**Йога и Медитация**

**Групповые туры в Индию**

**Достопримечательности.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дели** | Ворота Индии, Президентский Дворец, Храм Лотоса и минарет Кутуб Минар |
| **Ришикеш** | Йога и Медитация, посещение церемонии аарти |

**Даты прилета в Индию.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Даты** |
| Апрель | 21 |
| Май | 05 , 19 |
| Июнь | 02 ,16, 30 |
| Июль | 14 , 28 |
| Август | 11 , 25 |
| Сентябрь | 08 , 22 |

**\*\*\**Отель подтвержден с 12.00 субботы, экскурсионная программа начинается с воскресенья.***

**Йога и Медитация** - это одновременно и наука, и искусство, влияющие на принятие, понимание и совершенствование каждого из уровней нашего бытия: физического, ментального, нравственного и духовного.

Йога и Медитация – это воплощение Чистого Сознания. Они неразделимы. И то и другое есть путь к знанию и мудрости. Компания «Кэпер-Трэвел» приглашает Вас вместе пройти по этому пути. Мы готовы приоткрыть для Вас дверь в удивительный мир мантр, асан, пранаямы и показать Вам место силы…где рождается истина!

**Ришикеш** – мировая столица Йоги. Расположенный в предгорьях Гималаев на берегу Ганги и окруженный горами, поросшими джунглями этот город вбирает в себя, кажется, всё самое лучшее. Свежий ветер с гор приносит новые знания и открытия, а воды Ганги уносят прочь все невзгоды и проблемы. Именно здесь, в этом удивительном месте, как будто специально созданном, для познания себя находятся многочисленные ашрамы, в которые ежегодно приезжают тысячи паломников, чтобы понять смысл жизни, раскрыть свой потенциал и открыться миру.

Еще с древности сюда приходили йоги, риши и садкху, чтобы заниматься йогой и медитировать в этом тихом месте. С тех пор Ришикеш называют землей мудрецов.

Каждый год в марте месяце в течение недели здесь проходит **фестиваль йоги,** собирающий огромное количество паломников со всего света.

Считается, что медитация и йога в Ришикеше, наряду с омовением в реке Ганге способствуют «Мокши» - выходу из колеса сансары и остановке цикла перерождений.

Помимо духовного совершенствования в Ришикеше можно заняться и физическим. Здесь созданы все условия для любителей активного образа жизни и занятия рафтингом, хайкингом, треккингом, банджи-джампингом и многими другими видами спорта.

Кроме того, после йоги и медитации можно посетить аюрведические процедуры или сходить на консультацию астролога.

**Ашрам Йога Никетан** является одним из самых популярных в Ришикеше. Он стоит на холме над священной Гангой и предлагает курсы йоги, популярные как у индийцев, так и у иностранцев. Преподаватели говорят на английском языке. Основателем Ашрама считается **Свами Йогешварананд Парамаханс** - великий мастер Радж йоги и Почетный президент международной ассоциации йоги, работающей под протекторатом ЮНЕСКО. Его искусство вдохновило японского миллионера господина Кимуру на создание 30 школ, работающих в Японии под именем Йога Никетан, кроме того школа Йога Никетан работает в Голландии, есть также несколько подобных школ и в Индии.

**Свамиджи**

Свами Йогешварананд Парамаханс - один из величайших йогов ХХ века. Он жил крайне аскетичной жизнью в предгорьях Гималаев и с ранних лет искал свое предназначение. Уйдя из дома подобно Будде в 12 лет в поисках знаний и самореализации, он отказался от мирских утех, изучал санскрит, искусство и знания древних риши и прошел через целый ряд аскез и испытаний, пока не встретил одного из своих гуру. Им стал Парамананда Авадхут, который передал ему многие знания, в том числе и искусство **самадхи.** Позже, в пещере близ Ганготри, йоги Авадхут Свами Атмананд джи, вернувшийся из Тибета, обучил его **сампраджнята самадхи**. Занимаясь йогой и усердно медитируя, он достиг божественного знания, и посвятил остаток земного пути передаче своего опыта. 23 апреля 1985 года в возрасте 99 лет он слился с Брахмой.

Написанные им книги до сих пор вызывают переполох в научном мире и огромный интерес у тех, кто ищет способ слиться с Богом и постичь себя!

**Виды деятельности**

**В основу обучения** в Ашраме легли принципы **Патанджали-йоги** - восьмеричного пути йоги, описанного Махариши Патанджали в "Йога сутрах". Это практика самореализации, основанная на работе с сознанием и внутренней энергией. При практике любой из ступеней, основное внимание уделяется работе с энергетическими каналами (нади) и центрами (чакрами). Именно это направление считается классическим и используется, как «карта звездного неба» - путеводителя по неизведанному миру, в который погружается практик йоги на пути освобождения от обусловленного восприятия.

**Основной вид деятельности** Ашрама - предоставление рекомендаций в практике восьмеричного пути Патанджали-йоги. Она включает в себя физическое, умственное и духовное обучение.

**Прием на курсы** открыт для всех вне зависимости от вероисповедания, классовой принадлежности и национальности.

В свободное время, когда нет занятий, все паломники Ашрама могут посещать вечернюю церемонию Аарти, проходящую на гхате возле храма Радха-Кришны или же медитировать в зале йоги и размышлений.

В Ашрам приезжают паломники со всех уголков мира. Языком общения является - английский.

**Услуги**

**Садхна Холл** – основной зал для медитации, вмещающий более 100 человек. Большая площадь помещения, кондиционер, кулер и подушки на полу создают комфортные условия для медитации. Занятия здесь проводятся в утренние часы перед классом йоги и в вечернее время перед ужином.

**Йога Холл** - зал для занятия йогой. Открыт практически в любое время суток и предназначен для выполнения асан и практики пранаямы. Также несколько раз в неделю здесь проводится крийя-йога. В Йога Холле созданы все условия для комфортных занятий. Все классы ведут опытные мастера, работающие под руководством духовного наставники – Ачарьи.

**Библиотека** Ашрама оснащена духовной литературой, изданной на разных языках. Непременно пролистайте красочное издание «Первый шаг к Высшей йоге», представляющее собой иллюстрированный каталог, где собрано более 300 асан.

**Кухня**

В Ашраме готовят простую и полезную вегетарианскую пищу, в которую практически не добавляют специй. В меню разнообразные каши, рис, овощи, индийский хлеб – чапати, йогурты и всегда свежие сезонные фрукты.

**Трансфер**

Для своих паломников Ашрам организует трансфер из аэропорта, с железнодорожного вокзала и близлежащих мест.

**Распорядок дня**

5:00 – подъём

5:30 – 6:30 утренняя медитация07:00 – 08:00 – йога08:30 – завтрак09:00 – 11:00 – свободное время или занятия в библиотеке12:00 – обед14:00 – 15:15 – свободное время или занятия в библиотеке15:15 – 16:00 – лекции, семинары– сатсанг (общение с учителями)16:00 – вечерний чай17:00 – 18:15 – йога18:30 – 19:30 медитация20:00 – ужин21:00 – 21:30 - пение мантр, бхаджанов (по пятницам и понедельникам)  
**Воскресенье – свободный день**

**Программа Йога-тура в Ришикеш**

**День 1. Суббота.**

**Прибытие в Дели.**

Вы прибываете в Дели международным рейсом. После прохождения формальностей в аэропорту и традиционного приветствия «Свагат» наш представитель доставит Вас в отель. Ночь в отеле Дели.   
  
**День 2. Воскресенье.**

**В Дели, знакомство с городом и переезд в Ришикеш через Харидвар.**В 10:00 после отдыха и завтрака Вам предстоит экскурсия на полдня по Дели, в рамках которой Вы увидите монумент **Ворота Индии**, напоминающий знаменитую Триумфальную арку в Париже, и поразитесь грандиозности **Президентского дворца** - официальной резиденции президента страны. Также Вас ждет знакомство со знаменитым **Храмом Лотоса** - идеальным местом для медитации и обретения внутреннего мира и гармонии, двери которого открыты для последователей всех вер и самым высоким в мире кирпичным минаретом **Кутуб Минар**, являющимся центром  комплекса исторических памятников разных эпох.  
После экскурсии Вы отправитесь на железнодорожный вокзал Дели, где сядете на поезд до **Харидвара**, куда прибудете ориентировочно в 19.30. По прибытию в Харидвар, Вас ждет **трансфер до Ашрама Йога Никетан в Ришикеше**. Время в пути около часа. По прибытию размещение в Ашраме.

**День 3. Понедельник.**

**Ришикеш**Завтрак в Ашраме.  
Утренняя сессия: Введение в йогу и ее философию.  
Вечерняя сессия: основные асаны и асаны на разогрев мышц.  
 **Дни 4 – 7. Вторник – Пятница.**

**Пребывание в Ашраме.** Соблюдение распорядка дня: йога, медитации, лекции, беседы с учителями.

**День 8. Суббота.**

**Ришикеш – Харидвар ( 20 км ) - Дели (переезд на поезде/ 18:15-22:45)**  
Свободный день в Ришикеше. Вечером – переезд в Харидвар и посадка на поезд до Дели. По прибытию в Дели трансфер в аэропорт для международного перелета.

**День 9. Воскресенье.**

**Окончание программы, вылет из Дели.**

Вот и подошло к концу Ваше духовное путешествие. Благодарим Вас за доверие и за то, что выбрали нас в качестве своего проводника по Индии.

**Стоимость программы:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Стоимость программы при размещении:** | **Ашрам Йога Никетан или подобный** |
| 1/2 DBL (Twin Sharing basis) | USD 1250 |
| Доплата за Single | USD 250 |

**В стоимость входит:**

* Международный перелет Киев-Дели-Киев
* Страховка
* 7 ночей размещения по программе
* Полный пансион в Ашраме
* Завтраки в Дели
* Кондиционированный транспорт по маршруту
* Русскоговорящий сопровождающий гид.
* Программа йоги и медитации в ашраме
* Все налоги и сборы

**В стоимость не входит:**

* Любые дополнительные авиаперелеты.
* Личные расходы.
* Дополнительные экскурсионные программы, не указанные в программе.
* Входные билеты в памятники архитектуры 30$ на человека
* Транспорт в дни без программы.
* Чаевые гиду и водителю.

**\*\*\*Правила поведения в Ашраме**

Паломники, проживающие в Ашраме, обязаны соблюдать его правила, а также самодисциплину и нормы этикета.

• Все паломники должны участвовать в церемонии Аарти - пудже, посвященной богине реки Ганги с предложением ей огня. Красочная церемония проводится на закате у гхата, расположенного возле храма Радха-Кришны.  
• Все паломники (мужчины и женщины) должны одеваться скромно и целомудренно, таким образом, показывая свое уважительное отношение к традициям Ашрама. Шорты, рубашки без рукавов, облегающая и открытая одежда не допускаются.   
• Паломникам разрешено пребывать в Ашраме максимум 15 дней во время первого визита. Этот срок может быть продлен только с разрешения руководства.   
•  В случае, если администрация Ашрама попросит гостей покинуть его, они должны выселиться незамедлительно.  
• В Ашраме не разрешено приглашать посторонних в свои комнаты.   
• Если гости покидают Ашрам на срок до 3-ех дней, они обязаны известить администрацию и сдать ключи на хранение. Если гости покидают Ашрам на срок более 3-ех дней, они должны освободить комнату. Запирание комнат без информирования администрации запрещается, в ином случае номера будут открыты принудительно,  
• Проживающие должны следить за порядком в своих комнатах и сдать их чистыми и убранными.  
• Запрещается рвать цветы и сорить на территории Ашрама.  
• Запрещается играть в карты, слушать радио/магнитофон, включать громко плеер с наушниками, смотреть телевизор.  
• Домашние животные не допускаются.   
• В Ашраме также запрещается: курение, алкоголь, употребление невегетарианской пищи, в том числе яиц, не рекомендуется употребление чеснока и лука.  
• В Ашраме не приветствуются чаевые. Пожертвования принимаются в офисе и направляются как на его нужды, так и на нужды бедным и сиротам.  
• Оставляя пожертвование Вы можете оговорить на что конкретно Вы хотите, чтобы оно пошло (пища для бедных, развитие школ, детских домов, больниц, экологические программы, развитие Ашрама и т.д. ).

**Дополнительные экскурсии:**

1. **Экскурсия в Харидвар**

Один из 7 священных городов индуизма, раскинувшийся на берегу реки Ганги. В переводе с хинди название города означает «ворота к Богу». Главное божество в городе и есть река. Ей поклоняются, ее почитают и тысячи лет паломники приезжают сюда, чтобы окунуться в ее хрустально чистые воды. Харидвар -  земля мудрецов, где можно получить знание, ведущее к просветлению.

Во время экскурсии по Харидвару Вы посетите Ашрам Шантикунджа – больше напоминающий маленький городок, стеклянный храм Паван Дхам, расположенный на вершине горы храм Манса Деви, а также храмы Чанди Деви и Дакша. **Стоимость экскурсии: US$ 49 на человека**

1. **Экскурсия в Массури**

Массури – популярный индийский курорт, расположенный в предгорьях Гималаев. Его основали британцы в 1823 году. Здесь остал

ись здания времен британской Индии – церкви, библиотеки, отели и летние резиденции. Но главные достопримечательности города все же природные и в рамках экскурсии Вы непременно их увидите.

1. **Лал Тибба ("Красный холм")**

Это высшая точка Муссури (2400 м над уровнем моря). Отсюда в ясную погоду в телескоп можно рассматривать заснеженные вершины Гималаев. Здесь в буквальном смысле можно прогуляться среди облаков и выпить чашечку чая или кофе, любуясь на мир с высоты птичьего полёта.

- Самая популярная достопримечательность Массури – **холм Gun Hill**, который возвышается прямо посреди города. В хорошую погоду с холма можно увидеть гималайские пики, да и панорама города тоже довольно живописна. Кроме того подъем на холм - это уже захватывающее путешествие. Подняться сюда можно на канатной дороге, заплатив 75 рупий в обе стороны. Лучшее время для подъема – за час до заката.

- **Городской Сад**, также известный как Ботанический сад Муссури – один из старейших ботанических садов Индии. Он был разбит на территории имения, принадлежавшего известному шотландскому геологу и палеонтологу - доктору Хью Фальконеру, интерес которого к ботанике проявился именно в Массури.

- **Водопад Кемпти.** В окрестностях Массури много водопадов, но самым крупным, популярным и красивым по праву считают водопад Кемпти. В этом месте много лет назад английская знать устраивала чаепития, с тех пор оно привлекает сюда многочисленных туристов, которые часто организовывают здесь пикники, любуясь красивыми пейзажами. **Стоимость экскурсии: US$ 49 на человека**

1. **Экскурсия на полдня «Рафтинг, белая вода»**

Это увлекательное и экстремальное путешествие позволит Вам получить выплеск адреналина во время борьбы с бурными водами Ганги, а затем после прохождения порогов Вы сможете полюбоваться красотой здешних пейзажей. Сплав начинается у Шивпури и продолжается до Ришикеша. Здешние пороги по праву считаются очень интересными. Здесь их довольно много и поэтому приключение точно будет незабываемым.

После прохождения порогов, Вы сможете неспешно проплыть мимо ашрамов и храмов, наблюдая за жизнью на берегах священной Ганги. **Стоимость экскурсии: US$ 49 на человека**