

Изучайте йогу В столице йоги мира “РИШИКЕШЕ”



07 НОЧЕЙ / 08 ДНЕЙ

МАРШРУТ

ДЕЛИ (2) – РИШИКЕШ(6)– ДЕЛИ

ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ ТУРА

Йога в Ришикеше практикуется с незапамятных времен. Физически йога помогает очистить организм от токсинов, помогает держать мышцы в тонусе, улучшает кровообращение, корректирует осанку, а так же на интеллектуальном уровне помогает выйти за пределы и оторваться от реальной земной жизни и быть в общении с Богом. Говорят, что ваше тело- это храм, в котором ваша душа это статуя Бога, таким образом для вашей души нужен хороший храм, то есть здоровое тело, чтобы вы могли войти в контакт с Богом и молиться об улучшении кармы.

В этой программе вы будете изучать различные техники выполнения Йоги в прекрасном и умиротворяющем месте Ришикеш и у вас также будет возможность принять участие в особом ритуале для улучшения кармы «Ягна».



День 1/Пятница - Прибытие в Дели:

Аэрофлот прибывает в Дели в 03:30 утра. По прибытии в аэропорт Дели Вас встретит наш русскоговорящий гид и трансфер в отель. Ранняя регистрация, заселение в номер, производится по прибытии. (Номер забронирован за предыдущий день). 13.00: Выезд из вашего отеля на экскурсию в Храм Лотоса и Акшардхам. Храм Лотоса - это здание, посвященное вере бахаи. Проект этого святилища был разработан канадским архитектором Фариборзом Сахбой и завершен в 1986 году. Этот храм стремится пропагандировать единство Всемогущего и открыт для всех, независимо от их национальности, религии, расы или пола. В Храме есть прекрасные цветочные сады и сверкающие бассейны - не только из-за его чудесной архитектуры, но и для того, чтобы испытать новый способ медитации в совершенно другой, блаженной атмосфере. Позже поездка в храм Акшардхам «Акшардхам» означает божественную обитель Бога. Сваминараян Акшардхам в Нью-Дели - это Мандир - обитель Бога, индуистский молитвенный дом и духовный и культурный кампус, посвященный преданности, обучению и гармонии. Вечные индуистские духовные послания, яркие религиозные традиции и древняя архитектура - все это отражается в его искусстве и архитектуре. В Мандире находится более 200 статуй различных богов, а также красиво разбитые открытые сады, водоемы и внутренний двор со ступенчатым колодцем. Вечером (по желанию) можно оставаться и наслаждаться интересным мультимедийным шоу -Историей с лазерным светом и музыкой, а также спецэффектами и музыкальными фонтанами., это нельзя пропустить. Возвращение в отель для ночлега

День 2/Суббота : Дели – Ришикеш:

После завтрака в отеле отправляйтесь на железнодорожный вокзал Нью-Дели с вашим русскоговорящим гидом для короткого путешествия в Харидвар. Поезд отправлен в 06:45. Наслаждайтесь завтраком. Прибытие в Харидвар в 11:30. По прибытии трансфер в Ришикеш, регистрация происходит и отдых.

Поездка в Харидвар на экскурсию. Проедете мимо купающихся Гхатов в реке Ганга, в месте, куда приезжают паломники, чтобы окунуться и смыть с себя все грехи. Посетите храм Манса Деви, добираясь туда по канатной дороге с прекрасным панорамным видом на Харидвар, на Гангу и на деревни. После этого проследуйте на Наваграха Пуджу (продолжительность приблизительно 4 часа). Вечером посетите Хар-ки-Пури и увидите своими глазами золотое отражение огней дии в реке во время завораживающей красивой церемонии Ганга Аарти. Возвращение обратно в Ришикеш. Ночь в Ришикеше.

День 3/ Воскресенье - Ришикеш: Класс йоги

6:00 до 8:30 – Знакомство с йогой от нашего русскоговорящего мастера йоги, вопросы и ответы о йоге.

9:00 до 10:00- Завтрак

10:00 до 13:00- (по желанию) Достопримечательности Ришикеша с посещением Рам Джула, Лакшман Джула, подвесной мост через реку Ганга. Легенда гласит, что бог Лакшман пересек в этом месте реку по веревочному мосту. С этого моста открывается панорамный вид: горы, река, храмы и ашрамы. Позже посетите Муни-ки-Рети, дословно это пески мудреца. Песчаные берега реки Ганга всегда использовались мудрецами для медитаций, таким образом дав этому месту название. Оно известно своими храмами, заполняющими это место.



13:00 до 16:00- Свободное время

16:00 до 17:30 – Занятия Йогой

18:00 до 19:00- (по желанию) Посетите церемонию Аarti в Ришикеше.

Ночь в Ришикеше.

День 4/ Понедельник- Ришикеш: Класс йоги

6:00 до 8:30 – Занятия Йогой

9:00 до 10:00- Завтрак

10:00 до 13:00- (по желанию) Достопримечательности Ришикеша с посещением Рам Джула, Лакшман Джула, подвесной мост через реку Ганга. Легенда гласит, что бог Лакшман пересек в этом месте реку по веревочному мосту. С этого моста открывается панорамный вид : горы, река, храмы и ашрамы. Позже посетите Муни-ки-Рети, дословно это пески мудреца. Песчаные берега реки Ганга всегда использовались мудрецами для медитаций, таким образом дав этому месту название. Оно известно своими храмами, заполняющими это место.

13:00 до 16:00- Свободное время

16:00 до 17:30 – Занятия Йогой

18:00 до 19:00- (по желанию) Посетите церемонию Аarti в Ришикеше.

Ночь в Ришикеше.

День 5/ Вторник- Ришикеш: Класс йоги

6:00 до 8:30 – Занятия Йогой

9:00 до 10:00- Завтрак

10:00 до 13:00- (по желанию) Достопримечательности Ришикеша с посещением Рам Джула, Лакшман Джула, подвесной мост через реку Ганга. Легенда гласит, что бог Лакшман пересек в этом месте реку по веревочному мосту. С этого моста открывается панорамный вид : горы, река, храмы и ашрамы. Позже посетите Муни-ки-Рети, дословно это пески мудреца. Песчаные берега реки Ганга всегда использовались мудрецами для медитаций, таким образом дав этому месту название. Оно известно своими храмами, заполняющими это место.

13:00 до 16:00- Свободное время

16:00 до 17:30 – Занятия Йогой

18:00 до 19:00- (по желанию) Посетите церемонию Аarti в Ришикеше.

Ночь в Ришикеше.

День 6/ Среда- Дели – Ришикеш:

6:00 до 8:30 – Занятия Йогой

9:00 до 10:00- Завтрак

10:00 до 13:00- (по желанию) Достопримечательности Ришикеша с посещением Рам Джула, Лакшман Джула, подвесной мост через реку Ганга. Легенда гласит, что бог Лакшман пересек в этом месте реку по веревочному мосту. С этого моста открывается панорамный вид : горы, река, храмы и ашрамы. Позже посетите Муни-ки-Рети, дословно это пески мудреца. Песчаные берега реки Ганга всегда использовались мудрецами для медитаций, таким образом дав этому месту название. Оно известно своими храмами, заполняющими это место.

13:00 до 16:00- Свободное время

16:00 до 17:30 – Занятия Йогой

18:00 до 19:00- (по желанию) Посетите церемонию Аarti в Ришикеше.

Ночь в Ришикеше.



День 6/ Четверг- Ришикеш: Класс йоги

6:00 до 8:30 – Занятия Йогой

9:00 до 10:00- Завтрак

10:00 до 13:00- (по желанию) Достопримечательности Ришикеша с посещением Рам Джула, Лакшман Джула, подвесной мост через реку Ганга. Легенда гласит, что бог Лакшман пересек в этом месте реку по веревочному мосту. С этого моста открывается панорамный вид : горы, река, храмы и ашрамы. Позже посетите Муни-ки-Рети, дословно это пески мудреца. Песчаные берега реки Ганга всегда использовались мудрецами для медитаций, таким образом дав этому месту название. Оно известно своими храмами, заполняющими это место.

13:00 до 16:00- Свободное время

16:00 до 17:30 – Занятия Йогой

18:00 до 19:00- (по желанию) Посетите церемонию Аарти в Ришикеше.

Ночь в Ришикеше.

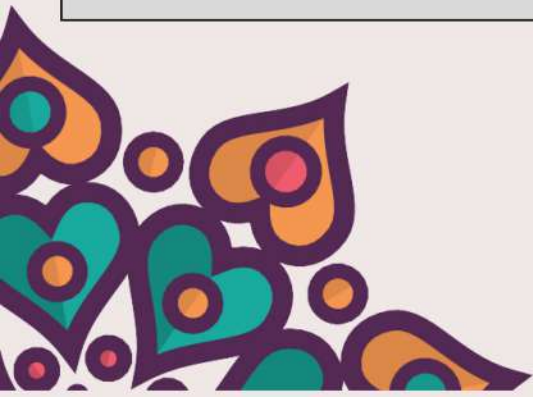
День 8/ Пятница- Ришикеш/ Дели и перелет обратно домой

После завтрака в отеле отправляйтесь на железнодорожный вокзал Харидвар с вашим русскоговорящим гидом по Дели. Поезд отправляется в 06:30. Насладитесь упакованным завтраком. Прибытие в Дели в 11:05.

По прибытии в Дели начните обзорную экскурсию по Дели

Второй по величине город Индии. Расположен на севере Индии на берегу реки Джамна. Дели - многонациональный город, в котором перемешаны разные культуры. После завтрака осмотр достопримечательностей Дели с посещением Раджгат, мемориала Махатме Ганди, где отмечено место кремации Махатмы Ганди в 1948 году. вы посетите Джама Масджид, самую большую мечеть в Индии и архитектурный шедевр мусульманской религии, а затем пройдете мимо стен Красного форта, чьи величественные укрепления сделаны из красного песчаника и когда-то были резиденцией правительства императора Великих Моголов Шахджана. Продолжив экскурсию по Нью-Дели, вы проедете по центральному проспекту города и увидите Дворец Президента и Здание парламента. Остановитесь ненадолго у Индийских ворот - мемориальной арки индийским солдатам. Затем вы посетите белоснежный храм с золотыми куполами - сикхский гурудвара Бангла Сахиб, действующий храм, считается, что освященная вода из него излечивает болезни верующих. Затем вы посетите индуистский храм Лакшми-Нараяны, посвященный Вишну (Нараяну), богу хранителю вселенной, и его супруге Лакшми, богине процветания. Храм занимает площадь более 7 акров и был построен в 1930 году и открыт Махатмой Ганди. Затем вы посетите комплекс Кутуб-Минар, прекрасный образец индоисламской архитектуры, где вы увидите самый высокий кирпичный минарет в мире, а также мечеть Кувват-уль-Ислам (сила ислама), которая является самой первой мечетью, построенной на территории Дели.

Позже поезжайте в отель на прощальный ужин, количество номеров будет ограничено, чтобы освежиться перед полетом. После ужина мы отвезем вас в аэропорт на обратный рейс в отель.





Мукеш Кумар

ГУРУ ЙОГИ И
АСТРОЛОГИИ

Преподаватель йоги и астрологии, сертифицированный гид с профессиональной квалификацией, имеющий степень магистра образования по русскому языку. Более чем 10-летний опыт преподавания йоги и астрологии международным путешественникам и экспатам. Любит делиться своими знаниями о здоровье, йоге, индийской культуре и религии, а также истории Индии

ОБРАЗОВАНИЕ

МАГИСТРАТУРА ПО
РУССКОМУ ЯЗЫКУ

НАВЫКИ

МАСТЕР ЙОГИ
УЧИТЕЛЬ АСТРОЛОГИИ
ТУРИСТИЧЕСКИЙ ГИД

