

# DAVERTOUR

*Your experienced travel tour operator in the world*



## Le sacre valli dell'Himalaya

**Soggiorno di benessere tra bellezza, spiritualità, yoga e meditazione**

La parola "Hima" in sanscrito significa "neve" e la parola "alaya" significa "dimora". Ma le possenti catene montuose dell'Himalaya sono più di una semplice dimora, sono il più grande miracolo della natura.

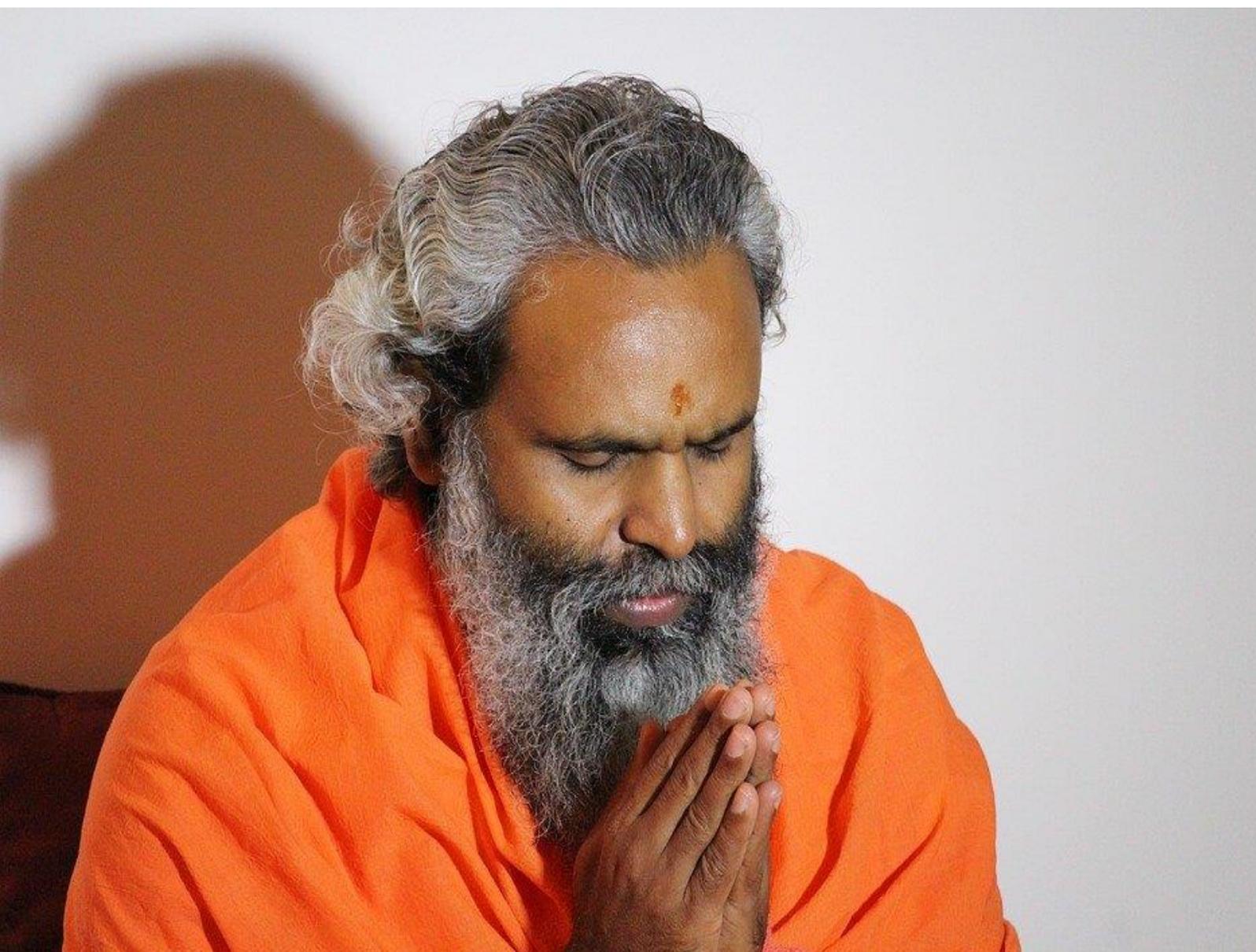
Percorrere un programma di benessere attraverso l'unione di corpo, mente e anima non è solo un ritiro che lascia senza fiato con l'incanto dei suoi dintorni, ma aiuterà a ridefinire gli stili di vita.

ITINERARIO CON GUIDA LOCALE-ACCOMPAGNATORE DI LINGUA ITALIANA

**Partenze garantite con minimo 2 partecipanti**

Stagionalità: Gennaio - Settembre

Partenze da Milano/Malpensa: giornaliere



1° giorno

Milano/Malpensa – Delhi

Partenza da Milano/Malpensa con volo di linea per Delhi.  
Pernottamento a bordo.

2° giorno  
Delhi

Arrivo nel corso della giornata all'aeroporto di Delhi, incontro con il nostro assistente e trasferimento con accomodamento in albergo.

Capitale dell'India e una delle principali porte di accesso al paese, la Delhi contemporanea è una vivace metropoli, che si combina con successo nelle sue pieghe: l'antico con il moderno. Tra i grattacieli a spirale veloce i resti di un tempo passato sotto forma dei suoi numerosi monumenti si ergono come silenziosi promemoria dell'antico retaggio della regione. Le prime impressioni per ogni visitatore che arriva dall'aeroporto sono di una città giardino ricca di specie, alberata con un numero di bellissimi parchi. Pernottamento a Delhi.

3° giorno  
Vecchia e Nuova Delhi

*Inizio della giornata con una sessione di yoga (1 ora) in luogo aperto tra Lodhi Garden oppure Nehru Park. Dopo la colazione, visita a piedi del patrimonio della vecchia Delhi Chandni Chowk.*

Una città può essere esplorata al meglio a piedi in quanto offre l'opportunità di assorbire lentamente la città stessa come i dintorni e la cultura. Con il giro a piedi si sperimenta anche il cycle rickshaw ride. Questa visita alla parte vecchia di Delhi, oltrepassa il Forte Rosso e la sosta al Jama Masjid, la più grande moschea dell'Asia. Successivamente si giunge alla parte nuova di Delhi, che riflette l'eredità che gli inglesi si sono lasciati alle spalle. Il tour include il passaggio attraverso l'imponente Porta dell'India, l'edificio del Parlamento e Rashtrapati Bhawan (la residenza del Presidente).

Nel pomeriggio visita di Qutub Minar, la torre di pietra medievale più alta dell'India. Fu iniziata nel 1199 d.C. da Qutub-ud-Din Aibak e completata dal successore del sultano e dal genero Iltutmish. L'edificio è alto 72,5 metri e ha 379 gradini dal basso verso l'alto. Il Qutab Minar è ancora la torre di pietra più alta e una delle più belle strutture islamiche mai erette in India.

Pernottamento a Delhi.





4° giorno  
Delhi – Haridwar – Rishikesh

Distanza e tempo di percorrenza: Delhi/Haridwar in treno: 4 ore e 30 minuti di viaggio, Haridwar/Rishikesh via strada 25 km/45 minuti di viaggio.

Trattamento: prima colazione.

Il mattino presto trasferimento alla stazione ferroviaria e partenza in treno con il Shatabdi Express per Haridwar. All'arrivo, incontro con il nostro incaricato per il proseguimento della trasferta, via terra, per Rishikesh.

Questa città è considerata il "luogo dei saggi", una celebre città spirituale sulla riva del Ganga ed è circondata dalla catena Shivalik dell'Himalaya su tre lati. È una destinazione ideale non solo per i pellegrini ma anche per coloro che vogliono approfondire la meditazione, lo yoga e altri aspetti dell'induismo.

Rishikesh è nota come la "capitale yoga del mondo".

Pernottamento a Rishikesh.

5° giorno  
Rishikesh

Trattamento: prima colazione.

*Questa giornata inizia con una sessione di yoga e meditazione mattutina presso la sala yoga oppure presso il giardino dell'hotel.*

Durante il giorno si procederà per una visita di Rishikesh che include il Lakshmana Jhula, l'iconico punto di riferimento religioso, un ponte sospeso in ferro lungo 450 che collega il confine tra Tehri e Pauri che divenne un magnifico esempio di progettazione urbana nel 1929. Il ponte prese il nome dai fatti che Lakshman, il fratello minore di Lord Ram, attraversò il Ganga usando due corde di iuta. Swarg Ashram, all'interno dei locali dell'ashram ci sono alcuni santuari e vari luoghi di culto, ognuno dei quali raffigura vari dei indù. Infine al Triveni Ghat, una confluenza di tre fiumi significativi come il Gange, lo Yamuna e il Saraswathy, è un luogo di bagno sacro più venerato a Rishikesh e si trova sulle rive del fiume Gange. La tradizione vuole che coloro che si tufferanno nel Triveni Ghat avranno la liberazione, un sollievo da tutti i peccati compiuti. I devoti fanno molte offerte a Triveni Ghat, al mattino presto all'alba offrono latte al fiume e danno da mangiare felicemente ai pesci. Una vista impressionante delle lampade galleggianti nel fiume come parte della cerimonia di Aarti è uno spettacolo suggestivo dopo il tramonto. Triveni Ghat occupa un posto significativo nella mitologia indù e nei purana e trova anche una menzione nell'epopea indù Ramayana e Mahabharata. Si ritiene che Lord Krishna abbia visitato questo luogo sacro quando è stato ferito da una freccia lanciata da Jara.

Nel pomeriggio ci sarà un discorso con un Saggio / Guru. (Il luogo sarà in albergo o un ashram, la conferma è possibile soltanto alcuni giorni prima dell'arrivo a Rishikesh).

Al tramonto si potrà partecipare alla famosa cerimonia "Ganga Aarti" eseguita dai giovani monaci indù al Parmarth Ashram. Ogni sera, al calare del tramonto, il Ganga Aarti si esibisce nelle tre città sante di Haridwar, Rishikesh e Varanasi in India. È un rituale spirituale molto potente ed edificante.

Il significato del rituale devozionale è il fuoco realizzato sotto forma di una lampada a favore della dea Ganga, chiamata affettuosamente Maa Ganga, la dea del fiume più santo dell'India.

Pernottamento a Rishikesh.



6° giorno

### Escursione a Kunjapuri e Hardwar per la cerimonia all'Har Ki Pauri

*Questa giornata inizia con una sessione di yoga e meditazione mattutina presso la sala yoga oppure presso il giardino dell'hotel.*

Trattamento: prima colazione e pranzo.

Partenza per Kunjapuri che dista circa 30 km da Rishikesh e visita del villaggio che si trova ad un'altezza di 1645 metri e offre una vista panoramica delle vette himalayane a nord e Rishikesh, Haridwar e la valle del Doon a sud. Essendo un luogo religioso principale, migliaia di visitatori vengono durante tutto l'anno, specialmente durante i "Navratras", le grandi celebrazioni che si svolgono durante il festival di Dussehra. Si può assistere a un'eccellente alba sulle cime himalayane maggiori e sulle vaste pianure Indo Gangetic. Proseguimento per Haridwar, uno dei più antichi centri di pellegrinaggio in India da tempi immemorabili. Hari significa (Signore / Dio) e Dwar significa Gateway, quindi Haridwar significa Porta del Signore. Secondo la mitologia indiana, è uno dei quattro luoghi in cui gocce di elisir, Amrita, si rovesciarono accidentalmente dalla brocca o Kumbha e portate via dall'uccello celeste Garuda, il veicolo di Lord Vishnu. Questi quattro punti sono oggi diventati luoghi in cui il Kumbh Mela viene celebrato ogni 12 anni consecutivi: Nasik, Ujjain, Haridwar e Allahabad. Milioni di devoti e turisti si radunano da tutto il mondo per celebrare questo evento celeste e fare il bagno rituale sulle rive del fiume Gange. Har Ki Pauri è un famoso ghat sulle rive del Gange a Haridwar, nello stato di Uttarakhand in India. Questo luogo riverito è il principale punto di riferimento della città santa di Haridwar. Letteralmente, "Har" significa "Lord Shiva" che è il dio secondo la scuola shaivita di teologia indù, "ki" significa "di" e "pauri" significa "passi". Si ritiene che Lord Shiva e Lord Vishnu abbiano visitato il Brahmakund ad Har ki Pauri nei tempi vedici e inoltre c'è una grande impronta che si dice appartenga a Lord Vishnu su un muro di pietra. Pernottamento a Rishikesh.

7° giorno  
Rishikesh – Dehradun

Distanza e tempo di percorrenza: 45 km/45 minuti di viaggio.  
Trattamento: prima colazione.

*Questa giornata inizia con una sessione di yoga e meditazione mattutina presso la sala yoga oppure presso il giardino dell'hotel.*

Partenza in direzione della Valle del Doon e la capitale invernale dell'Uttarakhand che vanta con orgoglio uno sfondo scenico del Garhwal Himalaya.

Pomeriggio, visita della cittadina, inclusa la sosta al quartiere tibetano e al monastero tibetano che si trova a circa 8 km dal centro cittadino.

Dehradun deriva da due parole, "dera" che significa casa e "doon" che significa valle che si trova tra l'Himalaya e gli Shivalik. Secondo la storia la denominazione di Dehradun ebbe luogo a causa di Shri Ram Rai, il figlio maggiore del settimo guru sikh Har Rai Ji, che insieme ai suoi discepoli si sia accampato o 'dera' nella valle del Doon. E così, divenne noto come Dehradun.

La città è stata menzionata anche nelle due grandi epopee Ramayana e Mahabharata. Secondo la mitologia, Dehradun è il luogo di nascita di Dronacharya, il guru reale di Kauravas e Pandava.

Pernottamento a Dehradun.

8° giorno  
Dehradun – Shimla

Distanza e tempo di percorrenza: 225 km/6 ore di viaggio.  
Trattamento: prima colazione.

Mattina libera a disposizione dei partecipanti per visite facoltative.

Nel pomeriggio partenza in direzione di Shimla, la capitale dello stato dell'Himachal Pradesh, il cui nome deriva da Shyamala Devi, incarnazione della dea Kali.

Prima che gli inglesi lo scoprissero nel 1819, Shimla era un piccolo villaggio che faceva parte del regno nepalese. Nel 1830, il Raja locale fu convinto a separarsi dalla terra dagli inglesi e l'insediamento divenne il resort estivo più alla moda del subcontinente. Shimla fu dichiarata la capitale estiva dell'India nel 1864. Questa città è nota per le sue estati piacevoli poiché la temperatura massima raramente attraversa i 25 ° C durante il giorno. L'incantevole città tentacolare incastonata tra le colline ricoperte di pini presenta al visitatore uno squarcio di fascino coloniale in via di estinzione.

Pernottamento a Shimla.

9° giorno  
Shimla

Trattamento: prima colazione.

*Questa giornata inizia con una sessione di yoga e meditazione mattutina presso la sala yoga oppure presso il giardino dell'hotel.*

Il mattino si effettuerà, con l'esperto locale e narratore di storie affascinanti, una passeggiata del patrimonio di Shimla. Il percorso conduce attraverso la Heritage Zone di Shimla durante la quale si visitano alcuni degli edifici più importanti della città. Includono chiese, castelli, templi, vecchie case, edifici e logge.

Alcune delle principali attrazioni nei dintorni sono Jakhu Hill, Glenn, Summer Hill, Chadwick Falls, Prospect Hill, Indian Institute of Advance Studies, Sankat Mochan, Taradevi Temple e Himachal State Museum.

Pernottamento a Shimla.



10° giorno  
Shimla

Trattamento: prima colazione.

*Questa giornata inizia con una sessione di yoga e meditazione mattutina presso la sala yoga oppure presso il giardino dell'hotel.*

Giornata libera a disposizione per attività personali o visite individuali.

Una cittadina che stupisce e nel contempo seduce perché è un piccolo mondo fuori dal tempo con le sue sale da tè e gli antichi edifici. Un particolare e meritevole attenzione è la linea ferroviaria Kalka/Shimla, opera che risale agli inglesi e nel 2008 inserita nel Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco. La linea ferroviaria è lunga 726 m. e collega le due cittadine, attraverso un'area montuosa, ammalia e permette una spettacolare visione del panorama dei villaggi circostanti e meravigliosi scenari naturali.

Pernottamento a Shimla.

11° giorno  
Shimla – Kalka – Delhi

Distanza e tempo di percorrenza in treno: Shimla/Kalka: 5 ore, Kalka/Delhi: 3 ore e 45 minuti di viaggio.

Trattamento: prima colazione.

Trasferimento alla stazione ferroviaria di Shimla e partenza in treno per il rientro a Delhi percorrendo un viaggio dell'intera giornata ed estremamente piacevole.

Arrivo a Delhi e accomodamento in albergo.

Pernottamento a Delhi.

12° giorno  
Delhi – Milano/Malpensa

Prima colazione.

Trasferimento in tempo utile per l'aeroporto di Delhi e partenza con volo di linea per Milano/Malpensa.



## Quota individuale di partecipazione categoria “Premier”

(Escluso dal 20 Dicembre al 10 Gennaio '22)

7-9 partecipanti: Fr. 1.400.-  
4-6 partecipanti: Fr. 1.600.-  
3 partecipanti: Fr. 1.750.-  
2 partecipanti: Fr. 1.950.-

Supplemento camera singola: Fr. 600.-

Supplemento mezza pensione: Fr.200.-

Supplemento pensione completa: Fr.300.-

7-9 partecipanti: Fr. 1.250.-  
4-6 partecipanti: Fr. 1.400.-  
3 partecipanti: Fr. 1.450.-  
2 partecipanti: Fr. 1.750.-

Supplemento camera singola: Fr. 680.-

Supplemento mezza pensione: Fr.200.-

Supplemento pensione completa: Fr.350.-



## Quota individuale di partecipazione categoria “Executive”

(Escluso dal 20 Dicembre al 10 Gennaio '22)

7-9 partecipanti: Fr. 2.200.-  
4-6 partecipanti: Fr. 2.390.-  
3 partecipanti: Fr. 2.460.-  
2 partecipanti: Fr. 2.750.-

Supplemento camera singola: Fr. 1.250.-

Supplemento mezza pensione: Fr.450.-

Supplemento pensione completa: Fr.790.-

7-9 partecipanti: Fr. 2.100.-  
4-6 partecipanti: Fr. 2.300.-  
3 partecipanti: Fr. 2.450.-  
2 partecipanti: Fr. 2.680.-

Supplemento camera singola: Fr. 1.250.-

Supplemento mezza pensione: Fr.450.-

Supplemento pensione completa: Fr.790.-

Ass. obbligatoria annullamento viaggio: Fr.90.-  
(valida solo in caso di annullamento prima della partenza)



### **Accomodamento alberghiero categoria “ Premier”**

Delhi: Suryaa/Crowne Plaza/ The Pride/Novotel o similare  
Rishikesh: Divine Resort/Ganga Kinare/Lemon Tree o similare  
Dehradun: Seyfert Sarovar Premier/Ramada o similare  
Shimla: Royal Tulip o similare

### **Accomodamento alberghiero categoria “ Executive”**

Delhi: The Lalit/Meridien/Pullman o similare  
Rishikesh: Taj Rishikesh o similare  
Dehradun: Lemon Tree/Four Points by Sheraton o similare  
Shimla: The Oberoi Cecil/Radisson o similare.

### **La quota comprende:**

Trasferimento privato in arrivo e partenza in India.  
Assistenza del nostro referente in arrivo e partenza in India.  
Accomodamento alberghiero in base alla proposta indicata nel programma da Premier e Executive.  
Trattamento come indicato nel programma.  
Visite ed escursione come da programma con guida-accompagnatrice parlante italiano.  
Servizio di trasporto in India con veicolo privato e in base al numero dei partecipanti:  
Tempo Traveller climatizzato per 7-9 e 4-6 partecipanti, Toyota Innova con aria condizionata per 2-3 partecipanti.  
Ingressi ove previsti in base alle visite come da programma.  
Sessione di yoga e meditazione come indicato nel programma.  
Passeggiate storiche nella vecchia Delhi  
Giro in risciò nella vecchia Delhi. Biglietto del treno da Delhi a Haridwar in prima classe (soggetto a disponibilità dei posti). Biglietto del treno da Kalka a Delhi in prima classe (soggetto a disponibilità dei posti). Trenino da Shimla a Kalka con i migliori posti disponibili (soggetto a disponibilità dei posti).  
Trekking al tempio Kunjapuri o un viaggio simile a Rishikesh. Tour a piedi a Shimla per esplorare Shimla coloniale.

### **La quota non comprende:**

Passaggio aereo Milano-Malpensa/Delhi/Milano-Malpensa.  
(La tariffa aerea, la più conveniente al momento della prenotazione, è subordinata alla disponibilità in base alla data del viaggio).  
Visto indiano, pranzi/cene ove non compresi in base al programma, bevande, mance e tutto quanto non espressamente indicato sotto la voce “ La quota comprende”.

Davertour SA, Via Lavizzari 6 \* Piazzale alla Valle \* 6850 Mendrisio \* Tel. 091 6400740 \* Fax 091 6400749  
email: davertour@ticino.com www.davertour.com