA 02 // 31 JULIO: DELHI – RISHIKESH
DÍA 03 // 01 AGOSTO: RISHIKESH
DÍA 04 // 02 AGOSTO: RISHIKESH – TREN – AMRITSAR
DÍA 05 // 03 AGOSTO: AMRITSAR
DÍA 06 // 04 AGOSTO: AMRITSAR – DHARAMSHALA
DÍA 07 // 05 AGOSTO: DHARAMSHALA
DÍA 08 // 06 AGOSTO: DHARAMSHALA
DÍA 09 // 07 AGOSTO: DHARAMSHALA – VUELO - DELHI
DÍA 10 // 08 AGOSTO: DELHI – AGRA
DÍA 11 // 09 AGOSTO: AGRA – DELHI – TRANSFER TO APT
DÍA 12 // 10 AGOSTO: DELHI – BARCELONA

VUELOS

OS 396	30JUL BARCELONA- VIENA	06.35 -09.05
OS 033	30JUL VIENA- DELHI	13.05 -23.50
OS 034	10AUG DELHI- VIENA	01.50 -06.00
OS 397	10AUG VIENA- BARCELONA	10.20 -12.50

ITINERARIO

DÍA 01 // 30 JULIO: BARCELONA – DELHI

Salida en vuelo regular Austrian A. a las 06,35 hrs vía Viena. Llegada a Delhi a las 23,40 hora local India. Día a bordo. Llegada a Delhi y asistencia por parte de nuestro corresponsal. Traslado al hotel. Noche en Delhi. Alojamiento y desayuno.

Hoteles posibles; Delhi – Country Inn 5* / Similar



DÍA 02 // 31 JULIO: DELHI – RISHIKESH

Por la mañana salimos hacia Risikesh, un estado de Uttaranchal conocido como capital del yoga. Llegaremos a primera hora de la tarde. Tiempo libre para ambientarnos esa tarde por la población. Asistiremos al “Aarti” ceremonia de fuego y cantos a la puesta de sol en un Ashrama de la población a las orillas del rio Ganges. Risikesh donde el Ganges deja la montaña, capital de yoga y los Ashramas, conocido desde tiempos inmemoriales y famoso desde la época de los Beatles. De ahí salen los Sadhus hacia los Himalayas, morada de Shiva.

Actividad: Vuestro acompañante efectuará un encuentro para explicarnos el concepto del viaje.

Hoteles posibles: Rishikesh – Divine Resort / Vasundra Palace

Noche. Alojamiento y desayuno.

DÍA 03 // 01 AGOSTO: RISHIKESH

Nos acercaremos al Ganges y disfrutaremos de la vista de los puntos más emblemáticos de esta población que los Beatles dieron a conocer. El extremo oriental de Rishikesh es realmente el más espiritual y contrasta con la otra orilla más llena de gente y comercio. Para cruzar de un lado a otro hay 2 puentes colgantes el Lakshman Jhula (más antiguo) y el Ram Jhula. Nos desplazaremos a un lugar único, como son las cuevas Vaishistas....Allí podemos tomar un baño en el río Ganges. Estas cuevas están a unos 20 Kms de distancia, lugar ideal para realizar meditación en cuevas eremitas, baño ritual en el Ganges etc....

Actividad: Meditación en las cuevas.

Por la tarde después del almuerzo (no incluido), tiempo libre para compras y masajes.

Noche en Rishikesh. Alojamiento y desayuno.



DÍA 04 // 02 AGOSTO: RISHIKESH – TREN – AMRITSAR

A la hora convenida, hacia media mañana nos dirigimos a Haridwar. Tiempo para pasear y mezclarnos con los peregrinos tomando baños rituales etc.... Allí tomaremos el tren hacia Amritsar. El viaje durará unas 6 horas, hasta llegar a Amritsar capital espiritual de los Sikhs. Traslado al hotel. Noche en Amritsar. Alojamiento y desayuno.

Noche Amritsar: BW Marrion 4* / MK Intl 4*

Actividad: Antes de salir de Rishikesh, por la mañana, meditación.

DÍA 05 // 03 AGOSTO: AMRITSAR

Día dedicado a visitar la segunda ciudad más grande del Punjab, especialmente el Templo Dorado, el lugar más sagrado para la religión sikh. Reconstruido en el año 1803 usando oro y mármol, es conocido por este nombre. El complejo consta de un conjunto de lugares sagrados en los que cabe destacar los jardines de Jallianwalla Bagh.

Por la tarde podemos ver la bajada de la bandera en la frontera con Pakistán.

Al anochecer regresaremos al Templo Dorado para poder disfrutar de las actividades al final del día, el ambiente habrá cambiado totalmente. El recinto permanece abierto toda la noche. Meditación en el templo dorado....

Actividad: Meditación al atardecer en el templo de Amritsar.

Noche en Amritsar.



DÍA 06 // 04 AGOSTO: AMRITSAR – DHARAMSHALA

Salimos de Amritsar, y dejamos poco a poco las llanuras del Punjab, el granero de la India. El recorrido nos irá introduciendo en los paisajes de los Himalayas y nos llevará a Dharamsala, pequeña población del Himachal Pradesh que acoge al Gobierno Tibetano en el exilio. Nuestro destino será a 7 kilómetros de la población, donde está el asentamiento tibetano en MacLeodganj.

Actividad: Meditación al atardecer.

Noche en Dharamsala. Alojamiento y desayuno.

Noche en hoteles: Dharamshala: Asian Plaza / Pemathang GH -Zona MacLeodganj



DÍA 07 // 05 AGOSTO: DHARAMSHALA

Comenzaremos a disfrutar de la magia de la población, de su historia y de la naturaleza que la rodea con la visita al monasterio Tibetano, Biblioteca de Obras y Archivos Tibetanos, el lago Dal, Naddi (desde donde hay unas vistas panorámicas impresionantes). Por la noche podemos aprovechar para comprar artesanías tibetanas en el bazar. Noche en Dharamsala. Alojamiento y desayuno.

Durante la tarde, nos acompañará a nuestro paseo un monje tibetano. Nos pondrá en contacto con la realidad del Budismo Tibetano en la zona. Se intentará mediar para poder meditar con él. Al tratarse de situaciones humanas, habremos de adecuarnos a su disponibilidad para interactuar.

Actividad: meditación por la mañana.

DÍA 08 // 06 AGOSTO: DHARAMSHALA

Esta mañana la dedicaremos a realizar visitas de Dharamsala (alrededores). Después del almuerzo, tarde libre para asistir "pujas" - cantos rituales y ofrendas- en los Monasterios, tiempo para masajes, compras, excursiones etc... Podemos pasear hasta la zona de Baghtsu, zona de baños de "purificación". De ésta pequeña población salen caminos hacia diversos monasterios, poblaciones en los alrededores que nos darán oportunidad a la vez de sensación de "retiro" y por otra parte de contacto directo con la zona.

Actividad: Meditación por la mañana.

Noche en Dharamsala. Alojamiento y desayuno.



DÍA 09 // 07 AGOSTO: DHARAMSHALA – VUELO - DELHI

A la hora convenida, traslado al aeropuerto para tomar el vuelo hacia Delhi (estimado IT-4352 12:30 / 14:00).

Nos reciben en el aeropuerto y traslado al hotel. Tiempo libre en Delhi.

Visitaremos los lugares y monumentos más interesantes de Delhi, ciudad llena de contrastes entre el "Old Delhi" y la "Nueva Delhi".

En el "Old Delhi" visitaremos el Chadni Chowk y la mezquita Jama Masjid también visitaremos la Avenida imperial Raj Path, donde se encuentra la puerta de la India, el Parlamento, el Palacio presidencial etc...

Actividad: Meditación por la mañana.

Noche en Delhi. Delhi - Star Rock (H) / Star Grand Villa (BH) . Alojamiento y desayuno

DÍA 10 // 08 AGOSTO: DELHI – AGRA

Salimos hacia Agra. Nuestra primera visita será a uno de los monumentos mogoles de su "época dorada" el Fuerte Rojo. Seguimos con la visita del Taj Mahal, obra culminante de la arquitectura mogol. Construido entre 1631 y 1648 por

el emperador Shah Jahan para albergar el sepulcro de su amada esposa. Una de las 7 maravillas del mundo. Mausoleo considerado como la mejor muestra de arte mongol.

Actividad: En Delhi, antes de partir a Agra, clase especial de yoga en un centro especializado.

Recomendación: contemplar el atardecer desde los jardines del Taj Mahal y con un poco de suerte podréis contemplar como el mármol blanco del Taj va cambiando de tonalidad con la puesta de sol y la llegada de la oscuridad.

Noche en Agra. Alojamiento y desayuno. Agra – Howard Park 4* / Raj Mahal (BH)



DÍA 11 // 09 AGOSTO: AGRA – DELHI – TRANSFER TO APT

A la hora convenida regreso a Delhi. Salida por carretera pronto. Comida en el camino o en Delhi, a acordar con el guía local. Trayecto a Delhi unas 3 – 4 horas. Llegada a Delhi y tiempo libre para dar el último paseo por la ciudad (según hora) o acudir a sus celebres mercados para realizar las últimas compras. En caso que alguien quiera quedarse tranquilamente tomando un té, se brindará esta posibilidad. A la hora convenida traslado al aeropuerto para tomar vuelo de regreso a España. Sería sobre las 22,00 hrs.

La cena se concertará con el grupo en un sitio especial como ultima cena del grupo.

Actividad: Clausura

DÍA 12 // 10 AGOSTO: DELHI – BARCELONA

Vuelo a las 01,50 de la madrugada del día 10 de Agosto. Llegada a Viena y enlace con Barcelona.

Llegada prevista a las 12,50 hrs.

SALIDA: 30 DE JULIO 2011

DURACIÓN: 12 DIAS

GRUPO MÁXIMO: 15 PERSONAS – MÍNIMO: 10 PERSONAS

PRECIO POR PERSONA (BASE 15 PERSONAS): 1820 EUROS + 330 EUROS TASAS + 95 EUROS VISADO

Como consecuencia de variables relacionadas con carburante, tasas aéreas (precio definitivo una vez emitido billete) y cambios de divisas, los precios establecidos en esta programación pueden ser revisados hasta 20 días antes de la fecha de salida. Tasas calculadas en fecha 15/01/2011: 330 euros

PRECIO

PRECIO BASE POR PERSONA: 1820 EUROS

TASAS AÉREAS: 330 EUROS

SUPLEMENTO INDIVIDUAL: 295 EUROS

VISADOS 95 EUROS (SI SE EFECTÚA CON MÁS DE UN MES DE ANTELACIÓN FECHA SALIDA)

SUPLEMENTOS PARA GRUPO INFERIOR EN NÚMERO DE PERSONAS:

SUPL. SI GRUPO DE 13 O 12 PERSONAS: 50 EUROS POR PERSONA

SUPL. SI GRUPO DE 11 PERSONAS: 115 EUROS POR PERSONA

SUPL. SI GRUPO DE 10 PERSONAS: 150 EUROS POR PERSONA

PARA GRUPO INFERIOR A 10 PERSONAS, SE OFRECERÁ UNA ALTERNATIVA DE VIAJE EN OTROS GRUPOS DE LA CASA, O BIEN UN VIAJE A MEDIDA CON LAS PERSONAS INTERESADAS, DEBIÉNDOSE REALIZAR UNA NUEVA COTIZACIÓN DEL VIAJE SEGÚN NÚMERO DE PARTICIPANTES CON UNA CONSIGUIENTE NUEVA OFERTA DE PRECIO.

ALOJAMIENTOS PREVISTOS O SIMILARES

Delhi – Country Inn 5* / Similar (BH)

Rishikesh – Divine Resort / Vasundra (BH)

Amritsar – BW Marrion 4* / MK Intl 4*

Dharamshala- Asian Plaza / Pemathang GH

Delhi - Star Rock (H) / Star Grand Villa (BH)

Agra – Howard Park 4* / Raj Mahal (BH)

EL PRECIO INCLUYE

- Billetes de avión tarifa turista Barcelona Delhi Barcelona con Austrian Airlines, según cupo. Tarifa en clase turista reducida con penalizaciones por cambios y/o cancelaciones. Sin reembolso una vez emitidos
- Desde Barcelona el grupo sale con un acompañante especializado que guiará esta materia durante el viaje
- Guía acompañante de habla hispana (local) durante todo el viaje
- Traslados de todo el viaje en transporte con aire acondicionado.
- Hoteles en habitación doble standard con desayuno *** Categoría 3* - 3* Sup (categoría local)
- Tren clase turista en tramo Haridwar / Amritsar - AC Chair Car
- Billete de avión Dharamshala / Delhi en clase Economy Class (No Reembolsable)
- Tasas Gubernamentales
- Seguro de asistencia y cancelación
- Kit Tarannà
- Visitas: Paseo en rickshaw en Viejo Delhi
Entrada al Taj Mahal, Agra

EL PRECIO NO INCLUYE

- Tasas aéreas (15 Enero 2011)
- Comidas no especificadas
- Bebidas y extras
- Propinas
- Visado



ACOMPAÑANTE DEL GRUPO DESDE BARCELONA

Este grupo irá acompañado por una persona especializada en meditación y otras materias vinculadas a la mente y salud. Ayudará al grupo a canalizar energías, y a tomar conciencia de su ser, a través de pequeños ejercicios adecuados a cada momento del viaje, bien sean meditaciones, respiración, reflexiones, etc.

Nuestro acompañante, ofrecerá una programación diaria y paralela al viaje en sí, que se entregará a los participantes. Aún así debido a la flexibilidad con la que se tienen que vivir estos viajes, es probable que se tengan que variar en el recorrido algunas de las actividades, e incluso que se hagan más de las

mencionadas, adaptándonos a la situación, circunstancia y cada uno de los componentes del grupo.

IDEAS Y PROPÓSITO DEL ACOMPAÑANTE:

Considero que mi trabajo está basado en una forma holística del organismo uniendo cuerpo y mente, por ello complemento mis terapias con técnicas de Meditación MT, y siendo una estudiante de las filosofías Budistas Tibetanas, procuro aportar un granito más de conciencia y bienestar.

Con este viaje se pretende acercar al mundo occidental las practicas del entorno y sentir las razones fundamentales por las cuales la meditación que es milenaria, sigue existiendo aún en nuestra sociedad y pertenece a diversas maneras de pensar, religiones y filosofías. Tomar conciencia de la conexión entre cuerpo y mente, utilizando unas prácticas muy sencillas, se iniciaran aquellos que lo deseen, en lugares mágicos con una gran energía espiritual y vivencial, donde podremos experimentar la paz interior o bien dicho nuestro silencio interior.

Mi propósito es regresar no tan solo habiendo conocido un país maravilloso, si no también aportando, más conciencia a nuestro espíritu.



INFORMACIÓN Y RESERVAS

Para cualquier consulta o aclaración por favor no dudes en contactar con:

MÓNICA ALEMANY

Monica-tn@taranna.com

Tel: 93 411 83 73 / 902 955 193

Fax: 93 491 36 51

Vallespir, 174 - 08014 Barcelona.

INFORMACIONES DE INTERÉS

VISADO

El visado se ha de solicitar en la Embajada de la India en Madrid, sólo se necesita pasaporte con validez mínima de 6 meses, tres fotografías iguales tamaño carné y adjuntar un impreso de solicitud firmado.

*Consultar los trámites necesarios para otra nacionalidad que no sea la española.

DIVISAS

La moneda oficial india es la Rupia de India (INR). Una rupia se divide en 100 paisas. Existen monedas de 5, 10, 20, 25 y 50 paisas y de 1, 2 y 5 rupias. Billetes de 1, 2, 5, 10, 20, 50 y 100 rupias. Las tarjetas de crédito más usuales se aceptan en los principales hoteles, restaurantes y centros comerciales. Los cheques de viaje tienen la dificultad de pasar por la burocracia de la banca india.

Es aconsejable cambiar una buena cantidad, suficiente para varios días. Los cambios de moneda se pueden hacer en los bancos, aeropuertos y organismos oficiales autorizados. No es aconsejable hacerlo en el mercado negro ya que son necesarios los justificantes de cambio en el momento de abandonar el país.

Cambio actual aprox 50 - 55 rupias por Euro.

* Aconsejable cambiar en el interior del aeropuerto en el momento de la llegada.

SANIDAD/VACUNAS

No es obligatoria ninguna vacuna, le recomendamos que se informe en los centros de sanidad exterior de su localidad.

www.sanidadexterior.es

MÉDICOS Y FARMACIAS

Se encuentran farmacias bien surtidas hasta en los pueblecitos más pequeños y la mayor parte de los hoteles tienen contacto con algún médico que acude en caso de necesidad.

CLIMA

El clima en la India tiene tantas variaciones como regiones geográficas existen. Según la época del año y la región a la que viaje, no olvide adecuar su vestimenta y calzado.

Salvo en las montañas, por lo general el clima es seco y caluroso, existiendo importantes variaciones estacionales debidas a los monzones que traen consigo abundantes lluvias. Estas barren el país de sur a norte normalmente entre julio y septiembre.

En general el sur es de clima tropical, el centro caluroso y algo fresco en invierno, las llanuras del norte de clima extremo, caluroso desde abril a octubre y frío en diciembre y enero. La montaña, es agradable y fresca en las épocas más calurosas y como es natural muy fría en invierno.

PROPINAS

Por costumbre en la India, ajeno a nuestra responsabilidad y criterio al respecto se asignan propinas en cualquier servicio prestado. Es costumbre dejar propina en los restaurantes, maleteros, chofer, guías locales, espectáculos, incluso a los que nos guardan zapatos en las entradas a los templos.

TRANSPORTE

Durante el circuito que hemos preparado, el medio de transporte será bus con aire acondicionado, estos buses son de total comodidad y disponen de aire acondicionado (siempre hemos de tener en cuenta los standards Indios que son muy distintos a los nuestros).

La India cuenta con la segunda red ferroviaria más grande del mundo y la primera de Asia. Todo el país está conectado a través de más de 60.000 mil kilómetros de vías. Los recorridos en tren son seguros y bastante peculiares. Los trenes son más lentos que los occidentales y es conveniente hacer reserva de billetes con anticipación. LA RED ferroviaria de la India es gigantesca. Sus trenes constituyen el principal medio de comunicación en un país con más de mil millones de habitantes.

*No olvidar que debido a las características de las carreteras y las distancias geográficas los tramos en carretera suelen ser largos normalmente entre 6 y 7 horas como término medio. Para nosotros es sorprendente su forma de conducir.

ELECTRICIDAD

La corriente alterna es de 220 voltios a 50 Hz. Sirven nuestros enchufes. En el caso que los enchufes sean de tres entradas sirven también los nuestros, ya que la tercera entrada es solo de seguridad.

TELEFONÍA

Los teléfonos móviles funcionan en India.

Para llamar desde España a la India es necesario marcar el 00-91, el prefijo de la ciudad y el número de abonado. Delhi tiene el 11. Para llamar desde la India a España es necesario marcar el 00-34 más el prefijo provincial y el número de abonado.

*Muy económico llamar desde la calle desde el STD.

COMIDA

La comida en India suele ser picante, aunque hay suficiente oferta gastronómica como para no probar el picante durante su viaje, pero no es fácil.

Le recomendamos que sea moderado en los primeros días con el picante y a medida que se vaya acostumbrando al mismo, vaya probando nuevos platos.

Evitar frutas que no hayamos pelado nosotros así como verduras y ensaladas crudas.

AGUA

Hay que tener cuidado con el agua y con el hielo, beber siempre agua embotellada, la venden en todos sitios...

También vigilar con los zumos (si sospechas que les han añadido agua), y con la leche.

El té y el café son totalmente seguros, ya que el agua ha hervido.

ORGANIZACIÓN TÉCNICA:

GCMD 90 – Tarannà Club de Viatges, S.A.

- Para la realización del viaje es necesario el pasaporte con una validez de más de 6 meses a la fecha de regreso del país. Consultar si es necesario Visado de entrada y notificar nacionalidad para conocer condiciones de entrada en los países
- El precio del viaje puede ser revisado hasta 20 días antes de la fecha de salida, debido a imprevistos en los incrementos de tasas aéreas, carburante, etc.
- La categoría hotelera está basada en la clasificación turística local.
- Los precios incluyen seguro vacacional de asistencia y cancelación de viaje. (la cobertura de anulación será el importe del viaje siendo el máximo 5.000 euros por persona)
- Gastos de Cancelación: El cliente siempre puede cancelar su viaje. La cancelación de los servicios genera diversos tipos de gastos (gestión, anulación y penalización). La cuantía de dichos gastos dependerá de la fecha en la que se realiza la cancelación y de las condiciones de las tarifas de transporte aplicadas, en este caso (100% de gastos), además de las exigencias económicas de cada proveedor del resto de servicios. Consultar Condiciones Generales.
- Para cualquier consulta sobre las vacunas necesarias y otras informaciones sanitarias para el viaje descrito, sugerimos ponerse en contacto con el centro de medicina tropical correspondiente en cada población.

Informaciones de interés para el cliente (situación política del país, recomendaciones, vacunaciones, visados, climatología y otros),

consultar: www.mae.es

<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>

www.nhc.noaa.gov



Vallespir, 174 - 08014 Barcelona. Tel: 93 411 83 73 / 902 955 193 Fax: 93 491 36 51
E-mail: taranna@taranna.com

www.taranna.com