



SOMOS INDIA

Salud y Autoconocimiento

¡Namasté! ¡Hola!

En esta oportunidad te queremos informar acerca del Retiro de **Hatha Yoga + Tour sagrado**.

Somos **Jalile Mahmud y Pablo Solovera**, Kinesiólogos, fisioterapeutas y creadores de la empresa de viajes y sanación integral, **Somos India**.

Desde hace 4 años que vivimos en este místico país y le hemos dado la oportunidad de viajar a la India a muchas personas que están interesadas en aprender y profundizar en el conocimiento ancestral de la medicina Ayurveda y el Yoga.

Te contamos un poco más acerca del curso de Yoga;

El objetivo del curso es entregar una experiencia yoguica única en la ciudad de **Rishikesh** (*Rishikesh es considerada una ciudad Sagrada, ya que es bañada por el río Ganges y ha sido la cuna de innumerables sabios, es por eso considerada la Capital mundial del Yoga*), India.

Durante el programa se profundizará en la correcta ejecución de los Asanas (posturas psico-físicas del Hatha Yoga) con **fundamentos biomecánicos** específicos, es decir, dando énfasis en la alineación y entendimiento postural, con el fin de obtener los máximos beneficios durante la práctica para que poco a poco vayas conectando con tu cuerpo y tus necesidades personales.

Además, buscaremos un correcto entendimiento filosófico y espiritual del yoga, realizaremos a diario ceremonias y prácticas espirituales típicas de la India, con el fin de empaparnos con la cultura y sabiduría del país.

**El programa está acreditado por la Yoga Alliance**, por lo que una vez terminado el curso realizaremos una hermosa ceremonia de cierre y entregas de certificados al más puro estilo Hindú.

• Incluye:

- 20 días de práctica intensiva en un Ashram (Espacio simple destinado a la práctica espiritual) a orillas del río Ganges,
- Habitaciones compartidas (dobles o triples)
- Comidas yógicas (Tenemos 2 comidas diarias principales, que son un Thali - plato típico de la India - todo vegetariano)
- Enseñanzas yoga /filosofía /anatomía (dictada por Kinesiólogos especialistas en YogaTerapia y rehabilitación músculo esquelético), práctica de asanas (dictadas por un maestro especialista - Indio)
- Ceremonias y rituales (realizadas por un Bramachari hindú)
- Refuerzo en español (traducción simultánea hecha por traductor trilingüe) meditaciones, entonación de mantras, ceremonia de entrega de diplomas de 200 horas de TTC avalado por la Yoga Alliance.
- Auto privado con chofer, que incluye ida y vuelta al aeropuerto, sumado a todos los traslados en India.
- Tour sagrado de 4 días – 3 Noches donde alojaremos en Hotel 3 estrellas (en base a habitación doble y triple), en Delhi y Agra.
- Durante los días de tour incluimos la entrada al Taj Mahal en Agra y los alojamientos
- NO se incluyen las comidas durante los días de Tour (se calcula un gasto extra de 20 USD por persona por cada día de tour).

El valor total del viaje es de 3350 USD, de los cuales 1050 USD son depositados a modo de reserva y los 2300 USD se pagan en efectivo al momento de llegar a India.

- No incluye: pasajes aéreos, seguro médico (que es OBLIGATORIO), visa a India, vacunas, entrada a otros templos o monumentos que no estén especificados, comidas durante el tour, artículos personales, bebidas, refrescos y comidas durante los días de tour y bebidas alcohólicas.

El proceso de postulación se basa en una entrevista previa por Whatsapp (ya que estamos en India) donde buscamos conocer tus motivaciones y los objetivos que deseas cumplir en este viaje.

Te dejamos nuestra página web para que revises lo que estamos haciendo y nuestra cuenta de Instagram y Facebook, donde día a día subimos información relacionada

Sitio web: [www.somosindiachile.com](http://www.somosindiachile.com)

Instagram: @somos\_india

Facebook: Somos India

Abrazos, bendiciones y mucha luz para tí y tu familia,

**"Lokah Samastha Sukhino Bavanthu": ¡Que todos los seres sean sanos, prosperos, y felices!**

