

GRAND  
azulmarino

EL PAÍS

VIAJES



# Sacred Punjab & Ganges Retreat

Un viaje transformador por los lugares más sagrados del norte de la India. Quince días de peregrinación interior, devoción, sanación y despertar espiritual, del corazón del Punjab a las orillas del Ganges y más allá.

12 — 27 DE SEPTIEMBRE DE 2026

# PUNJAB & GANGES RETREAT

---

Este viaje propone adentrarse en el norte de la India desde una perspectiva especial: un recorrido que combina historia, espiritualidad y cultura viva, atravesando los territorios donde floreció la identidad Sikh y los valles donde el Ganges comienza su descenso hacia las llanuras.

Desde Amritsar hasta Rishikesh, y más tarde hacia Varanasi y Agra, el itinerario traza un mapa de devoción, arquitectura sagrada y paisajes que han inspirado a maestros, peregrinos y poetas. Es un viaje transformador que invita a observar con atención, a escuchar y a permitir que cada lugar revele su propio ritmo.

En el Punjab, el corazón espiritual late fuerte, y luego, viajando más al sur se abren nuevas capas del viaje: la sanación emocional, el trabajo con la memoria ancestral y la integración de lo vivido en un entorno moderno y ordenado.

Una travesía al corazón de India, que permite sentirla de manera profunda. Un recorrido pensado para quienes buscan comprender, conectar y dejar que el viaje transforme algo en su interior.

**Consultas y reservas GRANDAZULMARINO - EL PAÍS VIAJES C/Ayala 87 - Tel 919 43 29 06**  
**[madrid.ayala@grandazulmarino.com](mailto:madrid.ayala@grandazulmarino.com)**

# Tus guías en este viaje



## Patricia Paulo / Preet Adi Kaur

**Coach · Investigadora espiritual · Líder de viajes de conciencia**

Patricia Paulo es Licenciada en Ciencias de la Comunicación, especializada en Relaciones Humanas, y Coach en desarrollo de conciencia personal. Su trabajo acompaña a personas en procesos de transformación profunda, guiándolas hacia una vida más auténtica y conectada con su propósito.

Investigadora de las grandes enseñanzas de la humanidad, ha recorrido India, Nepal, Tibet, Japón, Grecia, Egipto, México y Perú, explorando fuentes originales de sabiduría. Integra espiritualidad, filosofía y desarrollo humano en un lenguaje claro y transformador.

Imparte conferencias y talleres en España, Italia, Estados Unidos y Argentina, y ha liderado experiencias internacionales en los lugares más sagrados del planeta.



## Atma Onkar Singh

**Maestro de Yoga · Coach de Vida · Terapeuta de sonido**

Atma Onkar Singh (Eduardo García) es maestro de Yoga con más de veinticinco años de experiencia. Su formación integra Kundalini, Hatha, Vinyasa, Anusara y Power Yoga, construyendo una enseñanza integradora y adaptable a cada persona.

Coach de Vida, instructor de meditación y especialista en terapia de sonido con cuencos tibetanos, su práctica se sostiene en una convicción profunda: "todo conocimiento se integra y se cristaliza a través de la práctica constante y disciplinada."

En cada sesión combina técnica, sensibilidad y presencia, creando espacios donde el Yoga se convierte en un camino para comprenderse, equilibrarse y reconectar con uno mismo.

## El Itinerario

# Quince días de transformación interior

Este retiro está diseñado como un viaje con capas: cada ciudad aporta una enseñanza, cada práctica profundiza la anterior. Desde la devoción pura de Amritsar hasta la integración espiritual en Rishikesh, pasando por la historia sagrada del Punjab y la eternidad de Varanasi.

01

---

### **Punjab Devocional**

Amritsar, Anandpur Sahib y Patiala — devoción, identidad y sanación  
sij

03

---

### **Ganges Sagrado**

Haridwar, Delhi, Varanasi y Agra — eternidad, arte, espiritualidad y  
maravilla

02

---

### **Integración y Transición**

Chandigarh y Rishikesh — pausa moderna, yoga Kundalini y orillas del  
Himalaya

04

---

### **Regreso Transformado**

Delhi — integración final y vuelo de regreso a España

Días 1–2 · 12–13 de septiembre de 2026

# Amritsar: El corazón devocional

## Día 1 – Llegada

Salida desde España en vuelo regular con destino Amritsar. Llegada al aeropuerto Sri Guru Ram Das Jee . Traslado al hotel y primera toma de contacto con la atmósfera vibrante de esta ciudad sagrada. Preparar el cuerpo y la mente para lo que está por venir.

## Día 2 – Inmersión total

Visitamos Gurudwara Ramsar Sahib, Gurudwara Baba Atal Rai y el silencioso Jallianwala Bagh. Por la tarde, **seva** en el Langar: el servicio desinteresado como práctica espiritual. Al atardecer, contemplamos el Harmandir Sahib flotando sobre el sarovar iluminado. Cena comunitaria en el suelo, junto a peregrinos del mundo entero.



# El Seva: Servir sin ser visto

En el Langar del Harmandir Sahib, miles de personas son alimentadas cada día sin distinción de credo, casta ni origen. Cocinar, servir y limpiar se convierten en actos de meditación en movimiento. **¿Qué significa servir sin recibir reconocimiento?** Esta pregunta acompaña toda la experiencia en Amritsar y resuena a lo largo de todo el retiro.

## Humildad

Sentarse en el suelo junto a peregrinos de todo el mundo disuelve jerarquías y despierta la igualdad esencial.

## Comunidad

El Langar es un espejo de la humanidad compartida. Nadie es extranjero en esta mesa universal.

## Presencia

El servicio desinteresado ancla la atención en el presente, transformando cada gesto en ofrenda.

Días 3–4 · 14–15 de septiembre de 2026

# Anandpur Sahib: Donde nació el Khalsa

## Día 3 — El viaje de puente

En la mañana kirtan matutino en visita del Templo Dorado. La práctica es sencilla: solo escuchar. Tras el desayuno nos esperan 184 km por la campiña del Punjab con parada en **Jalandhar** y el Devi Talab Mandir. Llegamos a Anandpur Sahib por la tarde para una primera visita contemplativa al **Takht Sri Kesgarh Sahib**. Una breve meditación nos introduce en el tema del viaje en este lugar: la voluntad y el propósito.

## Día 4 — La enseñanza encarnada

Al amanecer regresamos al Takht, cuando la energía es especialmente diáfana. Meditación centrada en el plexo solar y la columna vertebral: soberanía interior y claridad de dirección.

Por la tarde, enseñanza grupal sobre el principio **Miri-Piri** en la vida moderna. El día concluye con un ritual simbólico del Khalsa: un compromiso íntimo con la verdad, la disciplina y el servicio.





«Miri-Piri: la espiritualidad y la acción en el mundo no son caminos separados. Son dos filos de la misma espada.»

Guru Gobind Singh estableció en Anandpur Sahib que el ser espiritual no se retira del mundo, sino que lo transforma desde dentro. La soberanía interior —*Miri*— y la acción justa en el mundo —*Piri*— son inseparables. Esta enseñanza se convierte en el hilo conductor de todo el retiro: ¿cómo llevar la profundidad espiritual a cada decisión cotidiana?

### **Miri — Lo Terrenal**

Acción, liderazgo, responsabilidad en el mundo material y social.

### **Piri — Lo Espiritual**

Devoción, meditación, conexión con lo sagrado y la verdad interior.

### **La Síntesis**

Vivir plenamente en ambas dimensiones, sin sacrificar ninguna por la otra.



Día 5 · 16 de septiembre de 2026

# Patiala: Sanación ancestral

Traslado a Patiala (130 km) para visitar el **Gurdwara Dukh Niwaran Sahib**, «El que elimina el sufrimiento». Este lugar no es solo un templo: es un campo energético de sanación colectiva. Aquí practicamos meditación profunda curativa trabajando el corazón y el abdomen, liberando memorias ancestrales y patrones heredados que ya no nos sirven.



## Liberación emocional

Trabajo consciente con el campo familiar para soltar patrones heredados y memorias del linaje.



## Honrar el linaje

Al atardecer, ofrecemos oraciones por los ausentes e integramos la dimensión familiar del camino espiritual.



## Integración profunda

La meditación curativa trabaja directamente sobre el sistema nervioso y el campo energético sutil.



Día 6 · 17 de septiembre de 2026

# Chandigarh: La pausa moderna



## Geometría al servicio del alma

Chandigarh, diseñada por Le Corbusier con orden y geometría, introduce una pausa necesaria en la peregrinación. La ciudad favorece la integración de lo vivido en los días anteriores. Caminamos conscientemente alrededor del **lago Sukhna** y exploramos el fascinante **Jardín de Rocas**.

Por la noche, una meditación de quietud se centra en la **higiene mental** y el descanso profundo, preparando cuerpo y mente para el gran salto hacia el Himalaya que nos espera al día siguiente.

Día 7 · 18 de septiembre de 2026

# Rishikesh: El valle del Himalaya te recibe

El camino a Rishikesh (316 km) es largo, pero **llegar al valle del Himalaya es como cambiar de dimensión**. Dejamos atrás Punjab y entramos en el paisaje donde el Ganges desciende de las montañas y la tradición yóguica lo impregna todo.

## Parmarth Niketan Ashram

Primera salida al atardecer para presenciar el Ganga Aarti. Las lámparas flotantes sobre el río marcan el inicio de la etapa del Ganges.

## Meditación de gratitud

Cierra la etapa sij del viaje y abre el silencio consciente. Gratitud por lo recibido; espacio para lo que viene.

## Orillas del Ganges

La noche incluye meditación junto al río, expresando gratitud y entrando en silencio grupal para permitir la integración.

Día 8 · 19 de septiembre de 2026

# Rishikesh: Kundalini, Ganges y comunidad

## Mañana activa

La jornada comienza con **Kundalini Yoga completo**: asanas, pranayama y meditación guiada trabajando el sistema nervioso y la liberación emocional.

Visitamos los emblemáticos puentes colgantes **Lakshman Jhula y Ram Jhula**, y el sagrado **Triveni Ghat**, donde convergen tres corrientes espirituales y se realiza el baño ritual consciente.

## Tarde y noche

Alternancia de descanso, escritura en el diario y silencio parcial. Paseo consciente a orillas del río y, si las condiciones lo permiten, **baño ritual en el Ganges**.

La noche concluye con un círculo de intercambio para la integración emocional grupal, creciendo juntos.



Día 9 · 20 de septiembre de 2026

# Rishikesh: Integración plena

Este día integra todas las etapas del retiro: **devoción** (Amritsar), **identidad** (Anandpur), **sanación** (Patiala) y **claridad** (Chandigarh). El Kundalini Yoga de la mañana se centra en el corazón y la coronilla, seguido de un sutil trabajo energético corporal.

→ **Ashram de los Beatles**

Visita al Chaurasi Kutia, antiguo centro de meditación rodeado de selva. Práctica silenciosa centrada en el chakra coronario y la intuición, integrando creatividad y espiritualidad.

→ **Propósito espiritual práctico**

Sesión grupal de la tarde: ¿cómo llevar lo aprendido en este viaje a la vida cotidiana?

Traducir lo vivido en compromisos concretos y cotidianos.

→ **Ritual de ofrenda al río**

El día concluye con una ofrenda al Ganges, plantando la intención personal para el regreso a casa.



# Kundalini Retrat en los Himalayas

**Rishikesh · 3 noches de inmersión profunda**

En el corazón de los Himalayas, a orillas del Ganges, este retiro de Kundalini ofrece una experiencia de transformación profunda. Tres noches de práctica intensa, naturaleza salvaje y sanación ancestral en uno de los lugares más sagrados del planeta.



EN EL KUNDALINI RETRAT SE INCLUYE

# Kundalini Retreat

Tres noches de prácticas, naturaleza y sanación ancestral en los Himalayas.



## Alojamiento

3 noches en cottages con aire acondicionado y baño



## Alimentación ecológica

Desayuno, comida y cena de agricultura ecológica en los Himalayas



## Tés & Snacks

Tés herbales mañana y tarde con snacks



## Welcome Drink

Bebida de bienvenida al llegar



## Fuego Hawan

Ritual purificador védico sagrado



## Naturaleza & Meditación

Paseos en bosques protegidos y playas de arena plateada



## Iniciación Kundalini

Shakti Pat y meditación exclusiva Día 01



## 3 Clases de Kriyas

Clases matutinas de 90 min



## Sesiones de Transformación

3 sesiones de 90 min de comprensión y transformación



INCLUIDO EN EL RETIRO

# Tratamientos de Ayurveda

En el corazón de los Himalayas, el Ayurveda se convierte en una puerta hacia la sanación profunda. Cada tratamiento está diseñado para equilibrar cuerpo, mente y espíritu.



## Consulta Ayurvédica

Consulta personalizada con un Dr. de Ayurveda cualificado. 30 minutos para cada persona.



## Masaje Abhyanga & Patrapinda

Masaje ayurvédico de 45 minutos con hierbas frescas del Himalaya. Una experiencia de profunda relajación y regeneración.



## Shirodhara

Terapia de aceite tibio en el tercer ojo durante 45 minutos. Calma el sistema nervioso y libera tensiones profundas.



Día 10 · 21 de septiembre de 2026

# Haridwar y el tren a Delhi

## Haridwar: Ciudad sagrada

Excursión a **Haridwar**, una de las ciudades más sagradas de la India. Visitamos el mítico **Har Ki Pauri**, donde según la tradición el dios Vishnu dejó su huella divina en la piedra.

Subimos en teleférico al templo de **Mansa Devi**, en las colinas Shivalik, con vistas panorámicas del Ganges y la ciudad santa.



## Dehradun Shatabdi Express

Por la tarde, traslado a la estación para abordar el **Dehradun Shatabdi Express** con destino Delhi (salida 18:07 h / llegada 22:50 h). El tren nocturno es también una meditación: las luces de la India pasan ante los ojos mientras el viaje se asienta en el cuerpo y el alma.

Día 11 · 22 de septiembre de 2026

# Delhi: El gran mosaico de la India

Comenzamos con una vista panorámica de Nueva Delhi. Visitaremos Rajghat, el memorial dedicado a Mahatma Gandhi, ubicado a orillas del río Yamuna. Es un lugar de gran importancia histórica y espiritual, ya que marca el sitio exacto donde el líder pacifista fue incinerado. A continuación experimentaremos el vibrante espíritu del Viejo Delhi con un emocionante paseo en bicitrishaw por las bulliciosas calles de Chandni Chowk, donde cobrarán vida el aroma de las especias, las coloridas tiendas y las tradiciones centenarias. Seguirá de una visita a la grandiosa Jama Masjid, una de las mezquitas más grandes e impresionantes de la India. Luego visitaremos el Templo Sikh Gurudwara Bangla Sahib para adentrarnos en uno de los lugares más importantes de la religión Sikh y compartir sus tradiciones y costumbres, un imprescindible en una visita a Delhi.

## Por la tarde

Visita al Templo Akshardham (cerrado los lunes), una verdadera obra de arte construida hace muy poco gracias a las donaciones de miles de hindúes ricos. Se trata de un lugar que resume 10 mil años de cultura, con toda su grandeza, belleza, esperanza y bendiciones.

## Noche en Delhi

Más tarde, disfrutaremos de una muestra del arte mural de Lodhi Road, una llamativa muestra de la cultura urbana creativa y contemporánea de Delhi. Visita al Mercado Khan, creado originalmente en 1951 como un comedor de los militares y que hoy en día, es uno de los centros comerciales y gastronómicos más exclusivos y animados de Delhi, que combina el encanto del viejo mundo con la sofisticación moderna. Pintorescas callejuelas repletas de boutiques, librerías, cafeterías y restaurantes de alta cocina, en un ambiente animado y relajado que hace del Khan Market uno de los lugares favoritos tanto para locales como turistas. Regreso al hotel y alojamiento.



Día 12 · 23 de septiembre de 2026

# Delhi · Vrindavan · Mathura · Agra

Por la mañana salimos por carretera hacia Agra (212 km) con parada en ruta para visitar Mathura y Vrindavan (Aprox. 160 km, 3h 30min), que ofrecen una rica variedad de atracciones principalmente lugares religiosos e históricos. Vrindavan es famoso por ser el lugar donde vivió Krishna, mientras que Mathura es su lugar de nacimiento. Llegada a Agra, famosa por ser el hogar de una de las Siete Maravillas del Mundo, el Taj Mahal. El Taj Mahal es un monumento de tanta elegancia increíble que se considera sinónimo de belleza en sí misma. Alojamiento en el Hotel.

## Vrindavan

En Vrindavan visitaremos Prem Mandir: Un templo impresionante conocido por su belleza arquitectónica y el espectáculo de luces al atardecer. Templo ISKCON: Un lugar tranquilo para la meditación y la adoración y Templo Govind Devji: Una maravilla arquitectónica que se cree fue el lugar donde el Dios Krishna pasó su infancia.

## Mathura

Continuaremos por carretera hacia Mathura (Aprox. 15 km, 30 minutos de Vrindavan) y visitaremos Sri Krishna Janma Bhoomi, el lugar de nacimiento del Señor Krishna, un importante lugar de peregrinación. Continuación por carretera hacia Agra (Aprox. 57 km y 1 hora 20 minutos).



Día 13 · 24 de septiembre de 2026

# Agra: El Taj Mahal y la cocina india

## Al amanecer — Taj Mahal

Visita del Taj Mahal\* (cerrado los viernes), el monumento más fascinante y hermoso de la India. Fue completado en 1653 DC por el Emperador Mogol Shah Jahan en la memoria de su reina favorita, Mumtaz Mahal. Este monumento perfectamente simétrico tomó 22 años de trabajos forzados y 20.000 trabajadores, los albañiles y los joyeros para la construcción y se encuentra en medio de jardines.

Por la tarde visita al Fuerte de Agra, una imponente fortaleza en las orillas del río Yamuna, construida por el Emperador Mogol Akbar, en 1565 DC.

*\*Los visitantes ahora tendrán solo tres horas para terminar su recorrido del Taj Mahal, desde el momento de la entrada hasta la salida. El límite de tiempo de tres horas comienza después de pasar la barrera del boleto y la verificación de seguridad. Si un turista permanece dentro del complejo por más de tres horas, deberá pagar una multa de Rupia 600 por persona (aprox. USD 10). Las reglas y regulaciones están sujetas a cambios en cualquier momento.*



# Experiencia Culinaria y Cultural

Luego de visitar Agra, nos sumergiremos en una experiencia inolvidable que despertará sus sentidos y le conectará con la auténtica cultura india.



## Clase de Cocina Exclusiva

Únase a una enriquecedora clase donde aprenderá a cocinar deliciosos platos indios de la mano de un anfitrión local. Sumérjase en la calidez de un hogar indio y domine el arte de la cocina tradicional, creando sabores que cautivarán sus sentidos y le permitirán llevar un pedazo de India a su propia mesa.



## Demostración de Saree

Presencie la elegancia y el arte de la vestimenta tradicional india con una demostración sobre cómo atar el hermoso Saree. Conozca la historia y el significado de esta prenda icónica, y admire la maestría con la que se transforma una tela en una obra de arte.



## Mehendi y Cena Casera

Tenga la oportunidad de adornar sus manos con Mehendi, los intrincados tatuajes temporales de henna, una tradición milenaria de celebración y belleza. La velada culminará con una deliciosa cena casera, compartiendo risas y experiencias en un ambiente auténtico.

Alojamiento en el Hotel.



Día 14 · 25 de septiembre de 2026

# Agra – Varanasi: Cuna de la Espiritualidad

Desayuno para llevar. Por la mañana, nos trasladaremos a la estación de tren (no opera los miércoles) para nuestro viaje en tren Vande Bharat Express hacia Varanasi.

TREN	SECTOR	SALIDA	LLEGADA
Vande Bharat Exp.	Agra/Varanasi	06:00 horas	13:00 horas

Varanasi, una de las ciudades más antiguas y sagradas del mundo, ofrece una experiencia inigualable. Pocos lugares en la India poseen el color, el carisma y el espíritu de los ghats a lo largo del río Ganges. Conocida como la ciudad de Shiva, es un sitio de peregrinación fundamental donde los hindúes buscan la purificación en el Ganges y realizan ceremonias de incineración.

A su llegada, traslado a su hotel.

## Explorando los Ghats y Bazares

Por la tarde, nos adentraremos en la parte antigua de Varanasi, donde se encuentran los famosos ghats que descienden hasta el sagrado río Ganges. Tendremos tiempo para pasear por los vibrantes bazares, sumergiéndonos en la cultura local y encontrando recuerdos únicos.

## Ceremonia Ganga Aarti

Al atardecer, seremos testigos de la conmovedora ceremonia de oración 'Ganga Aarti' en el Dashashwamedh Ghat. Este ritual magnífico, realizado por sacerdotes que cantan mantras sagrados, ilumina el ghat con lámparas de bronce encendidas y una luz divina que se siente profundamente. Es una experiencia espiritual y visualmente impresionante.



Día 15 · 26 de septiembre de 2026

# Varanasi: Amanecer en el Ganges

El día comienza con un **mágico paseo en barco al amanecer por el río Ganges**. Disfrute de música clásica india relajante mientras observa los **rituales hindúes** que se realizan en los centenarios ghats. Las riberas del río, adornadas con pabellones, palacios y templos de los siglos XVIII y XIX, ofrecen un espectáculo único de devoción y vida.

1

## Manikarnika Ghat

Pasaremos por Manikarnika Ghat, el lugar sagrado de cremación, y el corredor Kashi Vishwanath.

2

## Corazón de la Ciudad Vieja

Luego, recorreremos las estrechas calles y vibrantes bazares de la ciudad, sumergiéndonos en la auténtica vida de Varanasi.

Alojamiento en el hotel.





# Sarnath: El Origen de la Enseñanza Budista

Por la tarde, nos dirigiremos a Sarnath, un sitio de inmensa santidad. Aquí, Buda pronunció su primer sermón después de alcanzar la iluminación, poniendo en movimiento la Rueda del Dharma. Exploraremos las serenas ruinas del Dhamek Stupa y el lugar sagrado donde se inició la difusión del budismo.

Complementaremos nuestra visita con el excelente museo arqueológico de Sarnath, que alberga una impresionante colección de artefactos budistas, incluida la icónica cabeza del León de Ashoka, símbolo nacional de la India.



# Regreso a Casa: De Varanasi a España vía Delhi

El día final de nuestro memorable retiro comienza con el traslado al aeropuerto de Varanasi. Aquí, embarcaremos en nuestro vuelo hacia Delhi, la vibrante capital de la India.

Traslado al hotel y alojamiento.

Este será un momento para reflexionar sobre las profundas experiencias vividas, los paisajes inolvidables y las conexiones espirituales que hemos forjado a lo largo de este viaje transformador.



Día 16 · 27 de septiembre de 2026

# Delhi – España: El regreso transformado

Llegada a España, marcando el fin de esta extraordinaria aventura, pero llevando en el corazón la esencia de Punjab, los Himalayas y el sagrado Ganges. El último traslado al aeropuerto de Delhi marca el final de la peregrinación exterior. Pero el viaje interior continúa. Durante quince días hemos cruzado templos, ríos sagrados, ciudades históricas y nuestro propio paisaje interior. **Lo que se lleva no cabe en la maleta.**



## Transformación interior

Quince días de práctica, devoción y presencia que cambian algo profundo en el ser.



## Memorias sagradas

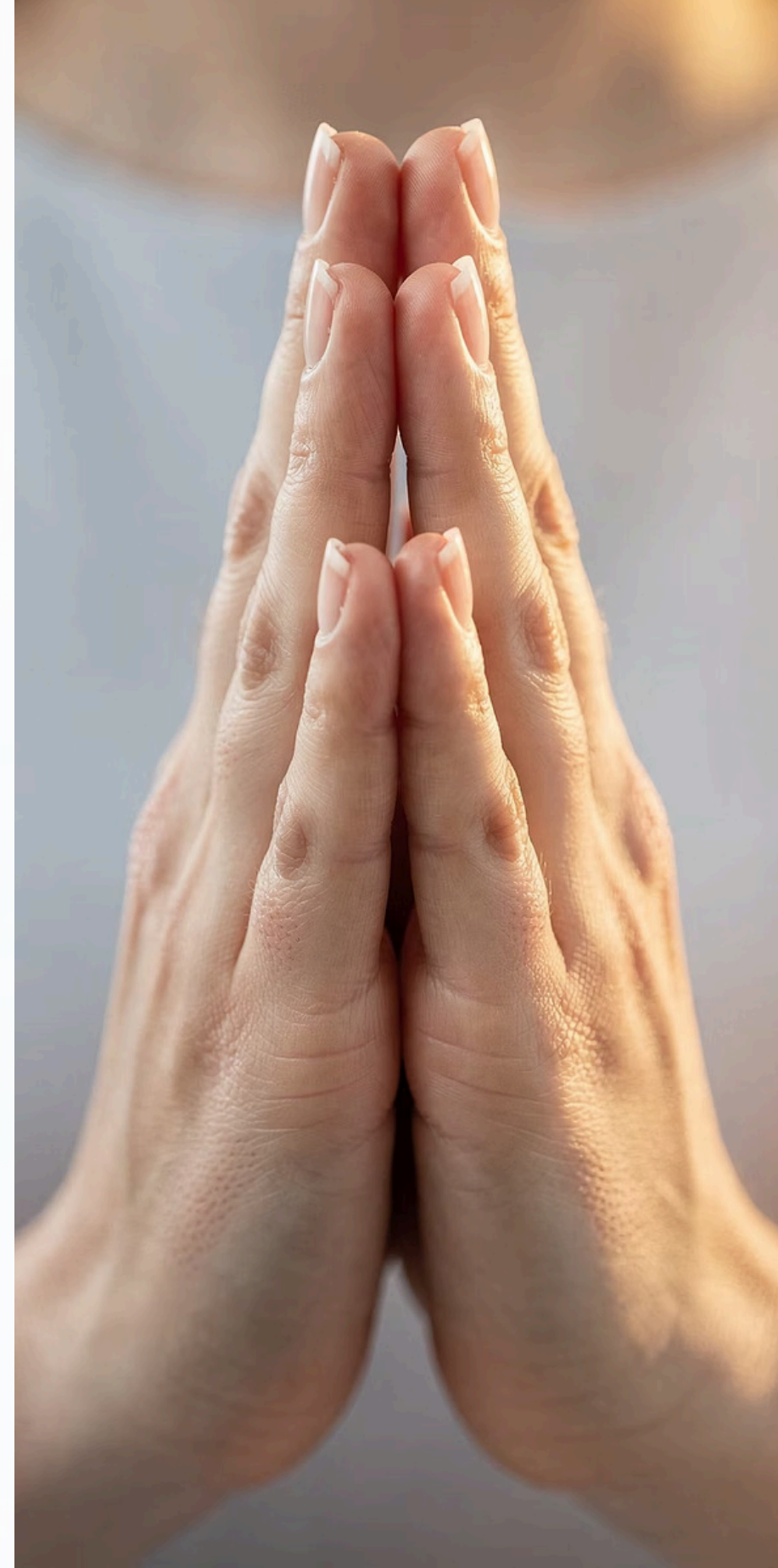
Los ghats de Varanasi, el Templo Dorado, el Ganges al amanecer, los Himalayas.



## Un camino que continúa

El viaje sagrado no termina en el aeropuerto: comienza de verdad cuando cruzamos la puerta de casa.

«No volvemos siendo los mismos que partieron. El viaje sagrado no termina en el aeropuerto: comienza de verdad cuando regresamos a casa.»



# ¿Estás listo para el viaje de tu vida?

Una invitación a encontrarte contigo mismo en los lugares donde la humanidad lleva milenios buscando lo sagrado.



## Salida

12 de septiembre de 2026 desde España. Si prefieres salir desde otro país consúltanos para ofrecerte la mejor combinación de vuelos.



## Duración

16 días / 15 noches de inmersión profunda



## Plazas limitadas

Grupo reducido para garantizar la profundidad de la experiencia



## Inversión

Precio por persona base habitación doble **3.995 €** Suplemento individual consultar.

**SI NECESITAS FINANCIACIÓN  
CONSÚLTANOS.**

Un viaje que transforma y potencia tu espíritu.



# El Precio Incluye

Todo lo que está contemplado en tu experiencia, organizado por tipo de servicio para que puedas revisarlo con claridad.



## Acompañamiento experto

- Acompañamiento de nuestros expertos Patricia Paulo (Preet Adi Kaur) y Atma Onkar Singh
- Guía local acompañante de habla Hispana



## Vuelos y tasas

- Vuelos en línea regular
- Tasas de aeropuerto



## Alojamiento y comidas

- Alojamiento en hoteles con desayuno
- 3 noches de alojamiento en cottages con aire acondicionado y baño con pensión completa (Rishikesh)



## Traslados y transporte

- Transportación privada
- Paseo en rickshaw ride en Chandni Chowk, Vieja Delhi



## Experiencias y entradas

- Practicas de Yoga y Meditación
- Experiencia Culinaria, Clase de Cocina y cena casera
- Demostración de Saree y Mehendi
- Entradas a Mansa Devi RopewMeheay Ticket, Haridwar
- 2 paseos en bote al atardecer y amanecer en Varanasi
- Asientos especiales durante el Aarti en Rishikesh
- Entradas a Beatles Ashram, Sarnath, Agra Fort, Taj Mahal, Jama Masjid, Akshardham

## En el Kundalini Retreat se incluye

### Estancia y nutrición

- 3 noches de alojamiento en cottages con aire acondicionado y baño
- 3 desayunos, 3 comidas y 3 cenas de agricultura ecológica en los Himalayas
- Tés herbales en la mañana y la tarde con snacks
- Welcome Drink

### Ritual y práctica

- Fuego sagrado purificador Hawan según las tradiciones védicas
- Por la mañana temprano, contemplación de la naturaleza, paseos y meditación en los bosques protegidos de los alrededores y las playas de arena silverada y aguas cristalinas de la zona
- Iniciación especial al Kundalini con Shakti Pat y meditación exclusiva

### Sesiones y terapias

- 3 clases matutinas de 90 minutos preparando los Kriyas
- 3 sesiones de 90 minutos antes del almuerzo, sesiones de comprensión y transformación
- Consulta con un Dr de Ayurveda cualificado, 30 minutos para cada persona
- 1 Masaje de Ayurveda Abhyanga & Patrapinda de 45 minutos con hierbas frescas del Himalaya
- 1 Shirodhara de 45 minutos

A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground with pink lotus petals floating on the water. In the background, there are misty mountains and traditional buildings with spires, possibly a temple or monastery, set against a bright, hazy sky with soft clouds.

Las plazas son estrictamente limitadas para garantizar una experiencia íntima y profunda.

Asegura tu participación en este viaje transformador. «El primer paso en el viaje es tu decisión de ir.»

---

**Consultas y reservas GRANDAZULMARINO - EL PAÍS VIAJES C/Ayala 87 - Tel 919 43 29 06**  
**[madrid.ayala@grandazulmarino.com](mailto:madrid.ayala@grandazulmarino.com)**