

कठबन्धे & हतबन्धेप्रब्र

ЙОГА-ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ В ГИМАЛАИ СЕВЕРНОЙ ИНДИИ «ВСЕ ТАЙНЫ ВОСТОКА»

9-24 МАЯ 2015 г.

**ГИМАЛАЙСКАЯ ДОЛИНА КУЛЛУ, СНЕЖНЫЕ ВЕРШИНЫ И КЕДРОВЫЕ ЛЕСА, ЦЕНТР РЕРИХОВ,
БУДДИСТСКИЕ МОНАСТЫРИ, ИНДУИСТСКИЕ ХРАМЫ, ПЕЩЕРЫ ЙОГИНОВ-ОТШЕЛЬНИКОВ, РЕЗИДЕНЦИЯ ДАЛАЙ ЛАМЫ,
ТРЕККИНГ НА ЛЕДНИК ТРИУНД, ЗОЛОТОЙ ХРАМ СИКХОВ**

Предлагаем вам **уникальную экономичную программу, сочетающую в себе йога-тур и приключенческую экспедицию**, девизом которой является "Демократичность и Экономия". Участие в таком приключении - редкая возможность увидеть Индию как бы изнутри, почувствовать ее живой ритм, растворится в водовороте пульсирующей энергии этой удивительной страны. Поездка проходит в расслабленном свободном режиме, при этом транспорт и проживание организованы с достаточным (но не излишним) уровнем комфорта, что позволяет снизить расходы участников до минимального уровня.

Маршрут проходит по горным долинам с древней историей, самобытной культурой и религиозными традициями (долины Куллу, Парвати, Кангра). В ходе следования по маршруту поездки будут организованы два базовых лагеря для проживания участников экспедиции: **в деревне Наггар** из которой группа будет совершать радиальные выезды и походы к местам, являющимися значимыми символами религиозной и культурной жизни этих гималайских долин и **городе Дхарамсала**, где располагается **резиденция Далай Ламы** и бесчисленное множество буддийских монастырей. Кроме того, мы познакомимся со столицей Индии - **Дели**, переночуем у **священного озера Ревалсар** и посетим город **Амритсар**, знаменитый величественным Золотым храмом сикхов.

Во время нашего путешествия мы будем ежедневно и **регулярно заниматься хатха-йогой**. Именно так, как это принято на родине этой древней науки, в Индии. Участие в нашей экспедиции поможет вам удалиться от ваших повседневных забот и посвятить все ваше сознание практике. Энергия Матери Индии поднимет вас над повседневностью, откроет вам новые жизненные и личные перспективы. Наши заботливые инструкторы и гиды мягко проведут вас по чудесной Стране Востока, познакомят вас с традициями, религией и культурой, и, конечно же, будут вместе с вами наслаждаться новыми открытиями и горизонтами!

*****Присоединяйтесь*****

Базовые лагеря нашего путешествия расположены в следующих местах:

- **Дели. Столица Индии** примечательна своей культурной жизнью, здесь самый дешевый и разнообразный шоппинг, так же Дели – крупнейший транспортный узел, откуда можно добраться в любой уголок страны. В Дели функционирует огромное количество культурных центров, спонсируемых правительством и всевозможными организациями. Также в Дели находятся крупнейшие музейные собрания мировой известности и крупные религиозные центры – индуистские храмы, древние мечети, суфийские центры, ашрамы религии сикхов и многочисленные христианские церкви. Пребывание в Дели может стать забавным и приятным при условии, что вы живете в правильном месте и хотя бы минимально ориентируетесь в том, что происходит в окружающем вас людском муравейнике и вас сопровождает надежный опытный гид. Несмотря на то, что в рамках нашего путешествия пребывание в Дели будет весьма кратким, мы поможем вам избежать первоначального шока и полюбить этот город, чтобы в последующих поездках вы смогли по достоинству оценить возможности, которыми щедро располагает столица Индии.
 - **Деревня Наггар** располагается в Долине Куллу, иначе скромно называемой долиной Богов:) Долина Куллу славится своей природной красотой, древней историей, обычаями и религиозными традициями. В нашей деревне Наггар, что в долине Куллу провели долгие годы своей творческой и духовной жизни известные мистики и художники – семья Рерихов. Эта деревня долгое время была резиденцией раджей-правителей всей долины Куллу. В деревне Наггар сохранились, и по сей день действуют древние храмы 9 – 11 веков, окруженные многовековыми елями и кедрами. В долине Куллу жили и совершали свои духовные практики знаменитые мудрецы древности - Ману, Васиштха, Пандавы и многие другие великие мыслители прежних времен. Из Наггара удобно совершать походы и поездки по долине Куллу, посещая индуистские храмы и буддистские монастыри. Недалеко от Наггара знаменитый гуру 20 века Ошо провел первое посвящения своих последователей в свое экзотическое учение.
 - **Священное озеро Ревалсар** (долина Кангра). Это место является местом паломничества для всех тибетских буддистов, так как здесь долгое время жил и предавался медитации великий тантрический йогин Падмасамбхава, принесший учение Будды и тантрическую практику в Тибет. На берегу озера расположено несколько тибетских монастырей, а в окрестных горах можно посетить пещеру, где медитировал Падмасамбхава. В горных хижинах и монастырях и сегодня монахи секты *кагью* совершают трудную практику полного удаления от мира и проводят в затворе несколько лет.
 - **Дхарамсала** находится в гималайской долине Кангра - одном из самых загадочных мест Индии и является «**маленькой Лхасой Индии**». В 1959 году сюда эмигрировал **Его Святейшество Далай Лама XIV** - духовный и политический лидер Тибета. Прибытие Далай Ламы с беженцами из Тибета в Дхарамсалу в 1959г. заметно активизировали жизнь этого региона. Это идеальное место для душевного отдыха. Посещение резиденции Его святейшества Далай Ламы, храма Калачакры, местных буддийских храмов и Центра тибетской медицины. Отсюда мы совершим несложный треккинг на Триунд Хилл (2850 м), встретим незабываемый рассвет в окружении облаков.
 - **Амритсар** – «дарующий бессмертие» - главный священный центр сикхов. Основная достопримечательность Амритсара - **Золотой храм** (Хармандир Сахиб), где хранится священная книга «Гуру Грант Сахиб». Храм стоит в центре священного озера – Амрит Саровар – «озеро небесного нектара», вокруг которого движется бесконечная вереница паломников. Сикхи считают, что вода озера дарует бессмертие души, и Золотой храм плывет по озеру, как корабль, пересекающий океан невежества.
-

Стоимость программы 1350 \$

В эту сумму включены расходы на:

- ежедневные занятия йогой под руководством опытного инструктора
- постоянное сопровождение русского гида-переводчика
- все трансферы «от и до», включая трансфер из/в аэропорт Дели, комфортабельный автобус по маршруту Дели-Манали (Наггар) и Амритсар-Дели
- проживание в приличных отелях и гестхаусах с горячим душем и туалетом по два человека в номере; питание на базе завтраков – транспорт в Гималаях (автобусы и джипы)
- экскурсии и поездки
- трекинг на Триунд, аренда палаток и спальных мешков

В эту сумму НЕ включены:

- личные расходы участников на покупки, развлечения и проч.
 - входные билеты, чаевые, пожертвования в религиозных святынях
 - обеды, ужины, напитки и пр.
 - перелет Москва – Дели – Москва
(на сегодняшний день (25.02.15) стоимость билетов туда-обратно около 17,5 т.р.)
 - однократная виза **1805 руб.** *(получается самостоятельно, возможна помощь в заполнении визовой анкеты)*
 - медицинская страховка **15\$**
- Доплата за авиабилет Амритсар-Дели от 1500 руб.**
Доплата за одноместное размещение - 150 \$

Организаторы программы:

Ранжит Могу («волшебный индус») - дипломированный специалист в области аюрведической и классической медицины, физиотерапевт с 16-летним стажем работы. В работе сочетает современные телесно-ориентированные практики избавления от эмоциональных блоков, успешно используемые ведущими психотерапевтами США и Европы, а также интегральные техники хиллинга, почерпнутые в единственном в мире обучающем центре Ошо в Пуне. Ранжит также сертифицированный преподаватель хатха-йоги как для практикующих, так и для йога-тренеров, стаж 10 лет

Марина Чуенкова - инструктор по хатха-йоге, аква-аэробике и скандинавской ходьбе. Активная путешественница по Индии с девятилетним стажем и более чем 20 путешествиями по Индии за плечами. Ваш гид в области истории, культуры, традиций, религиозных и мистических течений Индии.

Что взять с собой:

- спальный мешок (желательно)
- удобная обувь
- ветроустойчивая куртка
- теплый свитер
- пара солнечных очков
- крем от загара с высокой степенью защиты
- «городской» рюкзак
- коврик для йоги (желательно)

Документы для визы:

- Действующий паспорт для поездок за границу (срок действия паспорта должен быть не менее 6 месяцев со дня подачи заявления на визу, в паспорте должно быть минимум две чистые страницы в одном развороте).
- Анкета-заявление в одном экземпляре, заполненная на английском языке на сайте <http://indianvisaonline.gov.in/visa>, распечатанная на двух листах и подписанная в двух местах: под фотографией и в конце второй страницы.
- 1 цветная фотография (3,5 x 4,5 см) хорошего качества, на белом фоне
- Бронь авиа-билетов в оба конца;
- Подтверждение бронирования гостиницы
- Копия гражданского паспорта (первая страница и страница с пропиской)
- Копия страницы с фотографией заграничного паспорта

Расписание программы по дням

Очередность экскурсий и поездок может изменяться в зависимости от погоды и ситуации, но в любом случае вы увидите все, что перечислено ниже

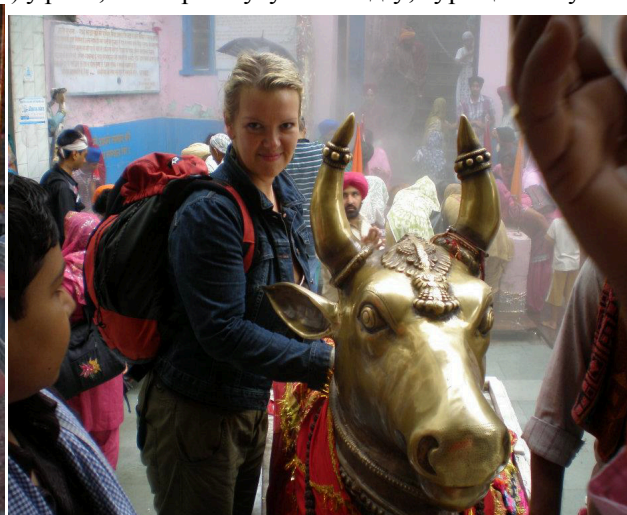
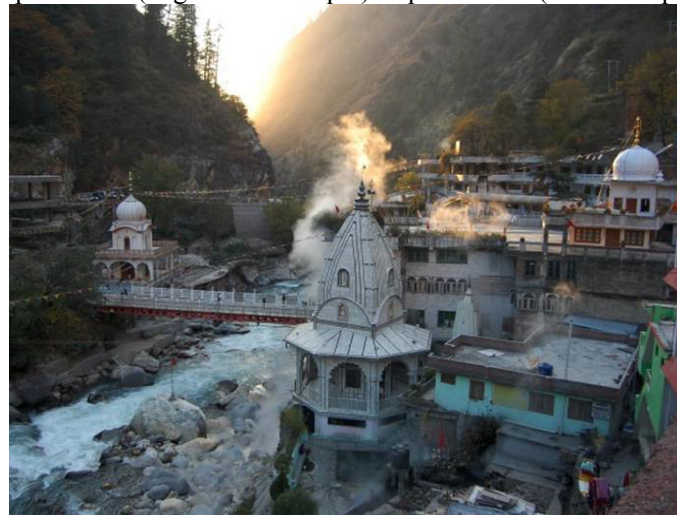
#	Дата	Мероприятие	Подробное описание
1	09 мая суббота	Перелёт Москва-Дели а/к Transaero (вылет 11:50, прилет 20.50), размещение в гостинице, отдых после полета	
2	10 мая воскр.	Завтрак, освобождение номеров (оставляем один номер, в котором будут храниться наши вещи и чтобы иметь возможность принять душ после экскурсии). Обзорная экскурсия по достопримечательностям Дели. Вечером отправление на комфортабельном автобусе по маршруту по Дели – Манали (Наггар)	<p>Обзорная экскурсия по достопримечательностям Дели: <i>Храм Лотоса</i> - молельный дом экуменической религии Бахаи; <i>Akshardham</i> - самый грандиозный индуистский храм в мире, открытый для посещения в 2005 г. – действующий храм и музей индийской храмовой архитектуры. Девиз дня – адаптация. Чтобы избежать шока от первого знакомства с Индией и учитывая среднюю температуру в мае около 40⁰, мы неспешном режиме мы посетим два главных «новостроя» столицы, заслуживающих внимания даже тех, кто уже ни один раз бывал в Индии.</p>  
3	11 мая понед.	Утром прибытие в Наггар. Размещение в гостинице, отдых. Посещение Международного Фонда Рериха, дома-музея семьи Рерихов и института исследования Гималаев “Урусвати”. Вечерняя дыхательная практика	Мы посетим знаменитое имение семьи Рерихов в Гималаях - именно здесь Еленой Ивановной Рерих были записаны астральные послания, легшие в основу учения Агни-йоги. Здесь же писал свои вдохновенные полотна Николай Константинович Рерих. Удивительная атмосфера усадьбы переносит нас во времени в первую половину XX века, когда мистика, оккультизм, духовные учения Востока и загадочная таинственная духовная страна Шамбала волновали воображение мировой духовной элиты

4 12 мая
вторн. Йога. Завтрак. Осмотр небольших индуистских храмов в окрестностях Наггара. Подъем на гору к храму Кришны. Служба в индуистском храме. Созерцание фантастических видов снежных вершин и хвойных лесов.



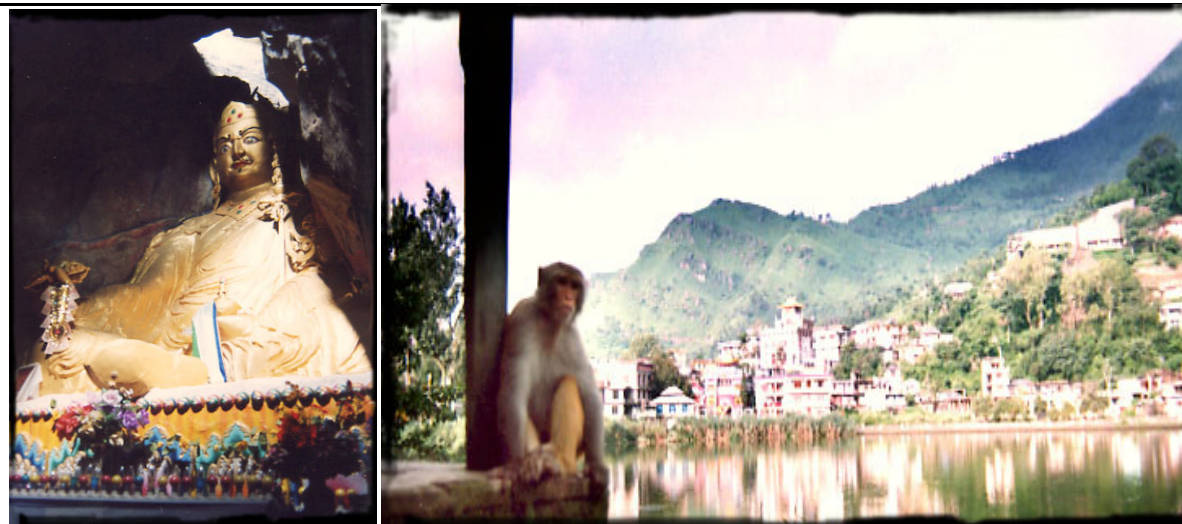
5 13 мая
среда Завтрак. Радиальная поездка в г. Маникаран. Вечерняя дыхательная практика

Маникаран важное место паломничества для индуистов и сикхов, а также самый большой населенный пункт в Долине Парвати. По преданию, в этом месте Парвати, супруга бога Шивы, принимала омовение, оставив на берегу серьги (маникара). Оставленные без присмотра серьги похитил вселенский змей Шеша-Нага. Шиву не обрадовало такое поведение змея, он потребовал вернуть серьги, пригрозив исполнить танец разрушения Вселенной. Шеша в гневе и досаде швырнул серьги на скалы, из которых забились **горячие источники**. Также, Маникаран посещал Гуру Нанак, основатель сикхизма. Чтобы почтить это место, сюда ежегодно приезжают десятки тысяч сикхов. В Маникаране есть большой сикхских храм - **гурудвара Sri Guru Nanak Dev Ji Gurudwara**. Сюда заходят поклониться и индуистские паломники. В гурудваре можно послушать пение священного писания сикхов "Грантх Сахиб". В гурудвару можно заходить всем, но нужно покрывать голову. Гурудвару окружают узкие улочки с лавками, столовыми и гостиницами, обеспечивающими нужды пилигримов. В гурудваре и еще в нескольких местах есть **общественные купальни** (отдельно для мужчин и для женщин), вода в которых разбавлена до терпимой температуры. В самих же источниках вода настолько горячая, что можно варить рис. Этим и занимаются многие паломники, опуская в воду мешочки с рисом. В городе есть несколько индуистских храмов, включая храм Рамы (Raghunatha Temple) и храм Шивы (Shiva Temple) у реки, в котором тусуются саду, курящие чилумы с гашишем



6	14.05 чт	Йога. Завтрак. Пешая прогулка по окрестным горам в горную деревню Румсу (2500 метров над уровнем моря). Медитация в горах с видом на снежные вершины	<p>Румсу. Древние деревянные храмы с тантрическими брельефами, старинные дома, типичные для этого района Гималаев.. Строгие, но доброжелательные жители деревеньки до сих пор хранят средневековый уклад жизни, используют ручные ткацкие станки и средневековые орудия труда. Будьте осторожны и соблюдайте все местные правила и обычаи, которые являются очень строгими. Иностранцы должны соблюдать дистанцию с жителями деревни и не должны прикасаться к храму. Даже касаясь стен, вы можете получить штраф!</p> 
7	15.05 пт	Йога. Завтрак. Поездка в Манали – горный городок, расположенный на высоте 2 700 метров. Посещение окрестных деревень Олд Манали и Вашишт – индуистские храмы Кали Хапдимбы и Ману Мандир, старинные дома индуистов в Старом Манали, горячие источники	<p>Городок Манали, расположенный на самом севере долины Куллу, в переводе означает «город Первого Человека». Легенда гласит, что именно здесь после Всемирного Потопа поселился Первый Человек - Ману, в честь которого в центре старой части города и сейчас стоит очень древний храм. Выгодное расположение Манали на практически единственном пути из высокогорных плато малого Тибета к зеленому буйству Гималайских долин обеспечило городку долгую и бурную жизнь. Здесь согласно легендам в древние времена обитало 360 богов, до этих мест дошел с войском Александр Македонский и не прошел дальше. Богатейшая природа этих мест, мангровые леса, бурные горные реки, многочисленные водопады, обезьяны и коровы, храмы и поселения - все это превращается в калейдоскоп живых иллюстраций к вечной повести Жизни. Храм Хадимбы (XVI в.) в оформлении и использовании которого в наибольшей степени выражены старинные языческие мотивы. Здесь до сих пор приносятся жертвы (в основном используются козы), считается, что их кровь убитых животных, способна умиловать боги. Храм Ману посвящен мудрецу Ману, индийскому аналогу Ноя, прародителю человечества. Считается, что именно в Манали он прибыл на своем ковчеге.</p>  
8	16.05 сб	Завтрак. Переезд к священному озеру Ревалсар. Размещение в гостинице. Посещение буддистского монастыря и сикхской гурудвары. Участие в буддистских службах.	<p>Знаменитое озеро Ревалсар (Цо Пема на тибетском) связано с Падмасамбхавой (Гуру Ринпоче), который считается вторым Буддой нашей эпохи. Ревалсар является известным местом паломничества для буддистов, и там расположены несколько крупных тибетских монастырей, один из которых находится на вершине каменистой горы. В пещерах этой горы долгие годы медитировал Гуру Римпоче Падмасамбхава. Традиция пещерного затворничества продолжается и наше время - склоны на вершине покрыты маленькими пещерками и хижинами буддистских монахов, удалившихся в многолетние затворы от мира.</p>
9	17.05 вс	Подъем в горы. Посещение пещерного монастыря и пещеры Падмасамбхавы. Медитация в пещере. Посещение буддистской гомпы школы <i>Кагью</i> и	

пещер отшельников-аскетов. Переезд в Джарамсалу (около 6 часов). Размещение в гостинице



10 18.05 пн Йога. Завтрак. Экскурсии по Джарамсале

Знакомство с уникальным городом «маленькой Лхасой Индии». Город Джарамсала находится в гималайской долине Кангра - одном из самых загадочных мест Индии. В 1959 году сюда эмигрировал **Его Святейшество Далай Лама XIV** духовный и политический лидер Тибета. Прибытие Далай Ламы с беженцами из Тибета в Джарамсалу в 1959г. заметно активизировали жизнь этого региона. Это идеальное место для душевного отдыха. Посещение **резиденции Его святейшества Далай Ламы, храма Калачакры**, местных буддийских храмов и **Центра тибетской медицины**.

11 19.05 вт Йога. Завтрак. Экскурсии по Джарамсале



После завтрака мы направляемся в **Монастырь Гьюто**, который сейчас является местом пребывания **Кармапы 17**. После этого мы будем осматривать уникальную коллекцию **Института Норбулингка**, где сохраняются традиции тибетских искусств и ремесел. **Монастырь Нечунг** знаменит тем, что здесь пребывает главный **тибетский оракул**.



12 20.05 ср Треккинг к леднику Триунд (Triund hill 2850 м). Ночевка в палаточном лагере Лака. Вечерняя дыхательная практика и медитация. На рассвете приветствуем солнце по йоговски выполняя Сурья Намаскар. Возвращение в Джарамсалу, свободное время

Стоять в окружении облаков - это очень впечатляющее ощущение:) Несложный треккинг (около 9 км) с плавным набором высоты.

13 21.05 чт

			
14	22.05 пт	Завтрак. Освобождение номеров. Переезд в Амритсар. Размещение в гостинице. Золотой храм, церемония закрытия границы	<p>Амритсар – «дарующий бессмертие» - главный священный центр сикхов. Основная достопримечательность Амритсара - Золотой храм (Хармандир Сахиб), где хранится священная книга «Гуру Грант Сахиб». Храм стоит в центре священного озера – Амрит Саровар – «озеро небесного нектара», вокруг которого движется бесконечная вереница паломников. Сикхи считают, что вода озера дарует бессмертие души, и Золотой храм плывет по озеру, как корабль, пересекающий океан невежества. Во второй половине дня экскурсионная поездка в Атари, на индо-пакистанскую границу, где ежедневно проходит красочная и торжественная церемония закрытия границы между Индией и Пакистаном</p> 
15	23.05 сб	Завтрак. Освобождение номеров. Автобус или самолет в Дели. Прибытие в Дели, размещение в гостинице, отдых шопинг. Трансфер в Аэропорт.	
16	24.05 вс	Перелёт Дели-Москва (вылет 03.50, прилет 7:30)	

*****Дополнительная информация и запись в группу по телефону*****
+7 (985) 163-56-54