

LADAKH, emblema budista. El viaje como terapia.

ITINERARIO:

DIA	ITINERARIO	COMIDAS	ALOJAMIENTO
03 Agosto	Barcelona o Madrid – Delhi		Vuelo + Hotel
04 Ago	Delhi – Chandigarh - Manali	D	Resort
05 Ago	Manali	D	Resort
06 Ago	Manali – Tandi – Keylong - Jispa	D C	Hotel
07 Ago	Jispa - Keylong – Sarchu	D C	Campamento
08 Ago	Sarchu - Leh	D C	Hotel
09 Ago	Leh – Shey - Thiksey – Hemis – Leh	D C	Hotel
10 Ago	Leh – Spituk – Likir – Alchi	D C	Hotel
11 Ago	Alchi – Wanla – Lamayuru – Rizong - Alchi	D C	Hotel
12 Ago	Alchi – Basgo – Phyang - Leh	D C	Hotel
13 Ago	Leh	D C	Hotel
14 Ago	Leh – Delhi	E	Hotel
15 Ago	Delhi	E	Hotel
16 Agosto	Delhi – Barcelona o Madrid		Vuelo + Llegada

D = Desayuno **A** = Almuerzo **C** = Cena

DESCRIPCIÓN DEL ITINERARIO:

03 Agosto. Barcelona o Madrid - Delhi. Vuelo hasta la capital hindú. Al llegar, asistencia en el aeropuerto internacional, seguida por traslado al hotel. Alojamiento en el hotel.

04 Ago. Delhi - Kalka - Chandigarh - Mandi - Manali. (Altitud: 1985 mts. DISTANCIA Chandigarh - Manali: 310 km.). Traslado temprano por la mañana en la estación de tren para tomar el ferrocarril Shatabadi Express en Kalka. Al llegar a Chandigarh, asistencia y traslado hasta la ciudad, capital del estado de Himachal Pradesh, donde nos recibirá nuestro guía local, que nos acompañará durante la mayor parte de la ruta de viaje. Posteriormente, haremos vía hasta Manali; en camino, nos detendremos en el templo Hanogi Mata, de la diosa Parvati, ubicado en la villa de Mandi. Alojamiento en hotel resort.

05 Ago. Manali. Temprano en la mañana (alrededor de las 05.00 horas) nos trasladaremos en coche hasta el área de las aguas termales de Silver Spring, en la aldea de Vashisht, donde podremos darnos un relajante baño. Tendremos ocasión aquí de visitar el templo de Rishi Vashisht, cerca del estanque de aguas calientes. Tras la visita, vuelta al hotel para el desayuno seguido de una jornada completa de visita en torno a Manali "la reina de la montaña", situada a la orilla oeste del río Beas. Disfrutaremos de una excursión a Naggar (26 km de Manali), la antigua capital de los reyes de Kullu. Situado en una ladera de la montaña, su castillo de 400 años de antigüedad, construido en madera y piedra, es ahora un pequeño hotel. Naggar cuenta con varios templos dedicados a Shiva y Nandi. En la ruta de vuelta visitaremos los templos de Jagat Sukh (donde visitaremos uno de los templos antiguos de Gayatri Mata) y haremos algunas paradas panorámicas. También podremos disfrutar de la comida tradicional local en casa de una familia de la localidad; Manali destaca por su té salado y cerveza de arroz, entre otros gustos gastronómicos. Después de comer, visita del templo de Hadimba o Dhungiri, uno de los templos más importantes de la región, templo de madera de cuatro pisos ubicado en el centro de un bosque llamado el Dhungiri Van Vihar. Tarde dedicada a explorar el mercado. Alojamiento en el hotel resort.

06 Ago. Manali - Tandi – Keylong - Jispa. (Altitud: 3080 mts. DISTANCIA: 115 km, 5 horas de ruta, aprox.). Después del desayuno, haremos camino hacia Jispa, a través del espectacular Paso de Rohtang (3998 m), donde nos detendremos para contemplar la belleza panorámica del valle de Manali. Continuaremos por el valle de Lahaul, rocoso y árido y totalmente opuesto a la exuberancia del valle de Kullu. Los habitantes de este valle son principalmente budistas; Keylong, la aldea capital de este valle, es un pueblo animado y con un mercado muy interesante. Al otro lado de la colina se encuentra el monasterio más famoso de Lahaul, llamado Khardung. Llegada y alojamiento en el hotel.

07 Ago. Jispa - Keylong - Sarchu. (Altitud: 4253 mts. DISTANCIA: 220 km, Unas 8 horas de viaje, aprox.). Después del desayuno, haremos vía hacia Sarchu (la frontera entre los estados de Himachal Pradesh y Jammu & Cachemira). Sarchu está habitada por un clan del Himalaya, los Gaddi. Cena y alojamiento en campamento.

08 Ago. Sarchu - Leh. (Altitud: 3520 mts. DISTANCIA: 260 Km, 8 horas de viaje, aprox.). Después del desayuno, comenzará nuestra ruta hacia Leh, capital del gran Ladakh y punto y meta a partir de la cual entraremos en la gran región budista tibetana hindú. En ruta contemplaremos las magníficas panorámicas del gran Plateau tibetano, una vasta llanura de alta montaña integrada entre distintos países, pasando por algunos de los pasos de montaña más altos del planeta (como Tanglang La, de 5359 mts.). Llegada a Leh. Alojamiento en hotel.

09 Ago. Leh - Shey - Thiksey - Hemis - Leh. Después de desayunar, visitaremos algunos de los monasterios de los alrededores de Leh, en un primer paso de nuestra ruta budista: el palacio de Shey, la que fue antigua capital y sede de los

reyes de Ladakh antes de la nueva capital establecida en Leh; el palacio se encuentra en una posición estratégica en un espolón que se adentra en el valle del Indo. El templo principal contiene una gran estatua de Buda esculpida por artesanos de Nepal, Thiksey, un Gompa con vistas impresionantes, situado en lo alto de un cerro escarpado mientras que el resto del complejo se extiende por debajo de ella y Hemis, el más rico monasterio en el valle del Indo. Tras las visitas, regreso al hotel para pasar la noche. Alojamiento en hotel.

10 Ago. Leh - Spituk - Likir - Alchi. (Altitud: 3240 mts. DISTANCIA: 75 Km, 5 horas de ruta, aprox.). Después del desayuno, iremos hasta Alchi. En ruta, visitaremos algunos de los más interesantes monasterios de las áreas cercanas a Leh, como son: Spituk, monasterio fundado en el siglo XI por Od-De, hermano mayor de Lha Lama Changchub. El monasterio de Likir, a 52 km de Leh, conocido también por Klu-Kkjihl (espíritu de las aguas), del siglo XI, que fue posteriormente asumido por la secta de los sombreros amarillos geluc pa. El nombre Likir significa "El Naga - Cerrado". La razón detrás de esta denominación es que se dice que está rodeado de los cuerpos de los espíritus de las grandes serpientes Naga-Raja, Nanda y Taksako. Finalmente, el espectacular monasterio de Alchi es el único edificado en terreno llano. Fundado en el siglo XI por el gran Rinpoché Ringchen Zangpo (el gran traductor) este monasterio tiene claras influencias de Cachemira (perfectamente visibles en sus pinturas y dibujos). Noche en hotel.

11 Ago. Alchi - Wanla - Lamayuru - Rizong - Alchi. (DISTANCIA: 85 Km, 5-6 horas de viaje, aprox.). Tras el desayuno, dedicaremos la jornada a visitas a los alrededores de Alchi. Lamayuru es uno de los monasterios más grandes de Ladakh, con una población residente permanente de unos 150 monjes. Rizong, "Vuma Changchubling" (73 km al oeste de Leh), al norte del río Indo, tiene una buena ubicación en un valle, en el fondo de un desfiladero y es uno de los más aislados monasterios de Ladakh. Durante el atardecer, exploraremos la pequeña villa de Alchi. Hotel.

12 Ago. Alchi - Basgo - Phyang - Leh. (DISTANCIA: 80 Km, 5 horas de ruta, aprox.). Desayunaremos y haremos camino en dirección Leh. Visitaremos en ruta la villa de Basgo y el monasterio de Phyang, ubicado a 40 km. de Leh y perteneciente a la secta de los sombreros rojos. Continuaremos hasta Leh, capital de la región. Hotel.

13 Ago. Leh. Día dedicado a últimas visitas de Leh destacamos el palacio de Stok, ubicado a unos 17 km. de la ciudad contiene un interesante museo de arte budista, joyería, armamento y artefactos, incluyendo thanngkas pintados con bellos colores naturales. Tarde libre en Leh. Hotel.

14 Ago. Leh - Delhi. Después de desayunar, nos trasladaremos al aeropuerto de Leh, para tomar el vuelo a Delhi. Asistencia a la llegada y traslado al hotel. Alojamiento en hotel.

15 Ago. Delhi. Después del desayuno, disfrutaremos de un tour completo de la espectacular ciudad de Delhi, entre áreas de New y Old Delhi. Además de su interés histórico y su papel como el centro de Gobierno, Delhi es una auténtica puerta asiática. Lugares para visitar serán, entre otros, el Fuerte Rojo, Raj Ghat, la gran mezquita de Jama Masjid, la Puerta de la India, Qutub Minar, La tumba de Humayun, etc. Tras las visitas, traslado al hotel.

16 Agosto. Delhi – Barcelona o Madrid. Salida del vuelo de regreso. Llegada a Barcelona o Madrid. Fin de los Servicios.

PRECIO POR PERSONA:

SERVICIOS DE TIERRA (Tarifas válidas hasta el 16/08/2013):

04 personas: 2.230 € / persona
05-07 personas: 1.935 € / persona
08-09 personas: 1.555 € / persona
10-12 personas: 1.415 € / persona

Sup. Individual: 310 €

NOTA: Los servicios de tierra han sido cotizados en Marzo de 2013, incluyendo los establecimientos y servicios publicados. La opción de establecimientos o servicios ya sea por falta de disponibilidad o por decisión del cliente comportará una variación del precio.

VUELOS: (Tarifas válidas hasta el 31/12/2013 y calculadas en base a la compañía LH-LUFTHANSA, en clase V i la compañía 9W-JET AIRWAYS, en clase M)

VUELOS: 750 € + tasas de aeropuerto (465 €, en fecha 05/03/2013)

TARIFAS AÉREAS: Dada la numerosa oferta de compañías, precios y temporadas publicamos el precio del billete internacional por separado para poder ofrecer la mejor opción para cada caso y según disponibilidad. La opción de otra compañía o tipo de tarifa supone una variación de precio.

Pagos locales (propinas, tasas i guías locales) :

50 € / persona, recogido directamente por el Guía acompañante del viaje.

SALIDA EXCLUSIVA 2013:

3 de Agosto.

NÚMERO DE PARTICIPANTES:

Grupo: de 4 a 12 personas.

GUÍA:



Joan Dombon. Psicólogo - terapeuta. Fundador y director de la Asociación Equilibrio Emocional. Profesor certificado del Cultivating Emotional Balance por el Santa Barbara Institute for Consciousness Studies. Imparte cursos de educación emocional y meditación. Traductor del Servicio de traducción de la Fundación para la preservación de la tradición mahayana (FPMT). Master Program en estudios avanzados de budismo tibetano en el Instituto Lama Tzong Khapa (Italia)

SERVICIOS INCLUIDOS / NO INCLUIDOS:

INCLUYE: Alojamiento en hoteles de 4 estrellas en Delhi y en hotel resort de 3 estrellas en Manali, en régimen de desayuno y en hotel de 2 estrellas en Jispa y Alchi, de 3 estrellas en Leh y campamento en Sarchu, en régimen de media pensión * Traslados y excursiones en transporte privado * Ruta en ferrocarril Delhi – Chandigarh * Comida tradicional en Manali * Guía tour manager de habla inglesa desde la estación de tren de Kalka hasta la llegada a Leh * Guías locales ladhakis de habla inglesa durante los tours de visita a los monasterios de Ladakh * Entradas a los monasterios de Ladakh * Servicio de guía de habla castellana durante el tour de visita en Delhi * 1ª entrada a las visitas confirmadas en Delhi * Guía acompañante de Orixà, que igualmente hará de traductor cuando proceda en rutas y circuitos de visita * Seguro de asistencia en viaje y de cancelación hasta 2500 € (gratuitos).

NO INCLUYE: Tasas de aeropuerto (465 €, a fecha 05/03/2013), visado (110 €), propinas, comidas no incluidas, bebidas ni cualquier otro servicio no especificado.

CARACTERÍSTICAS DEL VIAJE:

En la vida nos enfrentamos a retos y desafíos que muchas veces nos desbordan y no siempre somos conscientes del potencial que tenemos. El subcontinente indio cuenta y pasa por ser uno de los núcleos de mayor potencial en cuanto conjuntar corazón y alma, entre la visita turística y la huella humana; significados que redundan seguramente en su confirmación de país de "repetidores", viajeros que se enganchan con gente y causas que trastocan sentimientos. Uno de los núcleos de "vida intensa" lo conforma la gran región del Ladakh, al norte del país, punto de encuentro desde antaño del exilio y la vida budista. A lo largo de este viaje por Ladakh viviremos diferentes etapas, en las que podremos desconectar de las presiones, conectar con nuestra esencia y con el sentido de nuestra vida. Tendremos la oportunidad de reencontrar el ritmo natural de la vida, equilibrar el cuerpo y la mente y experimentar la sencillez y belleza de la vida, nuestra vida. En el techo del mundo, con un cielo azul nítido y con las estrellas como testigos, allí donde el tiempo se ha detenido, viajaremos hacia nuestro interior para descubrir nuestro potencial innato, natural y espontáneo que nos guía hacia la plenitud personal. Meditaremos y exploraremos nuestro interior junto a los Himalayas, en un lugar impregnado por la energía que desprenden magníficos monasterios budistas, stupas sagradas y majestuosas montañas donde grandes yoguis han descubierto el secreto de la vida.

OBJETIVOS DEL VIAJE: A través del acompañamiento y asesoría guiada y permanente de nuestro guía y terapeuta, que coordinará las distintas actividades y propuestas, viviremos y participaremos en un viaje que quiere englobar la visión de lugares y áreas espectaculares por paisaje y humanidad con una visión interior y personal. En definitiva, el viaje como oportunidad para el descubrimiento y la exploración de uno mismo.

Objetivos:

1. Promover el bienestar mental y físico mediante la educación emocional y la meditación.
2. Experimentar el gozo de vivir, lo que nos conmueve el corazón y nos llama a vivir plenamente.
3. Descubrir los recursos interiores y la capacidad sanadora de la mente.
4. Aprender a meditar y a vivir en el presente: relajarnos, calmar la mente y estabilizar la atención.
5. Descubrir y confiar en nuestra naturaleza y aprender a utilizar nuestros recursos internos para afrontar las situaciones cotidianas.
6. Enriquecernos con herramientas para afrontar las emociones destructivas y cultivar estados mentales y actitudes saludables.
7. Analizar la realidad para observar el surgir interdependiente de la vida y cómo participar en ella armónica y plenamente.
8. Abrir nuestro corazón mediante las cuatro cualidades del corazón: amor, compasión, alegría y ecuanimidad.
9. Aprender a relacionarnos con nosotros mismos y los demás de manera constructiva: sin culpa, rencor u odio. Seremos capaces de mejorar las relaciones sociales.
10. Enriquecernos compartiendo experiencias y disfrutando del viaje.

En definitiva, una gran ocasión de vivir un viaje en un entorno natural y cultural único en el mundo, a la vez que descubrimos y potenciamos nuestros recursos interiores que nos ayudarán a vivir una vida plena, equilibrada y con sentido.

Metodología:

- Exposiciones prácticas del tema, meditaciones relajantes y creativas, realización de actividades con presencia plena (mindfulness), diario emocional y grupos de discusión.

NOTA:

Los precios están calculados bajo el cambio de moneda y tarifa aérea de Marzo de 2013. Cualquier cambio en las cotizaciones de moneda o tarifas aéreas, hará oscilar el precio del viaje, que podrá ser modificada hasta 20 días antes de la salida.

RESERVAS:

No se aceptará una plaza garantizada hasta el momento de realizar un depósito del 40% del importe total del viaje. La cantidad restante será abonada al menos 20 días antes de la salida a la **C / C DE LA CAJA 2100 0555 33 0201829328**. Indicando el / los nombres de los viajeros por los que se hace el pago, el nombre de la expedición y el mes en que se realizará. El justificante de orden de transferencia podrá ser enviado por fax a la oficina donde ha hecho la reserva.

El justificante bancario de la transferencia es un documento legal equivalente a un comprobante de pago y recibo.

PÓLIZAS OPCIONALES DE GASTOS DE ANULACIÓN, MUERTE O INVALIDEZ Y AMPLIACIÓN DE COBERTURAS:

Debido a que tanto las compañías aéreas como los prestatarios de los servicios tienen condiciones de anulación muy estrictas, Orixà Viajes pone a vuestra disposición seguros especiales de gastos de anulación para que podáis cubrir las cantidades que consideréis según vuestros intereses.

El seguro de gastos anulación que cubre hasta 4.000€ tiene un precio de 75€, el que cubre hasta 5.000€ tiene un precio de 95€.

Asimismo, ponemos a vuestra disposición pólizas de muerte o invalidez que os permitirán ampliar las coberturas por estas causas.

CANCELACIONES:

En caso de cancelación por parte del cliente, además de aceptar las penalizaciones establecidas en las condiciones generales de nuestro catálogo general de viajes, deberá abonar a Orixà Viajes SA los gastos de gestión (75 €) que se hayan generado en la elaboración del viaje.

Recomendamos contratar una póliza de seguros que cubra los gastos de anulación.

VISADOS:

Se necesita pasaporte con una validez mínima de 6 meses. También se necesita visado de entrada que lo podemos tramitar desde Orixà. El coste por persona del visado y su tramitación es de 110 € -. Para ello, será necesario que nos hagan llegar con una antelación mínima de 3 semanas, el pasaporte y 3 fotografías tamaño carnet. Hay que rellenar un formulario que se facilitará en la misma agencia.

VACUNAS:

No es obligatoria ninguna vacuna, pero recomendamos una visita a la delegación de Sanidad Exterior para una información más completa.

Para más información:

<http://www.msc.es/sanitarios/consejos/vacExt.do>

Consulte su centro de vacunación:

<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>

DIVISAS:

La moneda nacional india es la rupia RPS. Se puede viajar sin problemas con dólares, euros y cheques de viajes. Las tarjetas de crédito están muy extendidas y se pueden sacar dinero en algunos bancos, pagando una comisión aproximada del 5%.

Cambio: 1 € = 71,58 RPS (Cotización: marzo / 2013).

TASAS DE SALIDA:

No hay tasas de salida. Se incluyen en los billetes aéreos.

CLIMA:

La mejor temporada para viajar a la India es de mediados de octubre a finales de marzo. La época de lluvias es de julio a septiembre. Entre los meses de abril a junio es la peor temporada para viajar, ya que las temperaturas son elevadas y pueden llegar a los 45º en algunos lugares. Particularmente, las áreas de Himachal Pradesh y Ladakh recogen temperaturas no excesivamente rigurosas en esta época del año, aunque tendremos que ir provistos de los elementos y útiles propios para unos recorridos y rutas de montañas elevadas (ropa y calzado apropiados, lentes protectoras,...) El resto del viaje se localiza en áreas de clima templado, a pesar del elemento humedad como característico en Delhi.

DIFERENCIA HORARIA:

Horario GMT: + 4 ½ horas en invierno
+ 3 ½ horas en verano.

SEGURIDAD:

Sobre cuestiones de seguridad, recomendamos consultar la página web del Ministerio de Asuntos Exteriores:
<http://www.mae.es/es/MenuPpal/Paises>

CONSIDERACIONES ADICIONALES:

El viajero participa voluntariamente en este viaje y es consciente de que participa en un viaje a un país extranjero de características diferentes a las de su país de origen, recorriendo y visitando zonas alejadas y remotas de un país o países exóticos y tropicales; con estructura y organización, a todos los niveles, distinta a la que se puede estar acostumbrado habitualmente. Por lo tanto, entiende que el viajero es consciente de los riesgos que puede correr, como pueden ser, entre otros: fuerzas de la naturaleza, enfermedad, accidente, condiciones de vida e higiénicas deficientes en algunos casos, terrorismo, delincuencia y otras agresiones. El viajero sabe que no tendrá acceso en algunos casos a una rápida evacuación o asistencia médica adecuada.

El viajero es consciente del esfuerzo que puede suponer un viaje de estas características ya que se realiza por tierra en su mayor parte, por carreteras y caminos en muchas ocasiones en precarias condiciones, pudiendo presentarse dificultades y estar expuesto a sufrir contratiempos y adversidades, como por ejemplo, climatología adversa, averías y diversas situaciones difíciles y extremas, donde el cansancio y desánimo físico y moral pueden hacerse presentes, tanto en los recorridos por carretera, a pie, en canoa u otros, así como durante el desarrollo de la actividad en general. Se entiende que el viajero está dispuesto a asumirlos como parte integrante del viaje, aceptando igualmente el hecho de tener que colaborar en determinadas tareas propias de un viaje de estas características, como pueden ser, por ejemplo: limpiar los caminos de obstáculos y derrumbes, desatascar vehículos del barro, participar en los montajes y desmontajes de campamentos y otras tareas cotidianas y domésticas propias de un viaje participativo y activo.

Es importante indicar que si fuera un viaje de grupo, la buena convivencia, las actitudes positivas, buena tolerancia entre los miembros que componen el grupo y ante los contratiempos y dificultades que puedan presentarse son muy importantes para la buena marcha y éxito del viaje, advirtiendo que estos problemas de convivencia pueden surgir.

El viajero es consciente y asume que en este tipo de viajes puedan darse circunstancias que supongan variaciones en los itinerarios, en las actividades, retrasos, etc., En cualquier momento y lugar.

Se entiende que el viajero acepta voluntariamente todos los posibles riesgos y circunstancias adversas sobre la base de todo lo que ha sido expuesto anteriormente, incluidos, enfermedad o fallecimiento, eximiendo a la organización y cualquiera de sus miembros o empleados de toda responsabilidad a excepción de lo establecido en las leyes por cualquier hecho o circunstancia que se produzca durante el viaje o la expedición. EL DISFRUTE Y EMOCIÓN DE UN VIAJE deriva, en parte, los riesgos, dificultades y adversidades inherentes a esta actividad.

El Ministerio de Asuntos Exteriores advierte de los peligros de viajar a muchos países del mundo, entre los cuales pueden estar incluidos algunos de los destinos de nuestro catálogo. Para más información consulte la página web www.mae.com o solicite más información en el teléfono 91.379.17.00, dado que las situaciones de cada país pueden sufrir variaciones a lo largo del año, así como la recomendación del Ministerio.

El viajero conoce las condiciones generales y particulares del programa y cumple todos los requisitos exigidos para el viaje.

NOTA IMPORTANTE:

REVISIÓN DE PRECIOS: Tal como figura en las Condiciones Generales del folleto, "Revisión de precios", el precio de este viaje ha sido calculado basándose en el tipo de cambio aplicable en la fecha de edición del programa / folleto que corresponde. Cualquier variación de este tipo de cambio podrá dar lugar a la revisión del precio final del viaje. En ningún caso, se revisará durante los 20 días anteriores a la fecha de salida del viaje. Sin embargo el precio del viaje podrá variar por incremento del precio del transporte (incluido el coste del carburante), de las tasas e impuestos.

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

CONTACTO:

didac@orixa.com Aragó, 227 - Tel: 934 870 022 - Fax: 934 872 459 - 08007 BARCELONA
www.orixa.com

facebook

ORIXÀ VIATGES

Síguenos en Facebook a <http://www.facebook.com/OrixaViatges>

Con la participación de: www.equilibrio-emocional.es