



ÍNDIA

Yoga, Vedānta e Cultura

Com Ângela Sundari e Pedro Kupfer | 27 de fevereiro a 20 de março, 2019

Esta viagem foge ao propósito da maioria das que se fazem à Índia, terra do Yoga. Não está centrada em visitar lugares históricos ou turísticos, nem em fazer compras, mas no próprio processo de crescimento pessoal do viajante. O foco está no Yoga e na descoberta de si mesmo. Essa é a razão pela qual temos como destino apenas duas cidades sagradas: Pushkar e Rishikesh. Ambas são fundamentais nas tradições espirituais da Índia: a primeiro, no deserto de Thar, no coração do Rajastão, é lar do único templo dedicado ao deus Brahmā na Índia. A segundo fica no sopé dos Himalaias, ao norte. Rishikesh é uma linda vila à beira do rio Ganges, onde milenarmente os yogis têm se recolhido para meditar e transmitir seus conhecimentos. Nela viveram e vivem grandes mestres como Swāmi Śivānanda e Swāmi Dayānanda, cujos Āśrams permanecem abertos aos adeptos do Yoga do mundo inteiro. Pede-se genuíno entusiasmo e vontade de mergulhar no autoconhecimento e espírito de aventura, bem como curiosidade e mente aberta para conhecer e conviver com a incrível cultura hindu. O ritmo da viagem é muito mais suave das feitas anteriormente, pois não haverá longas viagens terrestres de cidade para cidade e, por outro lado, teremos a chance de desfrutar de cada lugar com calma, entrando de fato no ritmo de vida local para poder assimilar o ensinamento e fruir adequadamente a cultura e o modo de vida dos yogis.

Roteiro resumido

Viagem Principal

- 1º dia – 27/02/2019 – São Paulo - Dubai
- 2º dia – 28/02/2019 – Dubai - Delhi – Jaipur - Pushkar
- 3º dia – 01/03/2019 – Pushkar
- 4º dia – 02/03/2019 – Pushkar
- 5º dia – 03/03/2019 – Pushkar
- 6º dia – 04/03/2019 – Pushkar
- 7º dia – 05/03/2019 – Pushkar
- 8º dia – 06/03/2019 – Pushkar – Jaipur – Dehradun – Rishikesh
- 9º dia – 07/03/2019 – Rishikesh
- 10º dia – 08/03/2019 – Rishikesh
- 11º dia – 09/03/2019 – Rishikesh
- 12º dia – 10/03/2019 – Rishikesh
- 13º dia – 11/03/2019 – Rishikesh
- 14º dia – 12/03/2019 – Rishikesh
- 15º dia – 13/03/2019 – Rishikesh
- 16º dia – 14/03/2019 – Rishikesh
- 17º dia – 15/03/2019 – Rishikesh
- 18º Dia – 16/03/2019 – Rishikesh – Dehradun - Delhi
- 19º Dia – 17/03/2019 – Delhi - Dubai - São Paulo

Extensão Opcional: Rafting de Devaprayag a Rishikesh

18º Dia – 16/03/2019 – Rishikesh – Devaprayag

19º Dia – 17/03/2019 – Descida do rio Ganges

20º Dia – 18/03/2019 – Chegada em Rishikesh e Delhi

21º Dia – 19/03/2019 – Delhi - Dubai - São Paulo

Especialistas Ângela Sundari e Pedro Kupfer



Ângela Sundari é *yoginī* por nascimento e vocação. Pratica Yoga e estuda Vedānta há mais de 20 anos. Ela e Pedro viajam juntos pela Índia e o Oriente, onde o casal estuda, pratica, pesquisa, surfa e aperfeiçoa seus conhecimentos. Ângela compartilha com os grupos os segredos que aprendeu na estrada e coordena as atividades de Yoga de nossas viagens.

Pedro Kupfer nasceu no Uruguai em 1966. Descobriu o Yoga aos 16 anos de idade e pratica desde então. Escreveu e traduziu vários livros sobre Yoga, além de ser editor das revistas Yoga Journal, Cadernos de Yoga e do site www.yoga.pro.br. Desde a década de 1980 viaja regularmente pela Índia e outros países do Oriente. Atualmente mora em Portugal.

Encontro com uma pessoa notável



Swami Paramarthananda, que irá ministrar o Vedānta Camp em Rishikesh, é um dos mais brilhantes professores vivos da linhagem de Ādi Śāṅkarācārya. Esta é uma oportunidade muito rara de aprender com ele, pois raramente sai do seu recolhimento em Chennai. Swāmijī escolheu para o Camp de 2019 uma linda obra chamada Ramagītā, "A Canção de Rāma", um belíssimo texto das Purāṇas.

Experiências da nossa viagem

- Pūjā, ritual de oferendas na beira do belo lago sagrado de Pushkar.
- Recital de música clássica indiana no Templo de Kṛṣṇa de Pushkar.

- Vivência de tambores com o famoso percussionista Nathulal Solanki.
- Estudo da Rāmagītā com o incrível professor Swāmi Paramārthānanda.
- Estudo e recitação do lindo texto Daśāslokī, de Ādi Śaṅkara, com Pedro.
- Práticas de Haṭha Yoga, mantras, rituais e pūjās no Dayānanda Āśram.



Roteiro detalhado (viagem principal)

LEGENDA DE REFEIÇÕES INCLUSAS:

C = Café da manhã

A = Almoço

J = Jantar

1º Dia – 27/02/2019 – São Paulo – Dubai (-/-/-)

Embarque em São Paulo em voo com destino a Delhi, com conexão em Dubai.

IMPORTANTE: O check-in em Guarulhos deverá ser feito por volta das 22h do dia 26/02/2019. Se seu voo for por alguma companhia europeia, a saída do Brasil deverá ser no final da tarde do dia 12/03.

2º Dia – 28/02/2019 – Dubai - Delhi – Jaipur – Pushkar (-/-/-)

Chegada em Delhi e conexão imediata com voo a Jaipur. Na chegada viagem terrestre a Pushkar: são 145km, que cobriremos em duas horas e meia. Teremos o fim do dia livre para explorar a área e descansar.

3º Dia – 01/03/de 20km – Pushkar (-/-/-)

Pushkar é uma pequena cidade à beira do lago do mesmo nome, que tem um ritmo de vida muito tranquilo e agradável. Hoje, praticaremos Haṭhayoga pela manhã na nossa sala especial e depois iniciaremos o estudo da *Daśaślokī*. À tarde faremos uma *pūjā* na beira do lago sagrado.

4º Dia – 02/03/2019 – Pushkar (-/-/-)

Pela manhã faremos a nossa prática de Yoga. Depois do desjejum, estudaremos a *Daśaślokī*. Esse nome significa "Dez Estrofes": é um lindo texto de Ādi Śaṅkarācārya, que nos servirá como introdução ao estudo da *Rāmagītā* que teremos com Swāmi Paramarthānanda. Esse poema é um brilhante compêndio de todo o ensinamento do Advaita Vedānta, em apenas algumas frases. No fim do dia, teremos um recital de música clássica do deserto no templo de Kṛṣṇa, à beira do lago de Pushkar.

5º Dia – 03/03/2019 – Pushkar (-/-/-)

Depois da prática e o desjejum, teremos o dia livre para descobrir os segredos de Pushkar. Após o almoço e o descanso da tarde, teremos a vivência dos ritmos do deserto com os tambores do famoso percussionista Nathulal Solaṅki. Poderemos opcionalmente, ainda, subir a colina Ratnagiri, até o templo de Savitrī Devī, do qual tem-se uma linda vista do vilarejo e o lago.

6º Dia – 04/03/2019 – Pushkar (-/-/-)

Faremos a nossa prática matinal de Yoga e o nosso estudo ao longo da manhã. Descansaremos depois do almoço. No fim da tarde teremos uma meditação ouvindo o *gurbani*, os cantos devocionais do sikhismo, no templo Gurudvāra Singh Sabha.

7º Dia – 05/03/2019 – Pushkar (-/-/-)

Pela manhã, praticaremos Yoga e teremos a última aula sobre a *Daśaślokī*. Depois do almoço, deixamos esta tarde livre para visitar o bazar de Pushkar e fazer as nossas últimas compras. No fim do dia faremos uma visita ao templo de Brahmā.

8º Dia – 06/03/2019 – Pushkar – Jaipur – Dehradun – Rishikesh (-/-/-)

Após o desjejum, faremos a viagem terrestre até o aeroporto de Jaipur para pegarmos o voo para Delhi. São 145km, que cobriremos em duas horas e meia. Na chegada, faremos ainda a

conexão com voo a Dehradun e uma breve viagem terrestre a Rishikesh, de 20 minutos aproximadamente, para cobrir os 20km que separam o aeroporto do Āśram. Chegaremos no fim do dia no Dayānanda Āśram.

9º ao 17º Dia – 07/03 a 15/03/2019 | Rishikesh (-/-/-)

Vedānta Camp

O Vedānta Camp de Rishikesh é o ponto central no ciclo anual de Ângela e Pedro. É aqui que eles se nutrem, renovam seus votos e o entusiasmo e amor pelo Yoga. Há alguns poucos anos, eles reconheceram como parte do próprio dharma compartilhar, traduzir e guiar os interessados nessa jornada, servindo como intérpretes não apenas da cultura, mas igualmente da espiritualidade da Índia.

Nestes 10 dias teremos aulas diárias de Vedānta, Haṭha Yoga, canto védico, sânscrito, *satsaigas* com Swāmijī para esclarecer dúvidas e fazer *kirtans*. Afora os horários dessas aulas, teremos tempo para explorar os lugares e o modo de vida de Rishikesh.

Durante o Camp, Pedro irá traduzir e ministrar aulas suplementares para esclarecer os pontos que Swāmijī irá expor, bem como dúvidas que possam surgir ao longo do caminho. Os participantes da viagem irão receber uma apostila em PDF com mais de 100 páginas, contendo a *Ramagītā* completa, traduzida para o português e comentada por Swāmi Dayānanda Saraswati, para acompanhar os seus estudos.

Rāma é um *avatāra*, a sétima das dez encarnações do deus Viṣṇu, que se manifesta na terra quando o *dharma*, a Lei Universal, está em perigo. O propósito das manifestações desse deus é educar a Humanidade e lembrar daquilo que foi esquecido para restaurar a harmonia e a justiça, na sociedade e no mundo. O texto é um diálogo entre Rāma e seu irmão Lakṣmaṇa, que aparece no quinto capítulo do *Uttarakhanda*, que é parte integrante do *Adhyātma Rāmāyāṇa* que, por sua vez compõe a *Brahmāṇḍa Purāṇa*. Essa conversação entre os dois irmãos é narrada pelo deus Śiva para sua esposa Pārvatī, que manifestara o desejo de conhecer a glória de Rāma.

Lakṣmaṇa, irmão mais novo e fiel companheiro de Rāma, pergunta a ele como atravessar o oceano da ignorância e deixar o sofrimento para trás. A instrução de Rāma ao seu jovem irmão é esta *Rāmāgītā*. O texto diz, no *śloka* 49: "Śrī Rāma, dinamizando o oceano das Upaniṣads, extraiu este conhecimento e o condensou na *Rāmāgītā*. Ele deu este conhecimento com muita satisfação para Lakṣmaṇajī. [Através dela], podemos assimilar esse conhecimento, e aprender a nos conhecer como o Ilimitado".

18º Dia – 16/03/2019 – Rishikesh – Dehradun – Delhi (-/-/-)

Este dia, conclui-se o Vedānta com Swāmijī. Haverá uma meditação matinal, uma última aula e uma função de despedida. Depois do almoço, no começo da tarde, faremos a viagem terrestre

de 20km até Dehradun para pegar o voo para Delhi. Dependendo do tempo de conexão, será necessário permanecer no aeroporto para pegar a conexão com o voo de volta para o Brasil.

19º Dia – 17/03/2019 – Delhi – Dubai - São Paulo (-/-/-)

Voo a Dubai com conexão com voo a São Paulo.



Roteiro detalhado (extensão opcional - rafting)

LEGENDA DE REFEIÇÕES INCLUSAS:

C = Café da manhã

A = Almoço

J = Jantar

18º Dia – 16/03/2019 – Rishikesh – Devaprayag (-/-/J)

Esta extensão é uma emocionante viagem de três dias em rafting pelo rio Ganges, que começa logo após o fim do Vedānta Camp. Após o almoço, faremos a estrada até a vila de Devaprayag, onde confluem os rios Bhagirati e Alaknanda, dando origem ao Ganges. É uma estrada montanha acima de 74km, que se faz em duas horas e meia, até o ponto de partida. Hoje e amanhã, acamparemos à beira do rio, em praias prístinas e remotas, com visuais incríveis do Pequeno Himalaya. Todas as refeições, vegetarianas e deliciosas, estão incluídas no valor dessa extensão.

19º Dia – 17/03/2019 – Descida do rio Ganges (C/A/J)

Este é o dia em que faremos a maior parte da descida do trecho até Rishikesh. Faremos uma fogueira à beira do rio, relaxaremos e teremos a oportunidade de desfrutar das belezas únicas desta região do Garhwal Himalaya, fazendo algumas caminhadas pela região.

20º Dia – 18/03/2019 – Rishikesh – Dehradun – Delhi (C/-/-)

A nossa expedição conclui-se em Rishikesh, perto do meio-dia. No começo da tarde, após o almoço, faremos a viagem terrestre a Dehradun e voo a Delhi. Dependendo do tempo de conexão, será necessário permanecer no aeroporto para pegar a conexão com o voo de volta para o Brasil.

21º Dia – 19/03/2019 – Delhi - Dubai - São Paulo

Voo a Dubai com conexão para pegar o voo de volta para São Paulo.

Hospedagem

Pushkar | Seventh Heaven

<http://inn-seventh-heaven.com/ish/>

Rishikesh | Swāmi Dayānanda Āśram

O Āśram não é um hotel, mas um mosteiro onde se cultiva a vida simples, focada no autoconhecimento, no estudo do Vedānta e nas práticas de Yoga. Teremos quartos duplos, simples e austeros, que predispõem à vida contemplativa. Não há nenhum luxo no Āśram além do conforto básico. Porém, todos os quartos dispõem de água quente, luz elétrica, ventiladores e armários. Para se ter uma ideia bem cabal de como é ficar no Āśram, recomendamos a leitura [deste artigo](#) de um amigo nosso que já ficou lá.



Valores

Parte terrestre VIAGEM PRINCIPAL | Em USD (dólares americanos)

Grupo de 10 ou mais pessoas:

Preço total da viagem: USD 2.190,00 por pessoa em apartamento duplo

PAGAMENTO PARA A LATITUDES:

	Valor à vista	Pagamento PARCELADO
<i>Quarto duplo</i>	USD 1.340,00	Entrada 480,00 + 5 x 190,00 (TOTAL = USD 1.430,00)

PAGAMENTO PARA PEDRO KUPFER NA ÍNDIA*

* A pedido do Pedro, buscamos diferentes formas da viagem ter um custo mais acessível aos participantes. O valor de **USD 850,00*** destina-se a pagamentos que serão feitos diretamente na Índia, evitando a cobrança de taxas e impostos que estariam encarecendo a viagem.

Confiamos que todos honrarão esta proposta!

Parte Terrestre EXTENSÃO RAFTING | Em USD (dólares americanos) por pessoa

PAGAMENTO PARA A RED CHILI ADVENTURE SPORT NA ÍNDIA

Grupo de 4 ou mais pessoas pagantes

	Valor à vista
POR PESSOA	USD 230,00

O valor de **USD 230,00*** destina-se a pagamentos que serão feitos diretamente na Índia com a operadora organizadora do rafting, evitando a cobrança de taxas e impostos que estariam encarecendo a viagem.

APARTAMENTOS INDIVIDUAIS:

sujeitos a disponibilidade. Consulte-nos a respeito, por favor.

Desconto de 5% para pagamento à vista

Parcelamento em todos os cartões de crédito ou em cheque

Para solicitar reserva | USD 500,00 por pessoa

PRAZO DE INSCRIÇÃO DA VIAGEM: 20/12/2018

Documentos necessários: Ficha cadastral e cópia do passaporte

+ INCLUI

Acompanhamento durante toda a viagem por Pedro Kupfer e Ângela Sundarī, que ministrarão diariamente aulas de Haṭhayoga, palestras sobre a cultura local e sessões de estudo e autoconhecimento (com exceção do primeiro dia e o dia em que voaremos de Jaipur para Dehradun). Eles não acompanham o grupo nos voos internacionais, mas estarão na extensão opcional na qual desceremos o Rio Ganges desde o seu início, na vila de Devaprayag.

Programas culturais em Pushkar: pūjā no lago sagrado, recital de música clássica hindu, e aula de percussão no deserto.

Doação no Swāmi Dayānanda Āśram, o que inclui a hospedagem durante o tempo que passaremos em Rishikesh, em quartos duplos. No Āśram teremos aulas de Vedanta com os Swamis residentes, práticas de Haṭhayoga e *pūjās* e mantras no templo de Gaṅgādhareśvara. As refeições estão igualmente incluídas no valor da doação, porém deve ser levado em consideração que a alimentação do Āśram tem temperos muito fortes que nem sempre são bem digeridos pelos visitantes, pelo que opcionalmente faremos algumas das refeições fora dele.

Hospedagem no hotel e no Āśram acima mencionados.

Traslados privativos mencionados no roteiro.

Passagens aéreas em classe econômica nos trechos Delhi/Jaipur/Delhi, Delhi/Dehradun e Dehradun/Delhi emitidas e entregues pelo operador local. Importante: caso mude a data desse último voo, dia 16/03/2019 de Dehradun a Delhi, poderá ocorrer suplemento adicional.

- NÃO INCLUI

Vistos

Voos internacionais ou domésticos no Brasil ou em Portugal.

Upgrade de Hotel e/ou apartamentos.

Early check-in ou late check-out nos hotéis.

Visitas não citadas acima.

Refeições não citadas como inclusas.

Bebidas nas refeições.

Gorjetas aos carregadores de malas, motoristas e garçons.

Despesas pessoais como lavanderia, telefonemas, internet e refeições, dentre outros.

Qualquer item não especificado acima.

Entre em contato com Ângela Sundari para saber mais sobre a viagem:

angelasundari@gmail.com

Opcionais

Parte Aérea internacional (sugerida)

Viagem Principal

Cia Aérea	Voo	Origem	Destino	Saída	Hora	Chegada	Hora	Tempo
Emirates	262	SP, Guarulhos	Dubai	27/fev	01:25	27/fev	22:35	14h30
Emirates	510	Dubai	Delhi	28/fev	04:30	28/fev	09:10	03h10
Emirates	513	Delhi	Dubai	17/mar	04:10	17/mar	06:35	03h50
Emirates	263	Dubai	SP, Guarulhos	17/mar	09:05	17/mar	17:20	15h15

Viagem extensão Rafting

Cia Aérea	Voo	Origem	Destino	Saída	Hora	Chegada	Hora	Tempo
Emirates	262	SP, Guarulhos	Dubai	27/fev	01:25	27/fev	22:35	14h30
Emirates	510	Dubai	Delhi	28/fev	04:30	28/fev	09:10	03h10
Emirates	513	Delhi	Dubai	19/mar	04:10	19/mar	06:35	03h50
Emirates	263	Dubai	SP, Guarulhos	19/mar	09:00	19/mar	17:20	15h15

Consulte-nos para saber:

- Valores e condições de pagamento da parte aérea
- Valores adicionais de traslado privativo em caso de voos diferentes do grupo

Documentos necessários

Vistos | Para os destinos deste roteiro, é obrigatório obter o visto de entrada para a Índia.

Vacinas | Obrigatório o Comprovante Internacional de Vacinação de Febre Amarela.

Passaporte | com validade mínima de 3 meses contados a partir da data final da viagem.

INFORMAÇÕES E RESERVAS:

11 3045-7740 | latitudes@latitudes.com.br