

Yoga, meditazione e ayurveda: un'esperienza mistica nell'Himachal Pradesh



INFORMAZIONI SULL'ITINERARIO

Questo itinerario è stato pensato come un'esperienza di viaggio alla scoperta dell'essenza mistica e sensoriale dell'India, senza rinunciare al comfort ma allo stesso tempo consentendoti di sperimentare in maniera diretta e profonda la spiritualità di questo Paese; un vero e proprio viaggio esperienziale ideato per riequilibrare corpo, mente e spirito. Nel corso di due settimane entrerai in contatto con l'antica saggezza indiana, espressa in tre discipline interconnesse: yoga, meditazione e ayurveda — ciascuna vissuta in alcuni dei luoghi più sacri e suggestivi del Paese.

La prima parte del viaggio si svolge sulle rive del sacro Gange, a Rishikesh, capitale mondiale dello yoga e luogo senza tempo di pellegrinaggio per chi cerca la pace interiore. Qui ti sveglierai all'alba per praticare Hatha yoga e pranayama, unendo respiro e corpo al suono delle acque che scorrono e delle campane dei templi. Parteciperai a cerimonie di preghiera al sorgere del sole, esplorerai il potere del silenzio meditando in una grotta himalayana e camminerai tra antichi ashram che custodiscono secoli di devozione. Al calar della sera, assisterai all'ipnotica bellezza della Ganga Aarti, quando fuoco e canti trasformano la riva del fiume in una luminosa offerta di fede. Questi giorni saranno una vera immersione nel ritmo della vita spirituale, offrendo spazio alla riflessione e al rinnovamento.

Il viaggio prosegue poi verso nord, ai piedi dell'Himalaya, a McLeod Ganj — casa della comunità tibetana in esilio e cuore pulsante del buddhismo tibetano in India. Qui l'attenzione si sposta con naturalezza dalla disciplina dello yoga alla forza contemplativa della meditazione e della consapevolezza. Ogni momento è carico di spiritualità: camminerai intorno al tempio del Dalai Lama kora (circumambulazione), appenderai colorate bandiere di preghiera sulle colline spazzate dal vento, ti siederai in silenzio su sentieri boscosi accanto ad antichi monasteri e condividerai storie con monaci e artigiani che mantengono viva la loro cultura in esilio. Assisterai a rituali antichi e potrai persino consultare un guaritore tibetano tradizionale — scoprendo una comunità la cui resilienza e compassione traspaiono in ogni gesto.

Nella parte finale, il viaggio rallenta ulteriormente, conducendoti in tranquillo rifugio sul lago di Tattapani, un luogo dedicato alla cura del corpo e alla quiete della mente. Qui, circondato da dolci colline e dal placido scorrere del fiume Satluj, potrai lasciarti andare a un profondo rilassamento. Ti immergerai nelle sorgenti termali naturali di zolfo, venerato per le loro proprietà rigeneranti, riceverai trattamenti ayurvedici personalizzati per riallineare corpo e spirito, e parteciperai a rituali di fuoco e letture astrologiche che illumineranno il tuo cammino personale. La sera, condividerai musica, danze e cene tradizionali con le famiglie locali, entrando in

contatto con il calore e la semplicità della vita himalayana nella sua forma più autentica. Questi giorni saranno dedicati al riequilibrio del corpo, un'occasione per ritrovare il centro e riconnettersi con se stessi.

Lungo tutto l'itinerario, momenti di scoperta e bellezza — dal luccicante Tempio d'Oro di Amritsar al fascino coloniale della stazione collinare di Shimla — arricchiranno l'esperienza, aggiungendo sfumature di cultura e storia a questa esperienza.

Più che un classico viaggio, questo è un'esperienza consapevole: un invito a rallentare, respirare con presenza e lasciarsi trasformare dalla saggezza dell'India — custodita nei suoi fiumi, nelle montagne, nelle preghiere e nel cuore della sua gente. Tornerai a casa più leggero nel corpo, più lucido nella mente e più pieno nello spirito, avendo scoperto non solo le bellezze dell'India, ma la sua anima.

PANORAMICA DEL VIAGGIO E DETTAGLI DEL PROGRAMMA

GIORNO 1: ARRIVO A DELHI 28/03/2026

All'arrivo all'aeroporto internazionale Indira Gandhi, sarete accolti dal vostro rappresentante e trasferiti in hotel per un momento di riposo. In seguito, inizierete la scoperta di Delhi, la vivace capitale dell'India, intrisa di storia e spiritualità. La mattina è dedicata all'esplorazione dei suggestivi vicoli della Vecchia Delhi, dove secoli di cultura prendono vita tra i bazar animati e gli antichi monumenti. Ammirerete la maestosità del Forte Rosso (dall'esterno), sito patrimonio dell'UNESCO costruito nel 1639 dall'imperatore moghul Shah Jahan, e visiterete l'imponente Jama Masjid, una delle più grandi moschee dell'India, che custodisce una rara copia del Corano scritta su pelle di cervo. Proseguirete con una passeggiata lungo il vivace Chawri Bazar, uno dei mercati più antichi e affollati della città, per assaporarne l'autentica atmosfera. Nel tardo pomeriggio, vivrete un'esperienza indimenticabile con la visita all'ISKCON Temple, 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 l'aria si riempie di canti e inni devozionali. La giornata si conclude con una cena vegetariana al Govinda's, il ristorante del tempio, dove i piatti vengono serviti come *prasadam* — cibo benedetto, offerto a Krishna e condiviso in spirito di devozione.

Dopo cena, rientro in hotel.

Pernottamento a Delhi (C)

GIORNO 2: VISITA ALLA CITTÀ SACRA DI HARIDWAR 29/03/2026

Delhi – Haridwar – Rishikesh

Dopo la prima colazione, partenza per Rishikesh (circa 5 ore di viaggio). Conosciuta come la “capitale dello yoga” dell'India, Rishikesh è da secoli il luogo dove saggi e maestri perfezionano le pratiche della meditazione e dello yoga. Lungo il tragitto, sosta per visitare la città sacra di Haridwar. Qui lo spettacolo del fiume Gange che discende dai contrafforti dell'Himalaya è davvero suggestivo: proprio in questo punto, il fiume lascia le montagne e inizia il suo corso attraverso la pianura, conferendo alla città la sua profonda valenza spirituale. La visita include il Tempio di Chandi Devi, situato in cima al Neel Parvat, da cui si gode una splendida vista panoramica sulla città. Il tempio è raggiungibile con una piacevole passeggiata di circa 3 km da Chandi Ghat. Si visiteranno inoltre il Tempio di Maya Devi, a est di Har-Ki-Pauri, la diga di Bhimgoda e il Pawan Dham, famoso per il suo Hanuman Mandir decorato con vetri colorati.

Arrivo a Rishikesh e sistemazione presso il ritiro selezionato.

Pernottamento a Rishikesh (C)

GIORNO 3: ALLA SCOPERTA DI RISHIKESH 30/03/2026

Rishikesh

Di primo mattino, prima della colazione, parteciperai a una lezione di Hatha yoga e pranayama. Il termine *yoga* deriva dalla parola sanscrita *yuj*, che significa “unire, congiungere, dirigere”. La pratica dello

yoga aiuta a controllare le forze del corpo, della mente e dello spirito — un potente strumento per disciplinare l'intelletto, le emozioni e la volontà, affrontando la vita con serenità in tutte le sue sfaccettature.

Dopo la colazione, prenderai parte alla preghiera del mattino e alla cerimonia del fuoco (*Guru pooja e Shanti havan*) presso il tempio. In seguito, inizierai la visita di Rishikesh, a partire dall'iconico *Lakshman Jhoola*, il ponte sospeso che attraversa il Gange. Una piacevole passeggiata di circa 2 km ti condurrà al *Sivanand Jhoola*, conosciuto anche come *Ram Jhoola*. Oltre il ponte si estende la zona dello *Swargashram*, un'oasi di pace costellata di ashram. Il sentiero stretto che costeggia il fiume è punteggiato su un lato da negozi e ristoranti, e sull'altro da ashram — un'area rinomata per la sua atmosfera tranquilla e la stretta connessione con il Gange. La sera assisterai all'incantevole *Ganga Aarti* al Parmarth Niketan di Rishikesh, uno dei luoghi più celebri per vivere questa suggestiva cerimonia al tramonto.

Pernottamento a Rishikesh (C)

GIORNO 4: MEDITAZIONE IN UNA GROTTA 31/03/2026

Rishikesh – Vashishta Gufa – Rishikesh

Di primo mattino, prima della colazione, parteciperai a una lezione di Hatha yoga e pranayama. Dopo la colazione, prenderai parte alla preghiera del mattino e alla cerimonia del fuoco (*Guru pooja e Shanti havan*) presso il tempio. In seguito, visiterai il famoso *Beatles Ashram*. Un viaggio a Rishikesh non sarebbe completo senza esplorare i suggestivi resti del mistico ashram di Maharishi Mahesh Yogi, conosciuto in tutto il mondo come *Beatles Ashram* dopo il leggendario soggiorno della band alla fine degli anni '60. Passeggerai nei terreni ben conservati dell'ashram e scoprirai gli spazi tranquilli dove i Beatles meditavano e componevano alcune delle loro canzoni più iconiche. Camminerai tra le celle di meditazione, visiterai la *Beatles Cathedral Gallery* e ti immergerai nei vivaci murales e nelle opere d'arte che decorano le pareti dell'ashram. Nel pomeriggio, proseguirai verso *Vashishta Gufa*, un luogo sereno e spirituale situato sulle rive del Gange, ideale per la meditazione e lo yoga. Si narra che questa antica grotta sia stata per molti anni il rifugio meditativo del saggio Vashishta. All'interno, una piccola lampada illumina un *Shiva lingam* e la quiete dei meditanti. All'esterno, il verde rigoglioso e il corso maestoso del Gange disegnano un paesaggio mozzafiato — perfetto per fotografie e momenti di contemplazione. Se lo desideri, potrai concederti anche una pausa sulla tranquilla spiaggia sabbiosa lungo il fiume, godendo delle acque fresche e purificatrici del Gange. In seguito, rientro a Rishikesh.

Pernottamento a Rishikesh (C)

GIORNO 5: TRASFERIMENTO A CHANDIGARH E VISITA DELLA CITTÀ 01/04/2026

Rishikesh – Chandigarh

Dopo una colazione di primo mattino, partenza in auto per Chandigarh, con un viaggio di circa 5 ore attraverso i suggestivi contrafforti himalayani fino alle fertili pianure del Punjab. Chandigarh è conosciuta come la prima città pianificata dell'India e un capolavoro del modernismo, progettata negli anni '50 dal visionario architetto Le Corbusier. Oggi, il suo Capitol Complex è riconosciuto come Patrimonio dell'Umanità UNESCO a testimonianza del suo contributo unico al design urbano contemporaneo. All'arrivo, visita guidata ai principali punti di interesse della città. Ammirerai l'incredibile Rock Garden, un labirinto creativo di sculture e cortili realizzati interamente con materiali riciclati — un affascinante esempio di ingegno e sostenibilità. Passeggerai poi lungo la tranquilla passeggiata del lago Sukhna, luogo d'incontro al tramonto per gli abitanti del posto, e scoprirai l'armonia tra geometrie, ampi spazi verdi e architettura modernista che rendono Chandigarh così particolare.

Pernottamento a Chandigarh (C)

GIORNO 6: TRASFERIMENTO A AMRITSAR 02/04/2026

Chandigarh – Amritsar

Dopo la colazione, partenza in auto per Amritsar, con un viaggio di circa 4–5 ore attraverso il cuore delle fertili pianure del Punjab. All'arrivo, sistemazione in hotel e tempo per riposarsi. Amritsar è una delle città più antiche e affascinanti dell'India. Centro spirituale e culturale del sikhismo, riveste un'importanza profonda per la comunità sikh, che conta oltre 27 milioni di fedeli in tutto il mondo. Al suo centro si erge il magnifico Tempio

d'Oro, uno dei luoghi più iconici e venerati dell'India, che brilla come un gioiello al centro della sua piscina sacra. Nel tardo pomeriggio, ci si dirige verso la frontiera di Wagah, il simbolico confine tra India e Pakistan, per assistere alla celebre cerimonia dell'ammainabandiera. Questo rituale quotidiano, conosciuto come Beating Retreat Ceremony, è un'esibizione unica di parata militare sincronizzata e orgoglio nazionale, eseguita dai soldati di entrambe le nazioni. L'atmosfera è elettrizzante — tra canti patriottici, folle festanti e marce eseguite all'unisono, prima che le bandiere dei due Paesi vengano ammainate per la notte. La cerimonia è al tempo stesso solenne e teatrale, offrendo uno spaccato della complessa relazione tra i due vicini. Dopo la cerimonia, rientro in hotel per la cena e serata a disposizione.

Pernottamento a Amritsar (C)

GIORNO 7: ALLA SCOPERTA DEL PATRIMONIO SPIRITUALE DI AMRITSAR 03/04/2026

Amritsar

La giornata è dedicata all'esplorazione del ricco patrimonio spirituale e culturale della città vecchia di Amritsar. La mattina inizia con la visita al Tempio d'Argento (Sri Durgiana Mandir), dedicato alla dea induista Durga. Le sue scintillanti porte d'argento e l'atmosfera serena ne fanno un luogo di devozione davvero suggestivo. Si prosegue poi verso il Tempio di Mata Lal Devi, un santuario induista straordinario e labirintico che celebra Lal Devi, venerata santa del XX secolo. I suoi interni coloratissimi e i tortuosi corridoi offrono un'esperienza spirituale unica nel suo genere. In seguito, ti godrai una passeggiata tra i vicoli animati della città vecchia, immergendoti nella vivace vita quotidiana di Amritsar, dove la maggioranza sikh e la minoranza induista convivono intrecciando tradizioni e culture in un mosaico affascinante. Nel pomeriggio visiterai l'Akal Takht, ovvero il "Trono dell'Eterno", parte integrante del complesso del Tempio d'Oro e potente simbolo della sovranità politica e dell'autorità spirituale sikh. Dopo il tramonto, vivrai l'intensa atmosfera del Tempio d'Oro (Harmandir Sahib) — la più sacra Gurdwara e principale luogo di pellegrinaggio per milioni di fedeli sikh in tutto il mondo. Quando la sera cala e il tempio si illumina d'oro, assisterai alla toccante cerimonia del Palki Sahib, durante la quale il Guru Granth Sahib, il sacro testo sikh, viene trasportato con riverenza al suo luogo di riposo per la notte. Questo rituale profondo incarna la connessione tra la devozione quotidiana e la fede senza tempo.

Pernottamento a Amritsar (C)

GIORNO 8: TRASFERIMENTO A DHARAMSHALA 04/04/2026

Amritsar – McLeod Ganj

Dopo la colazione, partenza per Dharamshala, nello stato indiano dell'Himachal Pradesh. Il viaggio attraversa paesaggi pittoreschi di foreste di abeti, querce e pini, circondate su tre lati da maestose vette innevate. Dal 1960, quando è diventata la residenza temporanea di Sua Santità il Dalai Lama, Dharamshala ha acquisito fama internazionale come la "Piccola Lhasa in India". A soli 9 km sopra Dharamshala, a un'altitudine di 2.082 metri, si trova McLeod Ganj, sede ufficiale del governo tibetano in esilio dal 1959. Qui si respira un'atmosfera unica, tra vivaci monasteri buddhisti, migliaia di rifugiati tibetani e pellegrini provenienti da ogni parte del mondo in cerca di ispirazione spirituale. Per concludere la giornata, avrai la rara opportunità (su richiesta) di una consulenza privata con un Amchi tibetano, medico tradizionale che pratica una forma di guarigione olistica basata sull'equilibrio degli elementi interni e su rimedi naturali.

Pernottamento a McLeod Ganj (C)

GIORNO 9: VISITA ALLA RESIDENZA DEL DALAI LAMA 05/04/2026

McLeod Ganj

Dopo la colazione, partenza per un tour a piedi di McLeod Ganj, iniziando con la kora, la circumambulazione intorno alla residenza del Dalai Lama, e la visita al Tsuglag Khang, il tempio principale di Sua Santità. Qui prenderai parte alla simbolica offerta delle bandiere di preghiera, che saranno appese sulla collina di Lahagyalri, accanto al tempio, accompagnate da rituali e preghiere tradizionali. Proseguirai esplorando il vivace mercato locale di McLeod Ganj, dove potrai curiosare tra le bancarelle e acquistare raffinati manufatti artigianali tibetani. La guida ti accompagnerà poi alla chiesa di St. John in the Wilderness, suggestiva struttura in stile gotico costruita nel 1852, che ospita anche il memoriale del viceré britannico Lord Elgin e un antico

cimitero dall'atmosfera intensa. Nel pomeriggio, ti attende una passeggiata rilassante lungo le rive del Dal Lake, un incantevole specchio d'acqua circondato da antiche foreste di deodari e con un piccolo tempio Durveshwar Mahadev, perfetto per un momento di riflessione in tranquillità. Dopo un gustoso pranzo in un ristorante locale, visiterai i Tibetan Children's Villages, una comunità no-profit dedicata all'accoglienza e all'educazione di bambini tibetani orfani o rifugiati. Qui potrai approfondire la conoscenza della cultura tibetana, della sua resilienza e degli sforzi per preservare le tradizioni buddhiste in esilio. Più tardi visita al Museo della Medicina e dell'Astrologia Tibetana e alla Biblioteca delle Opere e degli Archivi Tibetani, due istituzioni fondamentali che custodiscono secoli di sapere.

Pernottamento a McLeod Ganj (C)

GIORNO 10: ALLA SCOPERTA DELL'ARTE E DELLO SPIRITO DEL TIBET 06/04/2026

McLeod Ganj – Dharamshala

Dopo la colazione, trasferimento al Norbulingka Institute, un vero santuario dell'arte e della cultura tibetana, immerso in rigogliosi giardini con ruscelli e architetture tradizionali. Fondato sotto il patrocinio di Sua Santità il Dalai Lama, il Norbulingka è dedicato a preservare il patrimonio tibetano attraverso tradizioni vive. All'arrivo, sistemazione presso la boutique guest house dell'istituto, immersa nella natura e circondata da bandiere di preghiera — un luogo ideale per disconnettersi e rigenerarsi. La giornata è dedicata all'esplorazione dei vivaci laboratori dove gli artigiani tengono in vita le antiche arti del Thangka (dipinti sacri), dell'intaglio del legno, dell'appliqué e della scultura in metallo. Qui potrai sperimentare in prima persona cosa significhi "creare con consapevolezza", guidato da maestri che hanno perfezionato la loro arte nel tempo. Prenderai parte a una sessione di pittura di Thangka: un'esperienza ispirante e pratica, durante la quale apprendrai i simbolismi di questa arte sacra e dipingerai un piccolo motivo da portare con te come ricordo. Visiterai l'incantevole Losel Doll Museum, che racconta la vita tradizionale tibetana attraverso oltre 150 bambole artigianali in costumi regionali, e ammirerai i magnifici murali e le statue dorate all'interno del Deden Tsuglagkhang Temple, dove potrai partecipare a una breve meditazione guidata nella quiete della sala del santuario. Avrai anche tempo per rilassarti nei giardini, curiosare nella boutique alla ricerca di autentici manufatti e regali, e gustare fresca cucina vegetariana nel caffè dell'istituto.

Pernottamento a Dharamshala (C, P, C)

GIORNO 11: TRASFERIMENTO A TATTAPANI 07/04/2026

McLeod Ganj – Harnora – Tattapani

Dopo la colazione, partenza in direzione sud, attraversando la pittoresca valle di Kangra, con le sue dolci colline e i paesaggi rurali senza tempo. Lungo il percorso, sosta al sacro Jawalamukhi Temple, uno dei più venerati Shakti Peetha dell'India, dove fiamme naturali eterne vengono adorate come manifestazione della dea. Qui potrai immergerti nell'energia spirituale di questo santuario unico e, se lo desideri, partecipare a un breve rituale. Si prosegue poi il viaggio con una sosta per il pranzo lungo la strada, prima di raggiungere la diga di Harnora, dove ti attenderà una barca privata. Da qui partirai per una tranquilla crociera di circa due ore sul fiume Satluj, navigando tra colline verdi e acque placide — un modo sereno e memorabile di avvicinarti alla tua destinazione finale. Arrivo direttamente al tuo rifugio sulle rive del lago a Tattapani, un'oasi dedicata alla rigenerazione del corpo e della mente. Qui potrai concederti terapie ayurvediche, sessioni di yoga e le rilassanti sorgenti naturali di zolfo — tutto immerso in una natura incontaminata. L'ambiente perfetto per rilassarsi e ritrovare sé stessi.

Pernottamento a Tattapani (C, C)

GIORNO 12: BENESSERE E SCOPERTE A TATTAPANI 08/04/2026

Tattapani

Il tuo primo giorno interamente dedicato a Tattapani è pensato per rallentare i ritmi e abbracciare l'atmosfera rigenerante di questo rifugio himalayano. Dopo la colazione con vista sull'acqua, concediti momenti di puro

relax immergendoti nelle sorgenti termali naturali di zolfo, rinomate da secoli per le loro proprietà terapeutiche. Potrai arricchire l'esperienza con un massaggio ayurvedico o un trattamento personalizzato studiato per ristabilire equilibrio ed energia, sotto la guida di esperti terapeuti. Durante la giornata, sono disponibili numerose attività per chi desidera esplorare ulteriormente. Puoi fare una passeggiata tranquilla nel villaggio o un'escursione sulle colline circostanti, da cui ammirare splendidi panorami sulla valle del fiume. Visita i piccoli templi locali nascosti nel verde o concediti un giro in barca sul lago, immerso nella quiete. Al calare della sera, potrai prendere parte all'evocativa cerimonia del fuoco *Aarti* sulle rive del fiume al tramonto e gustare una cena— un modo autentico per sperimentare la calda ospitalità della regione.

Pernottamento a Tattapani (C, P, C)

GIORNO 13: RITUALI SPIRITUALI E TRADIZIONI LOCALI A TATTAPANI 09/04/2026

Tattapani

Il tuo secondo giorno a Tattapani è dedicato a scoprire la profondità spirituale e le tradizioni vive di questo rifugio himalayano. Dopo una colazione rilassata sulle rive del lago, partirai per una passeggiata guidata attraverso i villaggi circostanti, incontrando gli abitanti del luogo e cogliendo scorci autentici della vita quotidiana tra le colline. Il percorso ti condurrà a piccoli templi secolari immersi nel verde, dove potrai fermarti a percepire la quieta energia di questi luoghi sacri. Dopo il pranzo, avrai tempo libero per riposarti o per prenotare una consulenza con un Jyotish (astrologo vedico), che interpreterà il tuo tema natale e ti offrirà spunti sulla tua personale armonia cosmica — un'esperienza affascinante e intima. Nel pomeriggio, parteciperai a un coinvolgente laboratorio sulle spezie, imparando le proprietà curative e culinarie delle spezie tradizionali indiane e creando la tua miscela di masala da portare a casa. A fine pomeriggio prenderai parte a una cerimonia del fuoco Hawan, un antico rituale vedico eseguito per purificare l'ambiente e invocare benedizioni — un modo profondo per connettersi con il patrimonio spirituale indiano. Se lo desideri, potrai partecipare anche a un Tula Dhan Saturn Puja, un rituale unico di offerta che simboleggia equilibrio e rinnovamento.

Pernottamento a Tattapani (C, P, C)

GIORNO 14: VISITA A SHIMLA 10/04/2026

Tattapani – Shimla

Dopo un'ultima mattinata a Tattapani, potrai ancora goderti le rilassanti sorgenti termali o semplicemente distenderti immerso nella quiete del tuo rifugio sul lago. Prenditi il tempo per assaporare gli ultimi momenti in questo santuario del benessere, prima di partire, a fine mattinata, in direzione di Shimla, l'antica capitale estiva dell'India britannica. Arrivo a Shimla nel pomeriggio e sistemazione in hotel. Più tardi, ti aspetta una piacevole passeggiata lungo la famosa Mall Road, costeggiata da eleganti edifici coloniali, negozi vivaci e accoglienti caffè. Ammira il singolare connubio tra l'eredità britannica e il fascino himalayano che ha valso a Shimla il soprannome di "Regina delle Colline." Respira l'aria fresca di montagna e lasciati conquistare dall'atmosfera vivace ma rilassata di questa storica stazione collinare.

Cena e pernottamento a Shimla (C)

GIORNO 15: DA SHIMLA A CHANDIGARH E PARTENZA PER L'ITALIA 11/04/2026

Shimla – Chandigarh

Dopo la colazione a Shimla, partenza in auto verso l'aeroporto di direzione di Chandigarh per il volo per Delhi in connessione con il tuo volo internazionale di rientro in Italia. Qui si conclude il tuo viaggio, con il cuore colmo di ricordi di un'esperienza ricca di cultura, spiritualità e dell'eterna bellezza dell'India.

ATTIVITA'

- Passeggia tra i vicoli stretti e i monumenti mogul della Vecchia Delhi, tra bazar brulicanti, Jama Masjid, Raj Ghat e la serenità del Tempio del Loto.
- Vivi l'energia spirituale del Tempio ISKCON al tramonto e gusta una cena tradizionale *prasadam* immerso nella sua atmosfera sacra.
- Visita le città sante di Haridwar e Rishikesh, unendoti ai pellegrini sui *ghat* del fiume, nei templi antichi e alla suggestiva cerimonia del *Ganga Aarti* al crepuscolo.
- Medita nella mistica grotta di Vashishta, pratica yoga e pranayama all'alba ed esplora gli ashram e i sentieri silenziosi lungo il fiume a Rishikesh.
- Assisti al potente simbolismo della cerimonia alla frontiera di Wagah e alla sublime bellezza del Tempio d'Oro di Amritsar, illuminato dalle luci serali.
- Esplora i labirintici templi, i mercati colorati e i luoghi spirituali della città vecchia di Amritsar, e vivi l'emozionante rituale del *Palki Sahib* all'Harmandir Sahib.
- Immergiti nella cultura tibetana a McLeod Ganj, appendendo bandiere di preghiera, visitando monasteri e scoprendo la vita in esilio attraverso artigianato, rituali e incontri.
- Crea il tuo motivo di *Thangka* al Norbulingka Institute e ammira i giardini tranquilli, i templi dorati e gli artigiani al lavoro in questo santuario dell'arte tibetana.
- Naviga sul fiume Satluj con una barca privata per raggiungere il tuo rifugio sul lago a Tattapani, circondato da colline e natura incontaminata.
- Rilassati nelle sorgenti naturali di zolfo di Tattapani e concediti terapie ayurvediche personalizzate e massaggi per ristabilire mente, corpo e spirito.
- Partecipa ad antichi rituali spirituali: cerimonia del fuoco *Hawan*, *Tula Dhan Saturn Puja*, *Aarti* al fiume e una consulenza di astrologia vedica (*Jyotish*).
- Scopri le tradizioni culinarie e curative indiane attraverso un laboratorio interattivo sulle spezie e un'introduzione all'Ayurveda.
- Connettiti con la vita locale con passeggiate guidate nei villaggi e nei templi, una cena in famiglia preparata in casa e una vivace serata di musica e danze popolari.
- Passeggia lungo la suggestiva *Mall Road* di Shimla, respirando l'atmosfera coloniale e il fascino vibrante della "regina delle colline" prima della partenza.

COSTO DEL VIAGGIO

Calcolato su 10 pax (compresa guida locale parlante italiano) **1.680 € a persona + volo aereo**

IL COSTO INCLUDE

- 14 Pernottamenti in camera doppia (hotel categoria 3 stelle superior),
- Attività come da programma,
- Trattamento come indicato nel programma (C colazione, P pranzo, C cena),
- Trasporti privati con aria condizionata,
- Guida locale parlante italiano
- Biglietti di entrata, visite menzionate nel programma.

IL COSTO NON INCLUDE

- Voli aerei internazionali,

- 1 volo Chandigarh- Delhi (da acquistare in concomitanza con il volo internazionale)
- **Supplemento piccoli gruppi (5 pax) 300 euro a pax**
- Assicurazione medico – bagaglio (altamente consigliata),
- Assicurazione contro annullamento del viaggio,
- Visto consolare per India (da procurarsi prima della partenza),
- Entrate nei luoghi con visita facoltativa,
- Biglietti di entrata per macchina fotografica (dove richiesti),
- Eventuali mance o spese personali,
- Qualsiasi cosa non espressamente indicata nella lista “il costo include”.

IMPATTO SOCIALE ED AMBIENTALE

Questo viaggio è stato ideato con cura per generare benefici concreti alle comunità locali, alle tradizioni culturali e agli ecosistemi naturali dell'India settentrionale e dei contrafforti himalayani, in linea con i principi del turismo responsabile ed etico. Ove possibile, le sistemazioni e i servizi sono forniti da proprietà storiche a gestione locale, guesthouse comunitarie e ritiri eco-friendly impegnati nella sostenibilità sociale e ambientale. Un aspetto distintivo di questo itinerario è il rispetto e il coinvolgimento autentico con comunità diverse: dai custodi sikh del Tempio d'Oro di Amritsar agli esuli tibetani che preservano la loro cultura a Dharamshala e Norbulingka, fino agli abitanti dei villaggi collinari dell'Himachal Pradesh. Gli incontri sono accuratamente organizzati per tutelare la dignità e favorire un autentico scambio culturale: che si tratti di partecipare a rituali di preghiera tibetani, appendere bandiere di preghiera a Lahagyalri, consultare un *Jyotish* (astrologo vedico) o condividere una cena preparata in casa in un villaggio himalayano, ogni esperienza sostiene gli ospiti locali e contribuisce a mantenere vive tradizioni spesso minacciate dalle pressioni della modernità.

Visitando luoghi come McLeod Ganj, il Norbulingka Institute e i Tibetan Children's Villages, i viaggiatori contribuiscono direttamente alla conservazione del patrimonio tibetano e al benessere e all'educazione dei bambini rifugiati. I laboratori artigianali al Norbulingka, le sessioni di pittura *Thangka* e i corsi di spezie e Ayurveda a Tattapani offrono reddito e riconoscimento agli artigiani e ai guaritori che tramandano l'inestimabile patrimonio immateriale dell'India. L'itinerario destina inoltre risorse turistiche a zone rurali meno visitate, come Tattapani e la valle del Satluj, dove il turismo del benessere sostiene i mezzi di sussistenza di praticanti di Ayurveda, barcaioli e piccoli agricoltori. Queste interazioni incoraggiano la trasmissione del sapere locale e rafforzano l'orgoglio culturale nelle nuove generazioni.

Scegliendo questo itinerario, i viaggiatori sostengono attivamente la sopravvivenza delle culture viventi, il benessere delle comunità delle aree marginali e la tutela degli ecosistemi fragili dell'Himalaya — contribuendo a fare del turismo una forza positiva, fondata sul rispetto e sulla sostenibilità.

CONSIGLI PRIMA DELLA PARTENZA

Un viaggio consapevole e appagante attraverso i cuori spirituali e culturali dell'India richiede disponibilità ad adattarsi ai ritmi, alle tradizioni e agli ambienti locali. Ti invitiamo a vivere questa esperienza con mente e cuore aperti, pronto ad accogliere pratiche spirituali diverse, la vita nei villaggi himalayani e la cultura tibetana in esilio senza preconcetti né aspettative di tipo occidentale. Pazienza, curiosità e rispetto sono le chiavi per cogliere la profondità e l'autenticità dei luoghi e delle comunità che incontrerai.

L'itinerario include soggiorni in remote cittadine collinari e villaggi, dove le infrastrutture possono essere semplici e i comfort modesti. Le strutture selezionate sono state scelte per il loro significato culturale e l'approccio eco-consapevole, che potrebbero non corrispondere agli standard del lusso convenzionale. Eventuali interruzioni di corrente, servizi essenziali e lunghi percorsi su strade montane tortuose fanno parte integrante dell'esperienza autentica.

Il clima nelle regioni himalayane e nelle pianure settentrionali può variare molto in base all'altitudine e alla stagione. Le giornate possono essere miti o calde, mentre le serate e le prime ore del mattino possono

risultare fresche o persino fredde, soprattutto a Shimla e Dharamshala. Ti consigliamo di portare abbigliamento a strati, un maglione o una giacca calda, un impermeabile leggero, scarpe comode e robuste per camminare, repellente per insetti e eventuali farmaci personali. Risulteranno utili anche una borraccia riutilizzabile, una torcia o lampada frontale e un piccolo zaino da giorno.

Le visite a templi, monasteri e luoghi sacri richiedono un abbigliamento sobrio. Evita canottiere, pantaloncini e indumenti aderenti; un foulard leggero o uno scialle possono essere molto pratici. Prima di scattare fotografie alle persone, soprattutto durante rituali o in comunità rurali e tibetane, chiedi sempre il permesso. Questo itinerario non è pensato per chi cerca visite rapide o alti livelli di comfort. È ideale per viaggiatori con spirito d'avventura, un livello base di forma fisica e un profondo rispetto per le differenze culturali e le pratiche spirituali — qualità che ti permetteranno di apprezzare appieno la bellezza, la serenità e il significato di questa esperienza unica.

HOTEL

L'alloggio prevede una selezione di ritiri spirituali, guesthouse in stile heritage, boutique hotel di montagna e resort benessere affacciati sul lago. Tutte le strutture sono state scelte per il loro carattere locale, l'atmosfera serena e la sensibilità al contesto culturale e ambientale. Il livello di comfort può variare, soprattutto nelle aree più remote o rurali, ma ogni soggiorno riflette l'essenza unica del luogo in cui si trova.

TRASPORTI

Tutti i trasferimenti sono organizzati con veicoli privati, scelti e adattati alle diverse condizioni stradali e del terreno lungo il percorso. Nelle aree remote o montuose, sono previsti affidabili veicoli fuoristrada e autisti locali esperti per garantire viaggi sicuri e confortevoli. Dove previsto, l'itinerario include anche trasferimenti in barca e brevi crociere panoramiche, che aggiungono fascino e varietà all'esperienza.

QUANDO ANDARE

Il periodo migliore per questo viaggio è da metà settembre a ottobre e da marzo ad maggio, quando il clima himalayano è limpido e piacevole, con mattine frizzanti, giornate miti e serate confortevoli. Questo periodo è ideale per visitare i luoghi spirituali, passeggiare tra villaggi e mercati e partecipare a rituali e cerimonie all'aperto in un'atmosfera serena. I trattamenti ayurvedici e i bagni nelle sorgenti termali risultano particolarmente rigeneranti grazie all'aria fresca di montagna. Da marzo a giugno, le temperature aumentano, soprattutto nelle pianure, ma le regioni himalayane più alte restano accessibili e gradevoli. Tuttavia, i viaggi su strada possono risultare più caldi e stancanti in questo periodo. La stagione monsonica, da luglio a settembre, porta piogge intense e può causare occasionali chiusure stradali o ritardi negli spostamenti in collina. Molte attività all'aperto diventano meno prevedibili e la visibilità sulle montagne è spesso ridotta.