



## INDIA: Colores de Rajasthan... 2017 Sensaciones...

Hola.

Te decimos ya las cosas que debes llevar al viaje para que las vayas consiguiendo poco a poco.

Ante todo, intenta no llevar muchas cosas. Cuanto más ligero sea tu equipaje, mejor. Allí tendrás oportunidad de comprar ropa, si quieres, y de lavar en la lavandería de los hoteles a lo largo del viaje la que lleves.

Durante el viaje, el clima será cambiante al ser invierno; tendremos desde frío hasta sol y calor a medida que nos adentremos en el desierto.

### QUÉ LLEVAR

- Ropa para el calor y para el frío.
- Traje de baño (opcional).
- Mochila pequeña para uso diario.
- Riñonera interna, ya sea de colgar en el cuello o de cintura (de las que van pegadas al cuerpo, por dentro) para llevar el pasaporte, billete de avión y dinero.
- Riñonera externa para el dinero de uso diario, pequeñas cantidades, monedas.
- Miso hidrosoluble (indispensable), entre 2 y 3 paquetes de 10 sobres cada uno. Lo ideal es tomar un sobre al día, por lo menos. Yo los consigo un poco más baratos. Me encargaré yo de ellos, si lo deseas. Más información acerca de este producto japonés: <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/alimentos/miso.htm>

## INDIA: Colores de Rajasthan... 2017

### Sensaciones...

- **Seguro de viaje que cubra el período de nuestro viaje (obligatorio).** Puedes adquirirlo online fácilmente en la siguiente dirección (el seguro Win Basic es perfecto para nuestro viaje y cuesta 46,45€ para 24 días):

<http://www.mundiespana.com/seguros-de-viaje-baratos>

- Termo o cantimplora para el agua, miso, té, etc. (Opcional)
- Gafas de sol y gorra.
- Sandalias y zapatillas de uso diario.
- Candados pequeños para cerrar la mochila.
- Linterna; en India se va la luz a menudo (opcional).
- Pasaporte con fecha de caducidad no inferior a un año.
- Una sábana-saco para el tren (opcional).
- Anti-mosquitos, en alguna de sus formas: crema, spray, enchufe, etc. La marca Relec es muy recomendable. Se vende en farmacias.
- Pequeño botiquín con algún anti-diarreico (la marca Fortasec va bien), analgésicos, medicinas para el resfriado, tiritas, yodo, protector labial, protector solar.
- Toallitas húmedas para limpiarte las manos, cara, para ir al WC, etc.
- Papel higiénico (se puede comprar allí).
- Neceser con todo lo que necesites y una toalla pequeña de mano.
- Tapones para los oídos (siempre son útiles).
- Tarjeta de crédito (para casos de emergencia).
- Cámara de fotos (opcional).
- Móvil. Asegúrate de que funciona en itinerancia en India para garantizar la cobertura. Pregunta a tu compañía de móvil.

Lleva lo menos posible, para que te sea fácil cargar con la mochila. Una mochila pesada es una tortura, a veces no sólo para ti sino para los que te tienen que ayudar. Es interesante llevar pocas cosas y más dinero. Allí puedes comprar ropa barata.

Para un mayor detalle sobre consejos e información acerca de India, nunca está de más consultar una guía de viajes.

**Si deseas que te gestionemos nosotros el visado a India, necesitaremos que rellenes el formulario online (pregúntanos qué es esto), 1 fotografía tamaño carnet y 92€. Dinos si lo deseas**

**Haremos todo lo posible para que el vuelo de España a India sea en grupo. Así que pídenos ayuda para la compra de tu vuelo.**

## **CONSEJOS y RECOMENDACIONES**

### **COMIDA**

No abusar de picantes, permitiendo en los primeros días que el aparato digestivo se acostumbre a la nueva alimentación. Se recomienda al grupo seguir las recomendaciones que se irán dando para evitar problemas de salud.

Evitar comer mucho por la noche. Así se descansa mejor, ya que no se ha de hacer la digestión.

Evitar comer carnes y pescados en lugares poco fiables. Los controles de calidad dejan mucho que desear. Se recomienda la comida vegetariana.

Evitar todo tipo de comida no cocinada, cruda, o sea, comer caliente siempre. Las ensaladas están lavadas con agua de grifo, por lo tanto no se recomienda comer ensaladas. Sólo comer frutas que se puedan pelar.

Evitar todo lo que no esté empaquetado o embotellado, y mirar siempre las fechas de caducidad de todo lo que compréis.

### **BEBIDAS**

El agua embotellada es la única agua segura en India, aun así hay que chequear el sello de embalaje. La botella tiene que estar precintada. Pedir "mineral water", aunque el agua no es mineral, sino que la han filtrado y tratado para que sea potable. El agua embotellada es recomendable utilizarla hasta para lavarse los dientes. Recuerda no tragar agua al ducharte.

Evitar el hielo, ya sea en cubitos o en helados. La mayoría provienen de agua de grifo, o sea no, segura. Preguntar si proviene al menos de agua filtrada o hervida, pero lo mejor es no arriesgarse.

El té o el Chai (té con leche y azúcar) es una bebida segura, normalmente siempre está muy caliente. El Lassi también es una bebida recomendada de yoghurt, tanto salado como dulce.

Evitar de la misma manera los zumos de lugares no seguros, sobre todo en los puestos de la calle. Los zumos de caña tienen mucho riesgo, sobre todo a nivel de higiene y del agua que usan.

### **SEGURIDAD**

Hacer duplicados de vuestros documentos: billetes de avión, tarjeta de crédito, pasaporte y visado, etc., y guardarlos en un lugar del equipaje diferente a donde llevas los originales. Es una buena idea escanearlo todo y ponerlo en el e-mail. De esta forma lo podréis tener en cualquier momento que se necesite y estará seguro.

Llevar con vosotros el número de teléfono y la dirección de la embajada de España o de algún otro país europeo en India. También el número de teléfono de vuestra tarjeta de crédito para poder cancelarla en caso de robo o pérdida.

Llevar siempre el pasaporte encima.

Llevar un monedero interior, por dentro del pantalón, para el grueso del dinero, pasaporte, billetes de avión...

Evitar las drogas ilegales. Las leyes en India son muy estrictas en este tema.

Cuidado con los animales, sobre todo con los perros y los monos; muerden y pueden transmitir la rabia.

# INDIA: Colores de Rajasthan... 2017

## Sensaciones...

### BIENESTAR

Evitar ir cargados de equipaje, viajar ligeros y con lo imprescindible. Es mejor llevar más dinero y menos equipaje... bebe liquidos en abundancia, cuidate del sol y duerme lo suficiente. Viajar por India puede resultar duro fisicamente.

### DINERO

El dinero se lleva en euros. Al llegar a India, se cambian por rupias, la moneda oficial.

No esperar hasta el último momento para cambiar dinero.

Puedes cambiar dinero en bancos, hoteles, aeropuertos, en oficinas de cambio y en cajeros (la comisión ronda el 4.4%) en las ciudades más o menos grandes.

Es importante llevar tarjeta de crédito para cubrir imprevistos.

En algunas tiendas grandes aceptan tarjeta VISA y cheques de viaje. También hay cajeros en las ciudades más o menos grandes. No olvides que para conseguir un buen precio tendrás que regatear, y que la organización del viaje no tiene ninguna responsabilidad referente a compras y envíos de las mercancías. El regateo es un "arte". Investígalo.

Calcular 1 Euro = 74 Rupias.

### SALUD

Llevar algunos medicamentos básicos en el botiquín. Podéis llevar un pequeño botiquín por cada dos personas: analgésicos, antidiarreicos, Frenadol o Algidol, tiritas, Betadine, alcohol o agua oxigenada, tapones para los oídos, antibióticos de amplio espectro, colirio (Vispring), After Bite (para las picaduras)... y/o lo que se te ocurra.

Un antimosquitos recomendable es Relec.

**Es obligatorio llevar un seguro de viaje.** Lee bien las condiciones del mismo.

Para entrar en India no es obligatorio vacunarse, pero es recomendable consultar al médico. Él te informará sobre las vacunas aconsejables, como la del tétanos, tifus, hepatitis y preventivos de la malaria o paludismo. Decide tú qué deseas hacer.

Tenéis que ser extremadamente cuidadosos con los posibles focos de infección, o sea, agua, sangre, animales y mosquitos.

Llevar anti-mosquitos; después del agua y la sangre, es una de las fuentes más importantes de transmisión de enfermedades. Un lápiz de amoníaco (Afterbite, en farmacias) para aliviar y desinfectar las picaduras puede ser útil.

Para aquellos que sufran de algún tipo de dolencia, ya sea por la edad o por alguna otra causa, se recomienda ir al médico antes de viajar y llevar las medicinas correspondientes, ya que durante el viaje quizás no será fácil de encontrarlas.

Es recomendable que llevéis algún complejo vitamínico, sobres de Miso, pastillas de Umeboshi, Propóleo, Equinacea, Espirulina.

## INDIA: Colores de Rajasthan... 2017

### Sensaciones...

#### **ALOJAMIENTO**

Los hoteles seleccionados para este viaje son casi todos de 2/3 estrellas. El alojamiento siempre será en habitaciones dobles, a menos que decidas tener habitación individual, así que recuerda que compartirás habitación con otra persona.

No siempre encontraremos habitaciones con dos camas. Así que, quizás, más de una vez compartirás cama con tu compañero/a de viaje, aunque éstas suelen ser más grandes que las de España.

Es imposible que todas las habitaciones cuenten siempre con los mismos elementos (balcón, colores, silencio, tamaño, etc.). Sé flexible ante todo esto y recuerda que durante el viaje no siempre encontrarás el confort al que estás habituado.

Los hoteles generalmente disponen de servicio de lavandería.

Todos los hoteles del viaje disponen de corriente de 220 v. y los enchufes son iguales a los de España.

#### **OTROS DATOS PRÁCTICOS**

Preguntar antes de tomar fotografías. A las personas de los países que visitaremos les encantan ser fotografiadas, a los niños sobre todo. Te pueden pedir dinero a cambio. Lleva si quieres globos, caramelos o bolígrafos para dar a los niños en vez de dinero. Está prohibido fotografiar instalaciones militares. En algunos lugares hay que pagar una pequeña cantidad para hacer fotografías o grabar en vídeo.

De acuerdo al cambio de horario en España, de marzo a septiembre la diferencia es de 3:30 horas más en India. De octubre a febrero, de 4:30 horas más.

La lengua oficial más hablada es el Hindi, pero existen otras 17 lenguas oficiales. En toda India, el inglés está muy extendido y es fácil comunicarse.

Si bien la gente de India está acostumbrada al turismo, es recomendable respetar sus costumbres en cuanto a la indumentaria.

En algunos templos se han de seguir algunas normas de comportamiento o vestimenta: ir "decentemente" tapados (no camisetas de tiras o pantalones cortos) y descalzarse, ya que consideran que el calzado es impuro. Es importante ser muy respetuosos en los lugares sagrados y observar y seguir normas como por ejemplo evitar estirarse, sentarse con los pies apuntando al templo, hablar alto, preguntar antes de tomar fotos, apagar el móvil.

Para ir de una ciudad a otra, los traslados se realizarán en taxi, autobús, tren y avión. Debes tener en cuenta que las vías de comunicación a veces puedes ser precarias, y que los viajes pueden ser largos en algunas ocasiones. Intenta cuidar tu cuerpo antes del viaje a India: come bien, descansa, refuerza tu sistema inmunológico, etc.

Las llamadas telefónicas es mejor hacerlas desde teléfonos públicos ("STD"), ya que desde el hotel siempre resulta más caro. También puedes optar por utilizar tu propio teléfono móvil pero recuerda que las tarifas en itinerancia son altas, incluso cuando recibes llamadas.

# INDIA: Colores de Rajasthan... 2017

## Sensaciones...

### DATOS PRÁCTICOS

#### Precio

**El precio del viaje por persona es de 700€**, e **incluye**, el hotel en habitación compartida (doble, de calidad standard) y los desplazamientos entre poblaciones (taxi, autobús, tren y vuelo interno Jodhpur-Delhi).

*\* Suplemento por habitación individual: 300€*

**El precio no incluye** los vuelos España-Delhi/Delhi-España, el seguro de viaje obligatorio, el visado de India, las comidas, los pequeños desplazamientos dentro de las poblaciones o ciudades (rickshaws, metro, taxi, etc.), las propinas a guías, conductores de autobús y/o taxistas, ni los gastos extraordinarios que pudieran surgir a lo largo del recorrido y/o por posibles cambios en el itinerario debido a causas imprevistas.

*Hay posibilidad de pagar en tres meses sin intereses parte del coste del viaje. Pide información al respecto.*

Coordinaremos la compra de los vuelos, con Bilbao, Madrid o Barcelona como punto de partida y llegada.

#### Reservas

Para reservar y asegurar tu plaza es necesario realizar un primer pago de 300€ en el momento de la inscripción. Un segundo pago de 200€ deberá ser realizado antes del 25 de septiembre. El coste total del viaje (700€) debe estar completado el 23 de noviembre, es decir, un mes antes de la fecha de inicio del viaje.

*\* Una vez realizada la reserva de inscripción, se enviará la información con todos los detalles prácticos y lo que es necesario llevar.*

\* Posteriormente, y con suficiente antelación a la fecha de salida, convocaremos una reunión presencial o por otro medio disponible (Skype) para aclarar dudas y ultimar detalles.

#### Anulaciones

**La reserva de plaza NO es reembolsable**, pues una vez hecha la inscripción ya se generan gastos, **salvo en el caso de que el viaje sea anulado por parte de los organizadores.**

Cualquier anulación posterior al día 23 de noviembre sin causa justificada, así como la ausencia del pasajero en la fecha de partida por las causas que fueren, conllevará la pérdida de la cantidad total abonada (700€).

*Nos reservamos el derecho a realizar las modificaciones que, por el bien general, se estimen convenientes a lo largo del recorrido, durante el viaje.*



652 839 040

[yogallanes@gmail.com](mailto:yogallanes@gmail.com)

[www.yogallanes.com](http://www.yogallanes.com)

## INDIA: Colores de Rajasthan... 2017 Sensaciones...

### FILOSOFÍA DEL VIAJE

El concepto del viajes que se propone es facilitarte una experiencia sin límites, sin imposiciones, sin restricciones, para que puedas ser tú mismo; es tu viaje.

La propuesta es sencilla: se forma un grupo de viajeros fijando de antemano tan sólo las cosas necesarias (vuelos, hoteles, medios de transporte) y siguiendo una ruta prefijada, nos lanzamos juntos a la aventura que es viajar, de una forma diferente, más integradora en el país de destino y su entorno; conociendo nuevas culturas y costumbres y conviviendo en la medida de lo posible con las personas en la calle, a su ritmo.

Se intenta siempre que los gastos beneficien directamente a la población autóctona, favoreciendo y potenciando el desarrollo de las pequeñas economías locales y, por supuesto, siempre manteniendo el máximo respeto con las personas, el entorno y la naturaleza.

A lo largo del viaje, eventualmente y de participación voluntaria, se podrán organizar actividades que apoyen la cohesión del grupo, la receptividad a las impresiones, la atención y el centramiento, tales como Yoga, Vipassana, Meditación Activa, Danzas de Gurdjieff e ideas para la auto-observación y la presencia.

### SOLOS TODOS JUNTOS

Durante el viaje, Pedro y Uttam acompañarán siempre al grupo como coordinadores. Es importante decir que ellos no son guías de viajes, ni pretenden serlo, sino que sólo son amantes de Oriente, viajeros con experiencia, que saben desenvolverse en estos viajes que deben ser siempre flexibles. Lo que buscan es compartir lo que aman y consideran hermoso.

Se busca realizar un viaje “solos todos juntos” en el que haya espacio para la soledad y espacio para estar en grupo, según cada uno desee o necesite. Esto hace que cada viaje sea diferente; que cada grupo descubra lugares distintos y conozca personas nuevas; que haya contacto con la población local.

Al contrario de los viajes organizados al uso, lo que se desea compartir es la intensidad de las calles y el compartir con sus gentes. India es un país lleno de contrastes, de impresiones; un país que pide que te relajés y “mires” de otra forma.

Es cierto que ir con todos los detalles medidos, soluciona muchas cosas, pero hace que se pierda una gran parte de la esencia de lo que significa “viajar”. Es necesario que haya espacio. Así, el viaje lo gestionan los coordinadores, siempre por el bien del grupo, con mimo; pero se desea una dinámica en la que todo el grupo participe a través de la flexibilidad y quizás, en la toma de ciertas decisiones que pudieran surgir, de forma que sea un viaje en el que todos toman una actitud activa y se hacen responsables de sus propias emociones; viajamos juntos.

## INDIA: Colores de Rajasthan... 2017 Sensaciones...

### **FLEXIBILIDAD Y LIBERTAD**

Tú eres una parte activa durante el viaje. Cada vez que llegemos a una ciudad, siempre tendrás tiempo para “ir a tu aire” en caso de que no desees o necesites estar en grupo, como si viajaras solo, a la vez que sabes que estás protegido por alguien que coordina.

Viajar con coordinadores da un valor añadido: las cosas prácticas son responsabilidad de ellos y te puedes relajar; estás cuidado. De esta forma, tienes la oportunidad de llegar a sitios donde quizás no habrías podido llegar solo. Pero una vez en el destino, tú eliges tu compañía.

La flexibilidad en la propuesta también pide flexibilidad y receptividad por parte de los viajeros. Si aparece alguna incomodidad o algo imprevisto, se invita a mirar desde un ángulo nuevo, más positivo, integrando todo como parte del viaje que desees hacer. En este sentido, los coordinadores no estarán para cubrir tus expectativas sino para apoyar experiencias. Cuando estés de vuelta en casa, seguro que contarás de nuevo con todas las comodidades habituales.

La apertura a esta vivencia llena de acontecimientos, sensaciones y actores, será la pauta que seguiremos a lo largo del viaje y que intentaremos recordar, para así zambullirnos con totalidad en una experiencia única de celebración. India puede ser un buen lugar para comenzar a vivir la vida con apertura y recuerdo; una oportunidad para crecer. Estás invitada e invitado.

### **INDIA, MI AMOR**

*INDIA no es simplemente geografía o historia. India no es simplemente una nación, un país, un mero trozo de tierra. India es algo más: una metáfora, es poesía, algo invisible pero muy tangible. India está vibrando con ciertos campos de energía que ningún otro lugar puede reivindicar.*

*Durante casi diez mil años, miles de personas han alcanzado la última explosión de consciencia en India. La vibración de estas personas está todavía viva, su impacto está en el aire; simplemente necesitas cierta receptividad, cierta capacidad para recibir lo invisible que rodea a esta extraña tierra; extraña porque ha renunciado a todo por una única búsqueda, la búsqueda de la verdad.*

*Así que no considero a India como un país, sino que es un espacio interno. Es eso que existe oculto dentro de ti y que todavía quizás no has descubierto. India es tu espacio más interno; India es un estado de la mente, no un lugar geográfico.*

-OSHO-

