

**Programma INDIA SUD  
SPECIALE YOGA & MEDITAZIONE**  
Viaggio con insegnante Yoga dall'Italia.  
Dal 24/02 al 06/03



**PREZZO EURO 1.850,00 MINIMO 15 PAGANTI**  
**PREZZO EURO 1950,00 MINIMO 10 PAGANTI**

**OPERATIVO VOLI**

<b>24/02/2020 BOLOGNA ~ MONACO</b>	<b>LH 291</b>	<b>06.55 ~ 08.20</b>
<b>MONACO ~ MADRAS</b>	<b>LH 758</b>	<b>10.20 ~ 00.10</b>
<b>06/03/2020 MADRAS ~ MONACO</b>	<b>LH 759</b>	<b>01.50 ~ 07.55</b>
<b>MONACO ~ BOLOGNA</b>	<b>LH 284</b>	<b>12.40 ~ 14.00</b>

## Programma giornaliero:

### Programma giornaliero:

#### **25 FEB Giorno 1: Italia/Madras**

Arrivo a Chennai/Madras trasferimento in hotel e giornata libera per la visita della città. pernottamento e cena in hotel. (HOTEL RESIDENCY)

#### **26 FEB Giorno 2: Madras / Tiruvannamalai**

Dopo Colazione incontro con il nostro rappresentante e trasferimento con ns autista e mezzi privati a Tiruvannamalai. Cena e pernottamento l'Athena hotel.

Situato nella ridente cittadina di Tiruvannamalai, L'Athena Hotel promette un'eccellente esperienza che combina il meglio della spiritualità dell'India del sud, con la spiritualità, la cultura e lo spirito di una saggezza senza tempo.

#### **27 FEB – 03 MAR / Giorno 3 / 8: Tiruvannamalai**

Giornate dedicate alle attività di Yoga e meditazione presso Yoga Meditation Retreats A Home for Sadhana, Yoga, Meditation, Retreats, Teachers' Training and Charity Projects gli insegnanti praticano corsi ed attività libere. Himalayan Hatha Yoga. Arunachala Yoga (tutti i livelli) lunedì – domenica mattina 7:30am - 9:00am / sera 4:30pm to 6:00pm. Tutti sono i benvenuti (attività libere)

Inoltre, a disposizione del nostro gruppo una zona riservata all'interno dell'Hotel Athena un'ora al mattino e una alla sera per la pratica delle attività yoga con il Maestro Gaetano Zanni.

TIRUVANNAMALAI - Località poco conosciuta e molto poco visitata dal turismo "ortodosso" nota per il crescente interesse che riveste il Tempio di Arunachaleswar , risalente all' XI° sec e successivamente ricostruito. Non bellissimo nel suo impianto architettonico, esso è tuttavia interessante per la presenza di numerosi Sadhu che a Tiruvannamalai iniziano il loro "Yatra" delle città sante del sud.

#### **04 MAR Giorno 9: Tiruvannamalai / Mahabalipuram**

Prima colazione in hotel. Trasferimento a Mahabalipuram. Sistemazione in hotel, camera doppia, in mezza pensione (n. 2 pernottamenti). Autista ed autovettura privata a disposizione per due giornate.

#### **MAHABALIPURAM**

Inserita nella lista dell'Unesco come patrimonio culturale dell'umanità. Antica località del Tamil Nadu adagiata sull'oceano, famosa per i suoi templi e per l'antica arte scultorea da sempre nota ai suoi abitanti. Le antiche sculture di questa città si distinguono per il fatto che spesso rappresentano con genuinità scene di vita quotidiana e ciò è in netto contrasto con le tipiche opere scultoree presenti nel resto dello stato che sono solite raffigurare divinità. Questa antica arte della scultura è tutt'oggi molto viva a Mahabalipuram, lungo le vie si trovano allineate le

botteghe nelle quali gli "artigiani" lavorano tutto il giorno, e spesso questi rinomati artisti vengono incaricati di creare opere per templi in tutto il mondo.

Fu durante la dinastia Pallava che vennero create ed ultimate la maggior parte delle opere artistiche che ancora oggi possiamo ammirare, come ad esempio lo SHORE TEMPLE: creato nella prima metà del VII sec.d.C. questo edificio bello e romantico, e di così alto valore è stato dichiarato patrimonio dell'umanità. Il recente luttuoso evento dello Tsunami nel dicembre 2004 fece affiorare, per alcune ore dal mare i resti di un altro simile tempio di cui da sempre se ne sosteneva l'esistenza, non oso pensare all'emozione degli archeologi (n.d.r. mi si passi la digressione: il Duomo di Modena è del 1099 d.C.... Qui siamo 500 anni prima!)

Si raccomanda la visita del villaggio degli intagliatori di pietra; non si tratta di una mera produzione di souvenirs, ma di un'autentica espressione artistica di alto livello maturata nei secoli.

#### **05 MAR Giorno 10: Mahabalipuram / Madras (chennai airport) / Italia**

Prima colazione in hotel. Giornata libera a disposizione dei clienti per attività individuali. Avvicinamento a Madras dove avremo a disposizione hotel fino al trasferimento in aeroporto per Trasferimento a Madras all'aeroporto internazionale in tempo utile per il volo di ritorno in Italia.

#### **HOTELS previsti:**

<b>CITY</b>	<b>NIGHT</b>	<b>HOTEL</b>
<b>Chennai</b>	01	The Residency***
<b>Tiruvannamalai</b>	07	Athena Hotel ***
<b>Mahabalipuram</b>	02	Indeco Resort***



## **PASTI**

*AMERICAN BUFFET BREAKFAST E CENE IN TUTTI GLI HOTELS*

## **TRASPORTI**

07 – 14 Pax - AC Mini Coach (18 Seater) CON ARIA CONDIZIONATA

## **GUIDE LOCALI / ASSISTENTI: (Su RQ ITL)**

Guide locali parlanti inglese

***Ingressi inclusi nei siti / aree come in programma:***

## **BENVENUTI**

❖ Welcome all'arrivo a Chennai

**Assistance by NOSTRO DMC LOCALE Representative for arrival and Departure Transfers**

## **MOLTO IMPORTANTE**

L'Hotel Athena serve multi-cucina e dispone di una sala dove è possibile praticare yoga / meditazione. Tuttavia, l'hotel non fornisce questi servizi su base gratuita.



Supplementi facoltativi:

- Supplemento singola euro 550,00
- Supplemento per i pranzi non compresi euro 100,00 a persona

La quota include:

- volo Lufthansa andata e ritorno con bagaglio 23 kg
- tutti i trasferimenti previsti come da programma
- 01 pernottamento a Madras /Chennai con prima colazione e cena
- 07 pernottamenti Hotel Athena in mezza pensione
- 02 pernottamento Indeco Resort con prima colazione e cena
- 01day use camera in hotel a Chennai l'ultimo giorno, per permettere a tutti i componenti del gruppo di rinfrescarsi e riposarsi prima della partenza per l'Italia
- Visto d'ingresso India
- Assicurazione medico bagaglio
- Ingresso all'Arunachala Yoga per le lezioni di Hatha Yoga

La quota non include:

- Le mance
- I pasti non menzionati nel programma

**PRENOTAZIONI ENTRO IL 03/01/2020 - se entro questa data non sarà raggiunto il minimo delle persone partecipanti pari a 10 la caparra sarà restituita in toto.**

Prenotazioni e informazioni c/o ICAMTRAVEL sport & events – Viale Dante 155 – Riccione  
Persona referente: Lucia Fuggetta [lucia.fuggetta@italcamel.com](mailto:lucia.fuggetta@italcamel.com) T. 0541/647364

Oppure con il maestro di yoga Gaetano Zanni

**Escursioni possibili** da fare in loco, prenotabili in loco con assistente.

Il prezzo verrà comunicato in loco dall'assistente in base al numero di persone interessate.

## ZONA CITTÀ

### **GIRIVALAM, ARUNACHALESWARAR TEMPLE**

Uno dei più grandi Templi dell'India che bisogna assolutamente visitare.

## AREE NATURALI

### **ARUNACHALA MOUNTAIN**

Arunachala montagna è stata riverita nei testi religiosi e spirituali dell'India del sud ed è inoltre piena di natura sia essa verde delle varie piante e alberi cresce del colore marrone dorato delle sue sabbie e pietre.

### **JAVADHU HILLS**

Le colline di Javadhu (anche Jawadhi, Jawadhu Hills) sono un'estensione dei Ghat orientali sparsi tra le parti dei distretti di Vellore e Tiruvannamalai nella parte settentrionale dello stato del Tamil Nadu nell'India sud-orientale, che separa i distretti di Vellore e Tiruvannamalai. Bellissime colline con numerose cascate per chi ama la natura.

## SITI RELIGIOSI

### **THIRUMEEYACHUR LALITHAMBIKAI TEMPLE**

Sri Lalithambigai Amman Tempio, Thirumeeyachur, è un tempio molto antico situato vicino Peralam Railway Station. Dimora del Signore Shiva (Mehanadhar) e Dea Sri Lalithambiga. bellissimo tempio.

### **VARUNA LINGAM**

Varuna è il re dell'apprezzamento e del divertimento. Governa tutto il mondo. È il dio della pioggia e il dio di tutte le acque nei tre mondi. Osserva le azioni dell'uomo secondo il suo karma e le tiene sotto il suo controllo. Si ritiene che placare Varuna lavi via i peccati accumulati. I devoti credono che una visita a questo Lingam (Varuna Theertham si trova anche in questo luogo) protegga uno dalle malattie, in particolare le malattie legate all'acqua.