



**UISP**

**sportpertutti**

Comitato di Reggio Emilia

21|30 Aprile  
2018  
Rishikesh  
India

# VACANZA BENESSERE YOGA

Rilassarsi, ricaricarsi, rigenerarsi



## Più che una vacanza, un'esperienza unica

C'è un posto in India conosciuto come il fulcro internazionale dello yoga: Rishikesh!

Situata a nord di Nuova Delhi nello stato dell'Uttarakhand, sulle prime appendici dell'Himalaya e lungo le sponde del sacro fiume Gange, questa cittadina ad alta intensità spirituale è il luogo ideale per tutti coloro che vogliono ottenere la pace della mente e connettersi alla potente sfera spirituale.

Più che una vacanza, un'esperienza unica di sette giorni dedicati al benessere di corpo e mente grazie alla pratica dello yoga quotidiano con insegnanti indiani qualificati e traduzione simultanea in italiano.





# RISHIKESH Scuola di Yoga Rishikul Yogshala



## LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE COMPRENDE:

- ✈️ Collegamenti aerei A/R Milano Malpensa/Delhi/Dehradun
- 🛂 Visto consolare
- 🌙 8 notti, sistemazione in camere doppia o singola
- 🍴 Pensione completa: colazione, pranzo e cena
- 💧 The e acqua filtrata
- 🧘 Lezioni di yoga
- 🗣️ Traduzioni inglese-italiano e italiano-inglese
- 👣 Escursioni
- 👤 Guide locali
- 🧘 Un massaggio ayurvedico
- 👤 Accompagnatore durante tutto il viaggio
- 🏠 Assicurazione annullamento
- 📄 Assicurazione medica, sanitaria, bagaglio





## A CHI E' RIVOLTO

- Insegnanti di yoga di ogni stile.
- Praticanti di yoga di ogni stile e di ogni livello.
- Aspiranti praticanti e curiosi di avvicinarsi alla disciplina dello yoga.

Per gli insegnanti sarà prevista una lezione tecnica in aggiunta alle lezioni in programma.

È un'esperienza aperta a tutti in cui verrà praticato, assieme ad insegnanti indiani, uno stile di yoga classico al fine di arricchire le proprie conoscenze e pratiche abituali.

## ALLOGGIO

Alloggio presso le strutture della scuola di Yoga Rishikul Yogshala.

Le stanze semplici e confortevoli, sono tutte doppie con uso singolo provviste di bagno, doccia e wifi.

## DOCUMENTI

Per l'ingresso in India è necessario:

- Il passaporto firmato e con validità di almeno 6 mesi dopo la conclusione del viaggio.
- Regolare visto rilasciato dall'Ambasciata dell'India di Roma o dal Consolato Generale dell'India di Milano. Sarà a carico del Comitato Uisp di Reggio Emilia svolgere le pratiche per il rilascio del visto.





## GIORNATA TIPO

- Pratica Hatha Yoga
- Colazione
- Escursione
- Pranzo
- Tempo libero per rilassarsi/ trattamento ayurvedico
- Lezione di yoga/tecniche di respirazione/meditazione
- Yoga Nidra
- Cena
- Canti e racconti

Una giornata sarà dedicata ad una gita fuori città in cui si andrà a "salutare il sole" al suo nascere, un'alba indimenticabile sulle colline dell'Himalaya. A seguire, shopping tra sahari coloratissimi, bigiotteria, prodotti ayurvedici, artigianato locale e spezie. Un pomeriggio sarà dedicato a imparare la cucina indiana. Tutta la cucina è vegetariana e non c'è uso di carne o alcool di nessun genere.

Non mancherà la partecipazione al famoso rituale Aarti, un'imperdibile cerimonia induista che si svolge lungo il fiume Gange e che trascende i confini e i limiti di lingue e culture.

| DATE             | DESCRIZIONE   |
|------------------|---|
| 28 Ottobre 2017  | Prima presentazione del viaggio presso la sede Uisp di Reggio Emilia                  |
| 1 Novembre 2017  | Inizio iscrizione e versamento del primo acconto di € 300                             |
| 2 Dicembre 2017  | Seconda presentazione del viaggio presso la sede Uisp di Reggio Emilia                |
| 21 Gennaio 2018  | Scadenza iscrizioni   |
| 15 Febbraio 2018 | Scadenza versamento secondo acconto € 200 e consegna passaporto e documenti per visto |
| 21 Marzo 2018    | SCADENZA VERSAMENTO DEL SALDO VIAGGIO   |
| 21 Aprile 2018   | Partenza da Milano  |
| 22 Aprile 2018   | Arrivo Nuova Delhi e volo interno per Dehradun Airport - Rishikesh                    |
| 30 Aprile 2018   | Volo di ritorno: Dehradun-Nuova Delhi / Nuova Delhi - Milano                          |
| PREZZI A PERSONA | 21/30 APRILE - 8 NOTTI + VOLO   |
| 1 persona        | Camera singola € 1770   |
| 1 persona        | Camera doppia € 1700  |
| 1 accompagnatore | € 1570 - vitto e alloggio senza lezioni (tempo libero)                                |

I prezzi potrebbero subire modifiche tariffarie fino all'emissione del biglietto, causa variazioni delle tasse aeroportuali.

Il trasporto da e per Reggio Emilia/Milano Malpensa potrà essere organizzato dalla UISP di Reggio Emilia. La quota del trasporto non è compresa nella cifra complessiva e sarà da versare successivamente in base al numero di partecipanti.

In caso di mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti (10 persone), UISP si arroga il diritto di cancellare il viaggio restituendo ai partecipanti le quote versate. La conferma o la disdetta del viaggio verrà comunicata agli iscritti entro la prima settimana di febbraio 2018. Per chi rinunciassi al viaggio: entro il 21 gennaio nessuna penale. Dal 21 gennaio al 21 marzo 2018 penale di Euro 300 di caparra + spese pratiche visto 200 Euro. Dal 21 marzo fino alla data di partenza Euro 700 + il 15% del costo del volo al netto delle tasse (al momento non quotabile).

UISP TURISMO

Tel. 0522 267215 - 267204

settoreturismo@uispre.it

UISP

Comitato Territoriale di Reggio Emilia,

Via Tamburini, 5 - RE

Tel. 0522 267211

[www.uisp.it/reggioemilia](http://www.uisp.it/reggioemilia)

