



jayasiddhi
YOGA E BENESSERE

Yoga e viaggio in India
Dall' 8 al 23 Novembre 2025
Con Roberto Rustici e Lama Sonam

Itinerario del viaggio

- 8/11 Partenza da Milano-Malpensa per Delhi
- 9/11 Arrivo e soggiorno a Delhi
- 10/11 volo interno per **Dharamsala** (1h circa)
ore 18:00 inizio ritiro Yoga
- 11/11 Ritiro Yoga
- 12/11 Ritiro Yoga
- 13/11 Conclusione del ritiro Yoga
visita al tempio del Dalai Lama
- 14/11 visita a Dharamsala
- 15/11 visita al lago sacro di Rewalsar, chiamato **Tso Pema** dai tibetani
- 16/11 **Shimla** visita ai monasteri tibetani
- 17/11 **Chandigar** visita ai templi Hindu
- 18/11 **Dheradun** visita ai templi buddhisti e al monastero di Lama Sonam
- 19/11 **Rishikesh**
- 20/11 **Haridwar**
- 21/11 ritorno a Delhi
- 22/11 visita di **Delhi**
- 23/11 ritorno in Italia (Delhi, Milano-Malpensa)

Programma del ritiro di Yoga:

10 Novembre:

18:00-19:15 Inizio del ritiro, Asana, Pranayama, Meditazione

19:30 Pausa-Cena

21:00-22:00 Introduzione con Roberto e insegnamenti con Lama Sonam

11 e 12 Novembre:

6:30 Puja di inizio giornata (con lama Sonam)

7:00-9:15 Kriya, Asana, Pranayama, Meditazione

9:30-11:00 pausa-colazione

11:00-12:30 Insegnamenti con Lama Sonam 1

13:00 pausa-pranzo

16:00-17:15 Teoria e Meditazione con Roberto

17:15 pausa-tè

18:00-19:15 Asana, Pranayama, Meditazione

19:30 Pausa-Cena

21:00-22:00 Insegnamenti con Lama Sonam 2

13 Novembre:

6:30 Puja di inizio giornata (con lama Sonam)

7:00-9:15 Kriya, Asana, Pranayama, Meditazione

9:30-11:00 pausa-colazione

11:00-12:30 Conclusione del ritiro con Roberto

Lama Sonam: monaco della radizione Drukpa Kagyu, dedito allo studio del Dharma fin dalla tenera età, entra nel ritiro tradizionale di oltre tre anni a Labchi, in Nepal, nel luogo dove meditò anche il grande yogin Milarepa. Lama Sonam si addestra nelle tecniche meditative Vajrayana sotto la guida del suo amorevole maestro Nubpa Rinpoche, divenendo così un esperto meditante; oggi è ancora impegnato in lunghi ritiri di addestramento e meditazione.

Roberto Rustici: praticante buddhista da 30 anni e studioso della lingua tibetana, ha vissuto in un monastero buddhista e ha viaggiato per molti anni in Asia. Guida gruppi di meditazione e insegna yoga (ERYT1500); tradurrà in italiano gli insegnamenti di Lama Sonam e durante tutto il viaggio.

- **Prenotazioni e iscrizioni**

info@jayasiddhi.it

- **Quota Yoga in India e insegnamenti:
€600**

Presso lo Studio Yoga Jayasiddhi in viale Europa 797/C , Lucca,
oppure tramite bonifico:

IBAN: IT64W0306922800100000060328

intestato a : **Rustici Roberto**

Causale: **India 2025**

!!! L'iscrizione sarà effettiva solo dopo aver completato il pagamento !!!

Quota del soggiorno e trasporto in mini-bus:

- Quota per il viaggio (camera doppia) **€ 1672 escluso il volo**
- Quota per il viaggio (camera singola) **€ 2234 escluso il volo**

Pagamento da effettuare prima della partenza a:

IBAN: IT77K070752510000000055750

Intestato a: **Forza7 Agenzia Viaggi e Turismo**

-
- **Quota del volo:** La quota del volo è variabile, è consigliato pertanto chiamare Raffaella dell'agenzia viaggi per tutte le informazioni di viaggio ed effettuare quanto prima la prenotazione e l'acquisto del biglietto.

Raffaella Drammissino: 3355620017

LE QUOTE COMPREDONO:

- 1- Pernottamento in doppia di 10 notti (immediate check in on 9th), negli alberghi menzionati o simili con la prima colazione.
- 2- Il trasporto Mini Pullman Indiano col autista e con l'aria condizionata, inclusi i parcheggi, la benzina, e le tasse stradali come da programma.
- 3- Il trasferimento a Dharmasala.
- 4- L'assistenza agli arrivi ed alle partenze da aeroporto in albergo e viceversa.
- 5- Le tasse governative attuali.

LE QUOTE NON COMPREDONO:

- 1- Tutte le extra come le telefonate, le bevande, lavanderia, le mance e quello che non è espresso nella voce "Le Quote Comprendono".
- 2- Il permesso per usare le macchine fotografiche e video camere ai monumenti e musei.
- 3- I pranzi.
- 4- Le guide locali.
- 5- L'accompagnatore guida indiana parlante italiano per tutto il viaggio in India che dormirà negli alberghi diversi dai clienti.
- 6- Gli ingressi ai tutti i monumenti.
- 7- Pullman a Dharsala.(tranne i trasferimenti).
- 8- Il visto per l'India.
- 9- L'assicurazione del viaggio.
- 10- Il volo andata-ritorno da Italia.

Leggere con attenzione:

1. Il viaggio è rivolto a coloro che intendono approfondire con mente aperta e disponibile le pratiche dello yoga e le tecniche meditative del buddhismo vajrayana, pertanto **non è contemplata la possibilità di partecipare al viaggio escludendo il ritiro yoga**. Ricevere preziosi insegnamenti buddhisti da un lama tibetano e praticare con un insegnante qualificato è ciò che contraddistingue questo viaggio rendendolo unico nel suo genere. Per i viaggi in India esclusivamente turistici è bene rivolgersi a qualunque agenzia viaggi della propria città.
2. Dharamsala sarà la località più alta che visiteremo e si trova a circa 1500 metri di altezza, è raggiunta ogni anno da molti turisti senza riscontrare alcun tipo di problematiche relative all'altitudine. Durante il viaggio non sono previste escursioni o trekking faticosi, ma nel dubbio rispetto alla propria salute è consigliato chiedere un parere medico prima di partire e includere l'assicurazione medica di €40
3. **Il volo non è incluso nella quota di partecipazione:** poichè le tariffe sono sempre in continuo aggiornamento si consiglia di contattarmi il più presto possibile al 333-9823094 per prenotare mantenendo, così, la tariffa più bassa.