

INDIA

IL SACRO GANGE

PARTENZA FESTIVAL DEL MAHA SHIVARATRI



L'ITINERARIO

L'itinerario è stato creato per vivere l'essenza della spiritualità indiana attraverso la scoperta del sacro fiume Gange. Il Gange (o Ganga in hindi) nasce dal ghiacciaio del Gangotri, a Gaumukh, nella catena himalayana, a 4.100 metri di altitudine, e attraversa l'India per 2.525 km prima di sfociare nel Golfo del Bengala, formando nel suo ampio delta la regione dei Sundarbans. È il fiume più sacro per gli indiani, di enorme importanza per gli induisti ed è venerato come una divinità chiamata "Gangaji" o "Ganga Maiya" (Madre Ganga). Gli induisti credono che compiere rituali nelle acque del Gange ne amplifichi i benefici. Questa partenza è stata pensata per assistere alle celebrazioni del Maha Shivaratri, festa dedicata a Shiva, Dio della meditazione, dell'austerità e della contemplazione. Si crede che proprio in questa fortunata notte, Shiva e Parvati convolarono a nozze. I devoti credono fermamente che pregare in questo giorno propizio cancelli i loro peccati e li avvicini alla via della salvezza. Durante questa giornata, si osserva un rigoroso digiuno e si loda Shiva con latte, miele, legno di saldalo, foglie di betel, fiori, frutta ecc. Per tutta la notte si venera Shiva attraverso la meditazione, la ripetizione dei mantra e i canti Bhajan.

Il tour toccherà alcuni tra i luoghi più significativi lungo il corso del fiume, per comprendere il profondo valore che esso riveste nella religione induista. Allo stesso tempo avrete l'occasione di ammirare l'India con la sua immensa varietà di architetture, culture, tradizioni, credenze, rituali, cucina, flora e fauna.

Il viaggio inizierà dalla capitale, Nuova Delhi, ricca di monumenti affascinanti, musei e gallerie d'arte; meraviglie architettoniche, ristoranti eccellenti e mercati coloratissimi. Ci sposteremo poi a Rishikesh, una piccola e tranquilla cittadina situata sulle pendici dell'Himalaya, dove il fiume Chandrabhaga confluisce nel sacro Gange. Circondata da bellissime colline e da una valle attraversata dal fiume, questa terra sacra è un centro ideale per la meditazione, dove pellegrini da tutto il mondo giungono in cerca di elevazione spirituale. Potrete ammirare tramonti magnifici e assistere al suggestivo rituale dell'Aarti; avrete inoltre l'opportunità di ricercare la pace interiore attraverso yoga e meditazione. Visiterete templi e ashram di Haridwar e, la sera, prenderete parte al rituale di venerazione del Gange, per vivere la profonda religiosità induista.

Da qui effettueremo un'escursione giornaliera a Devprayag, un luogo di pellegrinaggio unico dove i fiumi sacri Bhagirathi e Alaknanda si incontrano e si uniscono formando il Ganga. Inoltre, a Rishikesh avrete la rara possibilità di incontrare autentici Sadhu e ottenere preziose testimonianze sulla vita ascetica, la meditazione e le tradizioni spirituali induiste. Un treno notturno ci condurrà da Delhi alla città sacra di Varanasi/Benares, sulle rive del Gange, considerata la dimora di Shiva. È anche uno degli Shakti Peetha (luoghi sacri dedicati alla dea Shakti) e ospita uno dei dodici Jyotirlinga (santuari dedicati a Shiva) dell'India, fatto che la rende uno dei più importanti luoghi di pellegrinaggio per gli induisti. La città ha anche un grande valore storico, con oltre 3.000 anni di storia. La seta prodotta qui è famosa in tutto il mondo: i tessuti contengono fili d'oro e d'argento, un acquisto immancabile per gli amanti dello shopping e un oggetto dal grande valore artistico. Da Varanasi visiterete Allahabad, uno dei luoghi più sacri e popolari dell'India, che ospita alcune delle più importanti feste religiose.

Da Varanasi un volo interno vi condurrà a Kolkata, la "città della gioia". Qui vivrete la cultura e le tradizioni del Bengala visitando le tradizionali dimore degli Zamindar, il Marble Palace, i mercati del pesce e delle spezie, e degustando la cucina tipica bengalese. A Kolkata avrete l'opportunità di vivere un'Altromercato Experience, visitando la cooperativa fairtrade partner di Altromercato: Silence. Vedrete le aree operative della cooperativa che esporta prodotti come bastoncini d'incenso, bigiotteria e candele attraverso il circuito del commercio equo e solidale italiano.

Successivamente ci sposteremo a Shantiniketan, un villaggio creato dal poeta Rabindranath Tagore, premio Nobel. Qui incontrerete le insolite tribù nomadi dei Baul, che cantano musiche ispirate alla loro vita, filosofia e credenze, trasformando le esperienze quotidiane in poesia. Le loro canzoni, profonde e vibranti, arrivano dritte al cuore e suscitano un gioioso senso di meraviglia. Questa prima parte del viaggio nel Bengala Occidentale si concluderà con un'ultima escursione in barca sul Gange al tramonto, per rendere omaggio a questa gloriosa divinità che è il Gange, rendendo l'esperienza indimenticabile.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

GIORNO 1 – ARRIVO A DELHI 13/02/2026

All'arrivo all'Aeroporto Internazionale Indira Gandhi, sarete accolti dal vostro rappresentante e trasferiti in hotel per un po' di riposo. Più tardi visiterete il quartiere povero di Paharganj, nella Old Delhi, guidati dai giovani dell'ONG che lavora con i bambini di strada, li educa e li forma professionalmente. I percorsi di City Walk mirano a portare alla luce la tragica realtà dei bambini di strada e a mostrare il mondo dal loro punto di vista. La camminata si svolge nel quartiere di Paharganj e nelle aree intorno alla stazione ferroviaria, accompagnati da un ex bambino di strada che è stato aiutato dall'ONG e che oggi ha un lavoro. Avrete l'opportunità unica di visitare la città con guide eccezionali e, per loro, sarà un'ottima occasione per migliorare le loro capacità comunicative. Pranzo in un tipico ristorante di Paharganj. Dopo pranzo visiterete alcune delle attrazioni più importanti della Old Delhi, come il Red Fort (visita solo dall'esterno), patrimonio UNESCO dal 2007, costruito nel 1639 dall'Imperatore Moghul Shah Jahan (il creatore del Taj Mahal), e la Jama Masjid, una delle moschee più grandi dell'India, dove è conservata un'antica copia del Sacro Corano scritta su pelle di cervo. Visiterete gli stretti vicoli di questa parte della città, come Chawri Bazar, una delle strade più trafficate della Old Delhi. Successivamente visiterete Raj Ghat, il luogo della cremazione di Mahatma Gandhi. Con l'arrivo della sera, vivrete una memorabile visita al Tempio ISKCON, uno dei più grandi templi Vaishnava dell'India dedicato a Krishna e Radha. Qui potrete assistere all'incantevole Usthapana Arati, la tradizionale cerimonia delle luci, mentre canti e inni riempiono l'aria. Concluderete la giornata con una cena vegetariana al Govinda's, il ristorante del tempio, dove il pasto



viene servito come prasadam — cibo benedetto, offerto a Krishna e condiviso in spirito devozionale. Dopo cena, trasferimento in hotel.

Pernottamento a Delhi (C).

GIORNO 2: VISITA ALLA CITTÀ SACRA DI HARIDWAR 14/02/2026

Delhi – Haridwar – Rishikesh

Dopo la colazione, trasferimento a Rishikesh (circa 5 ore di viaggio). Conosciuta come la “capitale mondiale dello yoga”, Rishikesh è un luogo dove saggi e guru hanno perfezionato le pratiche di meditazione e yoga per secoli. Durante il tragitto, sosta per visitare la città sacra di Haridwar. La vista del fiume Gange che scende dai contrafforti himalayani è davvero spettacolare. Qui il Gange lascia le montagne e inizia il suo percorso attraverso le pianure, conferendo alla città un significato spirituale unico. Il tour include una visita al Tempio Chandi Devi, situato sulla cima del Neel Parvat e con viste panoramiche sulla città. Il tempio è raggiungibile tramite una piacevole camminata di 3 km da Chandi Ghat. Visiterete anche il Tempio Maya Devi, situato a est di Har-Ki-Pauri, oltre alla diga Bhimgoda e al Pawan Dham, famoso per il suo Hanuman Mandir decorato con vetri colorati. Arrivo a Rishikesh e sistemazione nell’home stay.

Pernottamento a Rishikesh (C).

GIORNO 3: ESPLORA RISHIKESH E PARTECIPAZIONE al MAHA SHIVARATRI 15/02/2026

Rishikesh

In questa giornata dedicata a Shiva parteciperete a una lezione di yoga mattutino. Dopo la colazione, inizierete un tour panoramico di Rishikesh con la visita alla celebre Lakshman Jhoola, un ponte sospeso che attraversa il Gange. Oltre il ponte si trova l’area di Swargashram, un’enclave tranquilla piena di ashram. Il sentiero stretto che costeggia il fiume è fiancheggiato da negozi e ristoranti da un lato e da ashram dall’altro — una zona rinomata per la sua atmosfera serena e per la vicinanza al Gange. Visita dei Kutir e degli ashram lungo il fiume, come Parmarth Niketan Ashram, Geeta Bhavan Ashram e altri. Dopo pranzo, visita al famoso Beatles Ashram. Un viaggio a Rishikesh non sarebbe completo senza esplorare i resti affascinanti dell’ashram del Maharishi Mahesh Yogi, più conosciuto come il “Beatles Ashram” dopo la celebre permanenza del gruppo alla fine degli anni ’60. Passeggerete nei terreni preservati dell’ashram, scoprendo gli spazi tranquilli dove i Beatles meditavano e componevano alcune delle loro canzoni più iconiche. Camminerete tra le celle di meditazione, visiterete la Beatles Cathedral Gallery e vi immergerete nei vivaci murali e nelle opere che decorano le pareti dell’ashram. La sera assisterete alla suggestiva Ganga Aarti al Parmarth Niketan, uno dei luoghi più rinomati per ammirare questa cerimonia al tramonto. Qui assisterete alla devozione dei hindu per la divinità di Shiva

Pernottamento a Rishikesh (C).

GIORNO 4: VISITA A DEVPRAYAG E MEDITAZIONE IN UNA GROTTA 16/02/2026

Rishikesh – Devprayag – Vashishta Gufa – Rishikesh

Al mattino, prima della colazione, lezione di yoga. Dopo la colazione, partenza per Devprayag (circa 2,5 ore), un luogo magico dove i fiumi sacri Bhagirathi e Alaknanda si incontrano e si fondono dando origine al Ganga. È un luogo di pellegrinaggio unico, con un antico tempio dedicato a Rama. Qui avrete una vista spettacolare del fiume Gange e, se lo desiderate, potrete immergervi nelle sue acque. Sulla via del ritorno verso Rishikesh sosta alla Vashishta Gufa, un luogo sereno e spirituale sulle rive del Gange, ideale per meditazione e yoga. Questa antica grotta si dice sia stata il luogo di meditazione del saggio Vashishta per molti anni. All’interno, una piccola lampada diva illumina uno Shiva Lingam e il silenzioso raccoglimento dei meditanti. All’esterno, la vegetazione rigogliosa e il Gange che scorre creano un paesaggio mozzafiato — perfetto per fotografia e contemplazione. Se lo desiderate, potrete anche trascorrere un po’ di tempo sulla spiaggia sabbiosa lungo il fiume, godendo delle acque purificatrici del Gange. Successivamente rientro a Rishikesh.

Pernottamento a Rishikesh (C).

GIORNO 5: INCONTRO CON UN SADHU 17/02/2026

Rishikesh

Al mattino, prima della colazione, lezione di yoga. Successivamente trasferimento al Rajaji National Park per un trekking di 3 km attraverso la giungla e piccoli corsi d'acqua, fino a un tempio di montagna nel mezzo della natura selvaggia. Qui potrete sedervi e meditare presso un tempio dedicato alla dea. Durante il ritorno sosta alla grotta di Mouni Baba, dimora di un Naga Sadhu induista che vive in isolamento spirituale fin dall'infanzia. Questo è un luogo molto speciale, con una storia affascinante legata al Kriya Yoga e ai seguaci di Mahavatar Babaji. Qui avrete una rara occasione di incontrare il Sadhu e ottenere preziose conoscenze sulla vita ascetica, la meditazione e le tradizioni spirituali induiste. Se possibile, potrete meditare insieme a lui nella grotta. Successivamente visita allo Shivananda Ashram per l'aarti serale e i canti.

Pernottamento a Rishikesh (C).

GIORNO 6: TRASFERIMENTO A VARANASI 18/02/2026

Rishikesh – Delhi – Varanasi

Al mattino yoga sul Gange, seguito dal rituale della Ganga Puja al Ram Jhula Ghat. Poi colazione fuori in un ristorante e rientro in hotel per preparare i bagagli. Trasferimento in auto a Delhi (circa 5 ore) e poi alla stazione ferroviaria per il treno notturno per Varanasi.

Pernottamento in treno (C).

GIORNO 7: VISITA DI VARANASI 19/02/2026

Varanasi

Al mattino arrivo a Varanasi e trasferimento in hotel sulle rive del Gange per un po' di riposo. Successivamente godrete di un tour guidato della città sacra, con i suoi molti templi e attrazioni, tra cui Kashi Vishwanath, Kal Bhairava, Durga Kund e Annapoorna. Il primo tempio visitato sarà quello dedicato a Shiva, Kal Bhairav, per chiedere simbolicamente il permesso di visitare la città. Varanasi è anche un importante centro di arte, artigianato e cultura. Vedrete i principali ghat di Benares, le scalinate che scendono al Gange, molte usate per abluzioni rituali, altre per cremazioni. Le scalinate sono spesso associate a una leggenda o a episodi mitologici; altre sono private. La sera assisterete alla celebre Ganga Aarti Puja, che si svolge ogni giorno al tramonto al Dasaswamedh Ghat vicino al tempio Kashi Vishwanath, una cerimonia altamente coreografata. È eseguita su un palco da giovani pandit in vesti color zafferano, che sollevano piatti cerimoniali.

Pernottamento a Varanasi (C).

GIORNO 8: ESPLORA LA SPIRITUALITÀ DI VARANASI 20/02/2026

Varanasi

Al mattino presto parteciperete all'Aarti Puja ad Assi Ghat. Successivamente avrete l'opportunità di partecipare a una lezione di yoga insieme ai pellegrini che hanno preso parte alla preghiera. Prima dell'alba, uscita in barca sul Gange (circa due ore) per ammirare il sole che sorge e la città che si risveglia tra rituali, abluzioni, preghiere e mantra. Rientro in hotel per la colazione. Varanasi è conosciuta come Mahashamstana, un grande terreno di cremazione: qui la morte è celebrata tanto quanto la vita. Durante il tour conoscerete i luoghi principali per comprendere come la morte è percepita nella cultura induista. Visita al Mukti Bawan, un "hotel" dove soggiornano persone con pochi giorni di vita. Si crede che chi muore a Varanasi venga liberato dal ciclo della reincarnazione e raggiunga il moksha (liberazione). Visiteremo poi uno dei principali luoghi di cremazione, il Manikarnika Ghat, dove potremo assistere ai rituali funebri. Alla fine visiteremo uno dei più importanti templi dedicati a Shiva Mahadev nella forma di Maha Mrityunjay, che significa "colui che sconfigge la morte". All'interno del tempio si trova un antico pozzo la cui acqua sarebbe in grado di curare ogni malattia. Qui parteciperemo al rituale Rudrabhishek dedicato a Shiva.

Pernottamento a Varanasi (C).

GIORNO 9: VISITA A PRAYAGRAJ 21/02/2026

Varanasi – Prayagraj (Allahabad)

Dopo la colazione trasferimento ad Allahabad (circa 3 ore). Allahabad, l'antica città santa di Prayag, è sempre stata un centro di cultura e religione per migliaia di anni, e per questo fu particolarmente colpita dagli invasori musulmani sotto l'imperatore Akbar, che ne cambiò il nome in "Allahabad" (la città di Allah). Qui visiteremo il punto di confluenza di tre dei fiumi più sacri dell'induismo, il Triveni Sangam, dove Ganga, Yamuna e Saraswati si incontrano. È uno dei luoghi più popolari e sacri da visitare ad Allahabad, e spesso ospita i festival religiosi più importanti. Ogni 12 anni si celebra qui il Kumbh Mela, un evento incredibilmente auspicioso, mentre ogni 6 anni si svolge l'Ardh Kumbh. Nel tardo pomeriggio rientro a Varanasi.

Pernottamento a Varanasi (C).

GIORNO 10: ARRIVO A KOLKATA 22/02/2026

Varanasi – Kolkata

Al mattino trasferimento all'aeroporto per il volo interno verso Kolkata. Arrivo all'Aeroporto Internazionale di Kolkata e check-in in hotel. Kolkata è la capitale del Bengala Occidentale. Situata sulla riva orientale del fiume Hooghly, è il principale centro commerciale, culturale ed educativo dell'India orientale, e il suo porto è il più antico del Paese e l'unico porto fluviale. Kolkata fu la capitale durante il colonialismo britannico e conserva ancora oggi molti edifici dell'epoca, che contrastano con le zone urbane degradate, i sobborghi moderni e gli immancabili centri commerciali climatizzati. Dopo un breve riposo, visiterete la cooperativa equosolidale Altromercato, Silence. L'obiettivo principale della cooperativa è permettere alle persone con disabilità (principalmente persone sorde) di ottenere una formazione tecnica per potersi sostenere autonomamente. Visiterete il laboratorio principale di Kolkata e la produzione di candele, incensi e cartoline. La guida introdurrà brevemente la lingua dei segni, così da poter comunicare con gli artigiani sordi. Il pranzo è incluso nel programma. Al termine della visita, vedrete anche la fase di produzione dei gioielli.

Pernottamento a Kolkata (C, P,).

GIORNO 11: TRASFERIMENTO A SHANTINIKETAN 23/02/2026

Kolkata – Shantiniketan

Al mattino presto treno veloce per Shantiniketan, il cui nome significa "dimora della pace". È un autentico centro nevralgico dell'arte e della cultura bengalese. Il poeta e artista Rabindranath Tagore, premio Nobel (1861–1941), fondò qui una scuola nel 1901. All'arrivo, trasferimento presso le famiglie ospitanti. In serata, spettacolo musicale dei Baul (tribù nomade).

Pernottamento a Shantiniketan (C,C).

GIORNO 12: VISITA DI SHANTINIKETAN 24/02/2026

Shantiniketan – Kolkata

Al mattino tour che include il Museo Tagore, la scuola d'arte, il villaggio degli artigiani e una passeggiata nel villaggio tribale Santhal, seguiti da un programma culturale e da un pranzo tradizionale. Nel pomeriggio rientro in treno a Kolkata. La giornata si conclude con una corsa in risciò nel New Market.

Pernottamento a Kolkata (C, P).

GIORNO 13: VISITA DI KOLKATA 25/02/2026

Kolkata

Dopo la colazione, camminata di 3 ore per scoprire il patrimonio culturale del Nord di Kolkata: antichi palazzi e residenze signorili, il villaggio dei vasai di Kumartuli, vivaci negozi locali e i vicoli stretti da cui la città si è sviluppata nei secoli. Rientro in hotel per pranzo e riposo. Nel pomeriggio visita all'Indian Museum, al Victoria Memorial, alla St. John's Church e al Tempio di Kali.

Pernottamento a Kolkata (C).

GIORNO 14: PARTENZA 26/02/2026

Kolkata – Aeroporto

Trasferimento in auto all'aeroporto di Kolkata e partenza con volo internazionale.

Il programma di viaggio può variare sia per quanto riguarda gli incontri sia per quanto riguarda l'itinerario. Questi cambiamenti possono essere causati dalla temporanea indisponibilità delle comunità ospitanti o da variazioni delle condizioni che si presentano al momento in cui il viaggio viene effettuato.

COSTO DEL VIAGGIO

Calcolato su 10 pax (compresa guida locale parlante italiano) **1.720 €** a persona + volo aereo

IL COSTO INCLUDE

- 12 pernottamenti in camera doppia,
- Trattamento come indicato nel programma (C colazione, P pranzo, C cena),
- Trasporti privati con aria condizionata,
- Treno notturno Delhi – Varanasi
- 1 Volo interno Varanasi -Calcutta
- Treno Calcutta – Shantiniketan – Calcutta
- Guida locale parlante italiano,
- Biglietti di entrata, visite menzionate nel programma,

IL COSTO NON INCLUDE

- Voli aerei internazionali,
- Assicurazione medico-bagaglio (altamente consigliata)
- Assicurazione contro annullamento del viaggio (facoltativa),
- Visto consolare (da procurarsi prima della partenza),
- Entrate nei luoghi con visita facoltativa,
- Biglietti di entrata per macchina fotografica (dove richiesti),
- Supplemento piccolo gruppo 6 pax 350 euro a pax
- Eventuali mance o spese personali
- Qualsiasi cosa non espressamente indicata nella lista "il costo include"



HOTEL

CATEGORIE DI HOTEL: 3 STELLE SUPERIOR, HERITAGE E GUEST HOUSE

Abbiamo selezionato hotel tradizionali e affascinanti, con servizi eccellenti per tutta la durata del tour. È stata effettuata una selezione scrupolosa per tutte le strutture, basata su criteri di impatto sociale e ambientale.

TRASPORTO

Verranno utilizzate auto private o minibus dotati di aria condizionata, a seconda del numero di partecipanti. Un treno notturno da Delhi a Varanasi vi permetterà di scoprire un altro aspetto della vera India. Un volo interno tra Varanasi e Kolkata è incluso nel programma. Gita in barca a Kolkata. Alcuni trasferimenti avverranno in treno, come la tratta Kolkata–Shantiniketan–Kolkata.

INDIA QUANDO ANDARE

Il periodo migliore va da metà settembre a metà marzo. In ottobre si svolge a Calcutta la Durga Puja, il più grande festival dello stato del Bengala, celebrato in tutta la città. A dicembre si tiene a Shantiniketan il festival Puosh Mela. A metà gennaio si celebra in tutta l'India il Poush Shankranti, o festival del raccolto. Tra febbraio e marzo si svolge il Maha Shivratri, celebrato a Rishikesh, Varanasi e Calcutta.

INFORMAZIONI UTILI

Passaporto

Richiesto, con validità residua di almeno sei mesi all'arrivo.

Visto d'ingresso:

Richiesto. Per soggiorni di breve durata (massimo 60 giorni) per turismo, affari o cure mediche, i viaggiatori possono usufruire dell'eVisa.

Vaccinazioni obbligatorie:

Ogni persona proveniente da Africa, America Latina, Papua e Nuova Guinea, ad eccezione dei bambini sotto i 6 mesi, deve presentare un certificato di vaccinazione contro la febbre gialla.

Valuta e formalità doganali:

Somme superiori all'equivalente di 5.000 dollari USA in contanti e 10.000 dollari USA in traveller's cheques devono essere dichiarate alle autorità doganali all'arrivo in aeroporto.

Per l'esportazione di oggetti di grande valore o in grande quantità è necessario ottenere un'autorizzazione doganale prima di lasciare il Paese.

In India le carte di credito sono accettate, preferibilmente del circuito VISA, sia nei negozi autorizzati sia negli hotel delle grandi città, dove sono presenti anche sportelli bancari automatici.

La Rupia Indiana non è convertibile all'estero ed è inoltre vietata l'esportazione della valuta fuori dal Paese.

AMBASCIATE E CONSOLATI

Embassy of Italy in NEW DELHI

50-E Chandra Gupta Marg



New Delhi - Chanakyapuri

New Delhi 110021

Tel. 0091-11-26114355. - Fax . 0091-11-26873889 Mobile emergencies: +919810158737

E-mail: ambasciata.newdelhi@esteri.it

CONSULATE GENERAL OF ITALY IN CALCUTTA :

(competent for Nepal in consular matters):

5G Rev. Lalbehari Shah Sarani

(Formerly New Road)

Alipore - Kolkata 700027

Tel. 0091-33-24792414/26. - Fax 0091-33-24793892

e-mail : consolatogenerale.calcutta@esteri.it

Emergency mobile: 0091 9831212216