

Viaggio in INDIA!!!

Dal 23 febbraio al 09 marzo 2014

Per la prima volta dall'Italia parte un aereo carico di... RISATE!!!

Sono aperte le iscrizioni per il primo **Teacher Training e Spiritual Retreat** condotti dal padre dello Yoga della Risata, il **Dr Madan Kataria**, e dall'unica Master Trainer italiana, **Laura Toffolo**, che si terrà... in **INDIA!!!** Un viaggio nella patria dello Yoga della Risata, dove formazione, spiritualità, risate e un pizzico di avventura si fonderanno in un'esperienza davvero indimenticabile!

Sei giorni dedicati al corso di formazione per la certificazione Teacher di Yoga della Risata e ad uno Spiritual Retreat.

PROGRAMMA VIAGGIO

- **23 febbraio: partenza dall'Italia**

Partenza dagli aeroporti di Roma Fiumicino e di Milano Malpensa con incontro a Dubai, dove faremo scalo.

- **24 febbraio: arrivo a Bangalore**

Arrivo a Bangalore e sistemazione nella School of Ancient Wisdom. Inizio del corso.

- **24 febbraio - 01 marzo: Teacher Training e Spiritual Retreat**

Corso di Formazione per la certificazione Teacher di Yoga della Risata e Ritiro Spirituale con Madan Kataria e Laura Toffolo.

- **02 - 03 marzo: Bangalore - Mysore - Bangalore**

Trasferimento in pullman a Mysore¹, la seconda città più grande del Karnataka. Pernottamento a Mysore e visita della città. Rientro a Bangalore il giorno successivo.

- **04 marzo: volo per Cochin**

Raggiungiamo Cochin² con un volo interno da Bangalore. In serata chi vuole può vedere uno spettacolo nel meraviglioso teatro Kathakali. Notte a Cochin.

- **05 marzo: Cochin - Alleppey - Backwaters**

Partenza per Alleppey (o Alepy o Alappuzha, 65 km, 1 ora e mezza di viaggio). Qui ci imbarchiamo su una houseboat e ci inoltriamo nelle Backwaters³. Cena a bordo e notte in houseboat.

- **06 marzo: Backwaters - Alleppey – Cochin**

Una bella colazione con vista sulla natura e poi ci aspettano altre ore di rilassante navigazione. Sbarchiamo ad Alleppey e usiamo il pomeriggio per goderci del tempo libero in questa curiosa cittadina sul fiume. Partenza per Cochin.

- **07 - 08 marzo: volo per Bangalore**

Rientro a Bangalore. Visita ai Club della Risata e ultimo shopping.

- **09 marzo: volo di rientro in Italia**

VACCINAZIONI

Molte persone sono spaventate dall'idea di affrontare un viaggio in India pensando di dover fare molte vaccinazioni prima della partenza. Nulla di più errato: **non ci sono vaccinazioni obbligatorie** per un viaggio in India. Qualcuno si vaccina comunque per l'epatite A o il tifo, forse le uniche due malattie per cui valga la pena proteggersi. Sconsigliamo la profilassi antimalarica in quanto, in queste zone, non c'è rischio malarico. La malattia più diffusa tra i viaggiatori in India è la dissenteria! Oltre alle precauzioni su ciò che si può mangiare e bere (solo cibi cotti e acqua imbottigliata), è opportuno portare sempre dietro un kit da viaggio per un primo soccorso. Per avere chiarimenti e per avere maggiori sicurezze potete rivolgervi, almeno quindici giorni prima della partenza, al Servizio di Medicina dei Viaggi della ASL.

COSTI DEL VIAGGIO

Il costo del viaggio può oscillare, a partire da un minimo di 1.200 euro.

La quota di partecipazione include

- **Il costo del corso;**

- Soggiorno di sei giorni completo nella School of Ancient Wisdom, in camera doppia. Tutti i pasti sono inclusi, tranne le bevande;

Soggiorno di un giorno in hotel a Mysore, tutti i pasti inclusi presso Hotel Ruchi Mysore <http://www.ruchitheprince.com/>

Soggiorno di due giorni a Bangalore, tutti i pasti inclusi, presso R K Intl Hotel Bangalore <http://www.drrajintl.com/>

Soggiorno di 2 giorni a Cochin , tutti i pasti inclusi , presso Lake Palace Resort <http://www.lakepalaceresort.com/>

- Una notte e tutti i pasti a bordo della house boat a Cochin ;
- Trasporto in pullman o auto (con aria condizionata) per i trasferimenti e visite alle città come da programma, che include il servizio dell'autista, il carburante, il costo dei parcheggi e tutte le tasse governative;
- Spettacolo di danze tradizionali a Cochin;
- Assistenza del tour operator locale.

La quota di partecipazione NON include

- **Il biglietto aereo da e verso l'India;**
- Il supplemento per la camera singola;
- Le spese personali;
- I costi dei biglietti di entrata per i monumenti e le attrazioni e per le macchine fotografiche e le videocamere nei punti di attrazione turistica;
- Tutti i servizi non specificati nella sezione precedente.

Per informazioni sulle quote di partecipazione per il corso di formazione (da pagare direttamente in loco) contattare Laura Toffolo: info@yogadellarisata.it

¹ Situata a 770 metri di altitudine Mysore è famosa per la sua ricca eredità storica e architettonica, le pregiate sete e la produzione di legno di sandalo e di incenso, per i dipinti tradizionali e i guru di ashtanga yoga. Il celebre Palazzo del Maharaja, con le sue cupole rosse e dorate e il suo stile decisamente eclettico, che mescola elementi architettonici hindu, musulmani e anche gotici è una delle attrazioni principali della città. Degni di nota anche i sublimi giardini di Vrindavan, il Tempio di Chamundi e il pittoresco mercato cittadino.

² La città è costruita su tre penisole e vari isolotti. La parte antica, Fort Cochin Mattancherry, divenne un importante porto di scambio a partire dal XV secolo,

attirando un flusso di commercianti ebrei. Subito dopo arrivarono i portoghesi, che nel 1501 costruirono il forte. Trent'anni più tardi arrivarono i missionari apostolici. Nel 1595 arrivarono gli olandesi e cacciarono i Portoghesi. Nel 1793 arrivarono gli inglesi e cacciarono tutti gli altri. Visitare Cochin è facile, tutti i monumenti sono concentrati nella parte antica. Ce ne sono molti:

- le Reti Cinesi sono il simbolo della città. Le trovate all'inizio del porto: enormi reti da pesca sorrette da lunghi pali in legno. E' molto divertente osservare la vendita del pesce.

- il Palazzo olandese in realtà fu costruito dai Portoghesi e restituito poi al maraja locale. Visitiamo quindi la residenza di un maraja del malabar tenendo conto che aveva stretti rapporti commerciali con tutte le corone europee del Seicento. Quindi oltre ai mirabili affreschi con le scene del Ramayana ci troviamo anche tesori provenienti da tutto il mondo, regali che i vari governatori gli avevano portato da lontano al solo scopo di ingraziarselo.

- la Chiesa di San Francesco - anche questa costruita dai Portoghesi - per un breve periodo ospitò le spoglie di Vasco de Gama, che morì qui a Cochin. Ci sono però ancora pietre tombali di navigatori e uomini illustri portoghesi ed olandesi.

- la Sinagoga Paradesi è la più antica di tutta l'India. Testimonia il passaggio di una nutrita comunità ebraica per la città. La leggenda narra che ad arrivare per primi furono sette coppie in fuga dalle deportazioni conseguenti alla caduta del regno di Israele. Naufragarono qui nel 175 a.C. e divennero una folta comunità divisa in ebrei bianchi e ebrei neri, due entità separate come nel sistema delle caste indù, per cui i matrimoni interrazziali erano proibiti e ogni razza aveva il suo mestiere (i bianchi erano per lo più commercianti e i neri facevano i domestici). Oggi gli ebrei di Cochin sono soltanto una quindicina. Dove sono finiti tutti? Non sono stati cacciati dagli indiani ma dai portoghesi. In questa sinagoga si possono ammirare il pavimento rivestito di maioliche cantonesi dipinte del XVIII secolo e alcuni candelabri belgi di cristallo e un grande lampadario di Murano.

Ma non dimentichiamo lo shopping perché l'artigianato di Cochin è vario e interessante e, ovviamente, il teatro Kathakali.

³ Le Backwaters sono una rete fittissima di laghi e lagune collegati da canali, il tutto immerso in un ambiente naturale dove il verde è il colore dominante, con le fronde degli alberi che si specchiano nell'acqua calma. L'area è vastissima, 900 chilometri quadrati, e qui vi arrivano ben 38 fiumi. Un paesaggio abbastanza insolito per l'India, che nell'immaginario collettivo ha la fama di paese assetato. Ovviamente qui non ci sono strade e l'unico modo per visitare le Backwaters è in barca. Niente di meglio allora che alloggiare un giorno e una notte in houseboat, una tipica casa galleggiante indiana costruita in bambù. Da fuori non sembra ma sono dotate di tutti i confort: sala da pranzo, cucina, camere e bagni. Ovviamente non si soffre il mal di mare perché l'acqua è calmissima e la barca assolutamente stabile.

L'houseboat ci consentirà di percorrere i canali che collegano le varie lagune. Oltre a natura ed animali è bellissimo osservare la vita umana presente nella regione, con

donne che lavano i panni e pescatori di gamberi. I tramonti poi sono sempre eccezionali.