

Varanasi Experience

dal 13 al 19 febbraio 2027

7 giorni - 6 notti



A cura di Ayush Tiwari

Sette giorni a Kashi - per praticare, fare esperienza, portarsi in ascolto e guardare in profondità

Ci sono città che visiti e poi c'è Varanasi.

- Una città dove il mattino inizia con il Gange, il suono di un mantra può viaggiare attraverso un antico vicolo, i templi e la vita quotidiana coesistono fianco a fianco e la vita e la morte non sono separate a porte chiuse.
- Per migliaia di anni, le persone si sono rivolte a Kashi in cerca di qualcosa di più profondo—conoscenza, devozione, trasformazione o semplicemente un luogo in cui fermarsi e guardare dentro di sé.

Ayush è nato e cresciuto qui.
Per lui Varanasi non è una destinazione scoperta più avanti nella vita. È casa.
E lo Yoga è stato il suo modo di comprenderlo.

Ayush invita i partecipanti a sperimentare Varanasi attraverso la pratica dell'Hatha Yoga tradizionale e attraverso le tradizioni viventi di Kashi.

Questo non vuole essere un tour turistico convenzionale.
È un viaggio di pratica, esperienza e riflessione.
Il Gange, i templi, le antiche strade, i rituali, i suoni, il silenzio e persino il modo in cui Varanasi affronta la vita e la morte diventano parte dell'esperienza.

L'intenzione **non** è quella di vedere tutto. Si tratta di sperimentare qualcosa di profondo.

Ayush.Yoga



Il cuore dell'Esperienza

Ogni giorno include due pratiche Yoga dedicate con Ayush.

Le pratiche includeranno, secondo il ritmo e le esigenze del gruppo:

- Hatha Yoga tradizionale
- Asana
- Pranayama
- Kriya
- Mantra Japa
- Sadhana
- Pratiche di rilassamento e consapevolezza
- Filosofia e discussione yogica

Gli insegnamenti esploreranno gradualmente la relazione più profonda tra Yoga e tradizioni spirituali indiane, tra cui:

- Hatha Yoga tradizionale
- Asana e consapevolezza
- Prana e il corpo sottile
- Pranayama e la mente
- Kriya e purificazione
- Mantra, Japa e meditazione
- Shiva e la tradizione yogica
- Kashi e Moksha
- Vita, morte e impermanenza
- Come portare lo Yoga nella vita quotidiana

L'obiettivo è rendere gli insegnamenti comprensibili ed esperienziali piuttosto che puramente teorici.

Ayush.Yoga

Varanasi Experience

13 FEBBRAIO — ARRIVO A VARANASI e trasferimento in hotel

È ora di fare il check-in, sistemarsi e riposarsi.
Se l'orario di arrivo lo consente, la colazione e il pranzo saranno organizzati secondo l'orario.

Prima pratica yoga — 90 minuti
Introduzione alla settimana attraverso la pratica tradizionale dell'Hatha Yoga.

Questa prima sessione introdurrà l'approccio alla pratica e creerà le basi per l'esperienza futura.

Yoga serale — 90 minuti
Una delicata pratica Hatha seguita da un'introduzione a:
Yoga, Varanasi e il Gange

Iniziamo a esplorare il motivo per cui il Gange occupa un posto così profondo nella vita spirituale e culturale indiana e il modo in cui il fiume è collegato alla storia e all'identità di Kashi.

Esperienza serale - Ganga Aarti
Sperimentiamo il rituale serale sulle rive del Gange, osservando il rapporto tra devozione, mantra, fuoco, musica e fiume sacro.

Rientro in hotel, cena e riposo.

Ayush.Yoga

Varanasi Experience

14 FEBBRAIO — GANGA, MANIKARNIKA E MOKSHA

Yoga mattutino — 90 minuti
Pratica tradizionale di Hatha Yoga con pranayama, consapevolezza e meditazione.
L'insegnamento introdurrà la relazione tra yoga, prana, mente e comprensione della vita e della morte nella filosofia indiana.

Colazione

Viaggio in barca sul Gange
Un lungo giro in barca lungo il Gange, alla scoperta dei ghat e del ritmo mutevole di Varanasi dal fiume.

- **Manikarnika Ghat**
- **Vivremo e discuteremo rispettosamente di Manikarnika, uno degli antichi luoghi di cremazione di Kashi.**
- **Lo scopo non è osservare la morte come uno spettacolo, ma comprenderne il posto all'interno della cultura tradizionale di Varanasi.**

Esploreremo:

• Antyeshti — i riti finali
• Agni e trasformazione
• I cinque elementi
• Impermanenza
• La morte nella tradizione indù
• La connessione tra Kashi e Moksha

Kashi Labh Mukti Bhawan
Da lì, visiteremo Kashi Labh Mukti Bhawan, soggetto ad accesso e permesso.

Questa esperienza ci permette di capire perché alcune persone vengono a Kashi durante la fase finale della loro vita e perché la città ha un legame così forte con l'idea tradizionale di liberazione.

La visita sarà affrontata con sensibilità, rispetto e la consapevolezza che si tratta di un luogo in contatto con persone reali e con la loro fase finale della vita.

Pranzo e riposo

Yoga serale — 90 minuti

Pratica seguita da riflessione e discussione su:
Moksha, impermanenza e il modo in cui comprendiamo la vita.

Serata libera per cena e riposo.

Ayush.Yoga

Varanasi Experience

15 FEBBRAIO — SHIVA E KASHI

Yoga mattutino — 90 minuti
Hatha Yoga tradizionale, pranayama, meditazione e pratica dei mantra.

Colazione

È il momento di riposare e prepararsi.

Tempio di Kashi Vishwanath

Visita al sacro tempio Kashi Vishwanath, uno dei templi più importanti dedicati a Shiva.

L'esperienza includerà un'introduzione a:

- Shiva e la tradizione yogica
- Il significato spirituale di Kashi
- Pellegrinaggio e devozione
- Il significato di Darshan

Ove opportuno, il gruppo avrà anche l'opportunità di osservare Japa e in silenzio, nel rispetto dell'ambiente del tempio e delle regole vigenti.

Pranzo e riposo

Yoga serale — 90 minuti
Hatha Yoga delicato, pranayama, meditazione e riflessione.

Passeggiata serale di Ghat

Una breve e rilassata passeggiata lungo i ghat per vivere Varanasi la sera senza trasformarla in un tour turistico affrettato.

Cena e riposo.

Ayush.Yoga

Varanasi Experience

16 FEBBRAIO — VIVERE KASHI

Yoga mattutino — 90 minuti
Pratica tradizionale Hatha con pranayama, meditazione e insegnamento.

Colazione

Passeggiata spirituale ed esperienza nella città vecchia
Un'esperienza di camminata lenta attraverso gli antichi vicoli e le aree spirituali di Varanasi.

Osserveremo la vita quotidiana di Kashi:
I templi, i pellegrini, i sadhu, le famiglie locali, i fiori, i rituali, i piccoli negozi, i suoni e i momenti ordinari che rendono la città continuamente viva.

Lo scopo è capire che la spiritualità di Varanasi non esiste solo all'interno dei templi.
È intrecciato nella vita di tutti i giorni.

Pranzo e riposo

Yoga serale — 90 minuti
Pratica seguita da meditazione e riflessione.

Kirtan e Bhajan

Una serata dedicata a:

- Kirtan
- Bhajan
- Mantra
- Musica devozionale
- Meditazione

Un'opportunità per sperimentare la devozione attraverso il suono, la partecipazione e il silenzio.

Cena e riposo.

Ayush.Yoga

Varanasi Experience

17 FEBBRAIO — DALL'ESPERIENZA ALLA PRATICA INTERIORE

Yoga mattutino — 90 minuti
Hatha Yoga tradizionale, pranayama, meditazione e Sadhana.

Colazione

Tempo personale e shopping

Una giornata rilassata per esplorare l'artigianato locale, i tessuti, gli oggetti spirituali o qualsiasi cosa i partecipanti desiderino portare a casa.

Non ci sarà fretta, un momento per riflettere.

Dopo diversi giorni di pratica ed esperienze a Kashi, i partecipanti avranno dedicato del tempo personale per fare un passo indietro e chiedere:

- **Cosa ho realmente sperimentato?**
- **Cosa mi ha toccato?**
- **Cosa è cambiato nella mia comprensione?**
- **Cosa voglio portare a casa?**

L'intenzione è quella di passare gradualmente dalla semplice esperienza di Varanasi alla connessione con l'esperienza dentro di noi.

I partecipanti saranno incoraggiati a utilizzare questo tempo per la riflessione personale, la tranquillità, il Japa o la propria Sadhana.

Pranzo e riposo

Yoga serale — 90 minuti
Una pratica più profonda e silenziosa focalizzata su:

• Consapevolezza
• Respiro
• Meditazione
• Immobilità interiore
• Sadhana

L'enfasi comincia a spostarsi dall'apprendimento di cose nuove all'approfondimento di ciò che è già stato sperimentato.

Cena e riposo.

Ayush.Yoga

Varanasi Experience

18 FEBBRAIO — RESA E INTEGRAZIONE

Yoga mattutino — 90 minuti
Pratica tradizionale di Hatha Yoga con pranayama, meditazione, Japa e Sadhana.

La mattinata si concentrerà sull'integrazione delle esperienze dei giorni precedenti.

Colazione

Pratica personale e riflessione
Una giornata spaziosa per stare in silenzio, esercitarsi in autonomia, scrivere, meditare, camminare lungo il Gange o semplicemente essere presenti.

L'invito è quello di iniziare a sviluppare la comprensione che:
Il ritiro non finisce quando lasciamo Varanasi, qualcosa deve continuare.

Pranzo e riposo

Yoga serale — 90 minuti
Un'ultima pratica serale più profonda di Yoga, meditazione e Sadhana.

L'obiettivo sarà preparare i partecipanti a portare la loro pratica oltre il ritiro e nella vita di tutti i giorni.

L'ULTIMA SERA

L'ultima sera ci riuniremo per una cena di addio condivisa, inclusa nel programma.

Sarà una semplice occasione per sederci insieme, condividere le esperienze della settimana e celebrare il viaggio che abbiamo vissuto insieme a Varanasi prima della nostra partenza il giorno successivo.

Ayush.Yoga

Varanasi Experience

19 FEBBRAIO — GRATITUDINE E ARRIVEDERCI A KASHI

Mattina presto — Ganga Puja e chiusura

Torniamo al Gange la mattina presto.

Una semplice e significativa Ganga Puja e un rituale di chiusura per esprimere gratitudine al fiume, a Kashi, agli insegnanti e alle tradizioni che hanno guidato l'esperienza e al viaggio che abbiamo condiviso.

Un momento di silenzio, Japa, riflessione e gratitudine.

Diciamo "addio" al Gange e a Varanasi —non come un finale drammatico, ma con la consapevolezza che l'esperienza può continuare dentro di noi.

Colazione

Rientro in hotel, colazione e preparazione alla partenza.

Partenza

Trasferimento in taxi all'aeroporto / stazione ferroviaria in base al viaggio successivo.

Il programma formale termina qui.

Ciò che i partecipanti traggono dall'esperienza è ora loro e possono continuare.



Ayush.Yoga



Varanasi Experience

COSA E' INCLUSO

Il prezzo include l'alloggio, la colazione e il pranzo giornalieri, il programma Yoga, le esperienze Varanasi pianificate, i servizi di guida, il trasporto locale, il giro in barca, le visite al tempio e le modalità di viaggio/trasferimento Delhi–Varanasi–Delhi pianificate.

NON INCLUSO

- Voli internazionali da e per l'India
- Visto indiano e spese relative al visto
- Spese personali
- Attività facoltative
- Cena (eccetto una)
- Mance

I partecipanti sono liberi di scegliere e pagare le proprie cene in base alle proprie preferenze.

Quota di partecipazione
€ 1.350 a persona sistemazione 2 persone per camera
€ 1.680 a persona sistemazione 1 persona per camera

Insegnante Hatha Yoga Tradizionale
Ayush Tiwari
+91 916 1209136
Ayush.Yoga
www.ayush.yoga

Coordinatrice/Traduttrice
Romina Cadonici
+39 320 2779256
yoga.con.romina
www.yogaconromina.com