

25 Oct -7 Nov. 2025



Cresta del Phulara. Himalayas. (Uttaranchal-India).

La Aventura Interior en el Viaje a las Montañas más Bellas y Místicas del Planeta

Phulara Ridge Trek, Govind National Park & Rishikesh Yoga Tour



Expedición de 6 días por el Parque Nacional Govind. Incluye 4 días de trekking de alta montaña, 32 km hasta el Phulara Ridge (3800m altitud). El Parque es Reserva de Vida Salvaje, alberga en sus bosques y cimas desde el oso negro hasta el leopardo de las nieves, así como aves únicas.



Estancia de 6 días en Rishikesh, capital mundial del Yoga, practicando meditación, Hatha y Mantra yoga y asistiendo a satsangs sobre filosofía, psicología y espiritualidad con auténticos Maestros de la Tradición Yoga y Vedanta.



Ocio Consciente: Safari en Jeep P.N. Rajaji (reserva de tigres y elfantes salvajes). Masaje Ayurveda. Etnografía. Concierto. Visita de Templos, Colaboración con ONG Ramana's Childrens Home, Ceremonia Aarti del fuego, Baño Sagrado en el Ganges.

¿Qué hace única la travesía a la Cresta de Phulara?

Phulara Ridge Trek es conocido por ofrecer impresionantes vistas panorámicas en 360° de las altas cumbres nevadas, durante buena parte del recorrido. Es como si las montañas caminaran contigo al progresar por la cresta durante horas (algo atípico en Himalayas), sintiendo que caminas por el filo de un cuchillo, entre dos valles. Los Picos de mas de 6000 m que se elevan ante tus ojos, la flora y fauna salvaje del Parque Nacional Govind, como la Brahma Kamal Flower y el Monal o faisán himalayo, consiguen hipnotizarnos mientras el alma queda prendada de la belleza del BIEN DE ALTURA.

RESERVAS ANTES DEL 7 DE MAYO 2025 COMO FECHA TOPE

Programa e información resumida



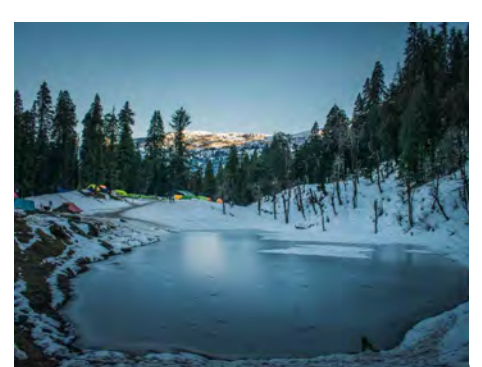
25 Oct. Salida de Madrid Barajas, en vuelo turista regular rumbo a **Delhi**. (unas 12 h con 1 sola escala)

26 Oct. Llegada a Delhi y transporte interior a Dehradun. Noche en Hotel 3 estrellas. Habitac. dobles compartidas

27 Oct. Temprano comenzamos la **expedición** en minibus privado hasta **la aldea de Sankri a 2000 m de altitud**, cubriendo 200 km y siguiendo el curso del **sagrado Rio Yamuna**, (Foto Izda.) y su afluente el río Tons. Carretera paisajística, atravesando la belleza de Uttaranchal y sus pueblos pintorescos como Purola donde comeremos. Llegada al **Parque Nacional Govind**. Alojamiento y cena en Guest House .

28 Oct. Sankri a Sikolta Treking: 6 km | Duración: 6 hrs | Altitud: de 2000 a 2700m . Tienda de Campaña

La caminata comienza con un suave ascenso a través de bosques de pinos y abedules, donde pueden avistarse majestuosas aves como los pájaros carpinteros y los drongos. Un pequeño claro en el camino alberga la única dhaba (puestecito donde sirven chai, snacks, etc) de esta caminata, ideal para un breve descanso. Atravesaremos un hermoso arroyo cruzando un puente de madera.. Tras llegar a Sikolta, haremos una excursión a Juda Ka Talab, un precioso lago glaciar que cuenta la leyenda fue uno de los lugares que visitó Shiva para Meditar, y Tras deleitarnos con las impresionantes vistas de picos nevados como el Kedarkantha, nos instalaremos en nuestro campamento recibidos por un buen chai y pakoras, y nuestras tiendas ya montadas. Solo queda disfrutar, contar historias, realizar estiramientos de Yoga, ver el hermoso atardecer, y esperar con júbilo la sabrosa cena que nos servirán en la Tienda Comedor.





29 Oct. Sikolta - Bhoj Gadi Treking: 6 km | Duración: 6 hrs | Altitud: de 2700 a 3400 m. Tienda de Campaña

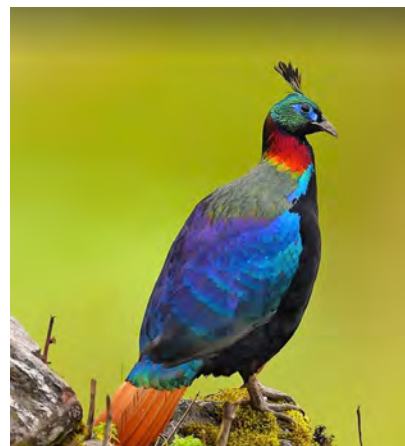
El sendero atraviesa hoy densos bosques y se abre a Karsu Thatch, una impresionante pradera adornada con flores silvestres amarillas. Una rústica casa de madera en el claro añade un toque de postal al paisaje. El tramo final asciende por senderos repletos de rododendros antes de llegar a Bhoj Gadi, un campamento con los espectaculares picos de **Kedarkantha y Swargarohini (6253 m)** como telón de fondo. La tarde es perfecta para un paseo relajado y disfrutar del aire puro del Himalaya, realizar una fogata y contar historias, leyendas o bailar y cantar alrededor del fuego.



30 Oct. Treking: 10 km | Duración: 7-8 hrs | Altitud 3800, luego descenso 3400m . Campamento y tienda de campaña alpina. Este es el día más espectacular de la caminata.

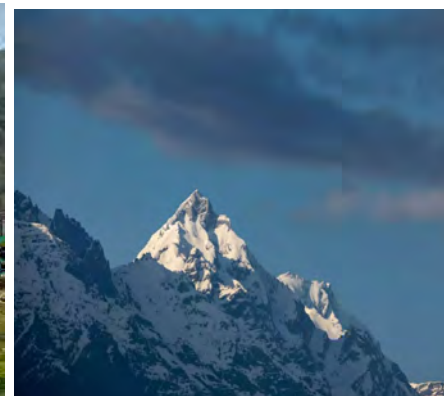
Saldremos temprano para llegar a la icónica cresta Phulara, un sendero en zigzag que ofrece impresionantes vistas de 360 grados de las cordilleras Swargarohini, divisando **el Bandar Poonch (6361) y el majestuoso Kalanag con sus 6387 m**

La emoción de caminar por una cresta con valles a ambos lados es una experiencia inigualable. Al descender a Pushtara Bugyal, nos adentramos en una pradera cubierta de flores silvestres como el Brahmakamal y el Fankamal. Con suerte, podremos avistar el **faisán Monal, el ave nacional de Uttarakhand**. Acamparemos aquí para pasar la noche, disfrutando como siempre de una deliciosa cena de platos típicos del norte de India, rodeados de la belleza etérea del Himalaya.



31 Oct. Phustara a Taluka + Conducción a Sankri . Treking: 10 km | Duración: 7 hrs | Altitud: 3400 m a 1980 m. Alojamiento en Guest House

Emprenderemos el camino de descenso a **Taluka**, bonita aldea tribal de casas de madera y pizarra. Atravesamos hermosos bosques donde poder seguir disfrutando y aprendiendo de la biodiversidad de este Santuario de Vida Salvaje, viendo más en detalle su botánica y saldremos poco a poco del valle, para conducir después con nuestros Jeeps hasta Sankri nos alojaremos en el Ecolodge, **celebrando una gran cena de despedida de las montañas himalayas**.



1 de Noviembre. Tras el desayuno , emprendemos viaje de regreso a Rishikesh en nuestro autobus privado, si tenemos tiempo nos detendremos en **Mussorie**, para saber un poco más de este famosa localidad de montaña india, donde hay una **gran comunidad budista**. Llegada a Rishikesh y alojamiento en habitaciones individuales o compartidas en el Hotel Yoga Vasistha de Rishikesh

2, 3, 4, 5 y 6 Noviembre. Estancia en **Rishikesh Hotel YOGA VASISTHA** , Tendremos 1 clase y 1 satsang diarios con reputados maestros como **Surinder Singh, Swami Atma ji, Vini Singh** , Abordaremos diferentes vías como el **hatha, asthanga, radja, mantra y yoga Nidra**, satsang privado que disfrutaremos con una de las yoguinis más veteranas y último vestigio del genuino **Radja y Bhakti Yoga**, que todavía viven en Rishikesh, **Santosh Baarti ji (Mataji) en el Ved Niketan Dham Ashram**. Atravesaremos los puentes colgantes peatonales sobre el Ganges, **Ram Jhula y Lashman Jhula** y su zona comercial de puestos tibetanos y de artesanía hindú. Visita panorámica de los **templos Swarg Niwas y Trayanbakshwar** a orillas del Ganges a su paso por la ciudad). Asistiremos al **Aarti** (espectacular ceremonia devocional del fuego a orillas del Ganges) que cada noche se celebra en los **ghats del Ashram Parmarth. Visitaremos el Gurudwara (templo Sij) de la ciudad y comeremos con su comunidad.**

El 5 de Noviembre tendremos safari fotográfico de ½ día por el Parque Nacional Rajaji, donde es frecuente avistar leopardos, tigres, cheetales y elefantes entre otros. Cada participante disfrutará de un **masaje ayurveda durante su estancia en Rishikesh**. El día 6 de Noviembre, asistiremos a un lugar muy especial, una ONG que acoge a niñ@s sin hogar y se encarga de su educación, colaboremos con ellos y comeremos en su organic café, comida vegetariana procedente de su huerto ecológico.

7 Nov. Partimos por carretera a Delhi para enlazar allí con nuestro vuelo de regreso a Madrid. Dependiendo de la hora de salida de Delhi, podríamos aterrizar en Madrid el 8 de Nov.

Precio del Viaje 2.150 €

Incluye: Transporte privado con aire acondicionado en todos los desplazamientos por carretera. Todas las comidas (excepto las 4 comidas en ruta ida/v a Sankri y a Delhi). Alojamiento en habitaciones dobles en hoteles de Dehradun y Rishikesh, y guest house de Sankri, tiendas de campaña compartidas (dobles) durante la travesía (Posibilidad de individual con un coste extra). Todas las excursiones, clases de yoga, satsangs y entradas a templos y demás actividades programadas en Rishikesh :(Safari en Jeep en Rajaji Nat. Park, masaje ayurveda, visita al Gurudwara Templo Sikh, Aarti, Visita y comida en el Ramanas Garden Children Home, etc. Trekking de 1ª clase con todas las comodidades, tiendas de campaña y sacos de calidad, tienda comedor, comidas recién cocinadas cada día en los campamentos, guías nativos y porteadores. Incluye porteo de 10 kg de tu equipaje personal de la travesía en cada jornada del trekking, hasta el siguiente enclave donde acampar. Traducción al castellano de las clases privadas para el grupo y de las charlas de los colaboradores indios. La atención personalizada y guiada de Violeta Arribas , una gran experta en el norte de India y en la transmisión del Yoga. Seguro de Viaje total Travel de Intermundial, con cobertura de asistencia médica y ampliaciones de póliza para deportes de aventura y anulación de viaje. Incluye guía y ayuda para trámite de Visado electrónico Online con el consulado indio en España

EXTRAS: - 75 € Opción individual durante las 5 noches del trekking, (3 en Tienda de campaña, 2 en guest house). - 130 € habitación individual en hotel de Rishikesh.

NO ESTA INCLUIDO:

- Billete de avión clase turista Madrid- Delhi- Madrid. (Entre 700 - 890 € aprox.) Se reservan en Abril
- Visado India (55 € aprox)
- Los 4 almuerzos que se realizan en los desplazamientos Delhi- Dehradun – Dehradun- Delhi y Dehradun- Sankri, Sankri- Rishikesh

- Propinas a los mozos de hotel, porteadores, cocineros, personal de trekking, donativos templos, etc (se hará un fondo común para dichas propinas)
- Cualquier otro concepto no expuesto en el apartado de (Incluido)

Conduce el Viaje: Violeta Arribas. Fundadora y Directora de Extrema Consciencia, (antes Padmasana Center ,) desde el 2007. Maestra de hatha Yoga y Meditación . Formadora de Profesores de Yoga. Consultora de salud Ayurveda. Terapeuta de Desarrollo Psicoemocional y tratamiento de la ansiedad. Escritora de los libros “ Yoga y Ayurveda,” y “ Yoga y Meditación para niños”. Guía de Naturaleza, sendas verdes y ornitología diplomada en conservación ambiental. Alpinista y aventurera

NOTA *Sobre visado, vacunas, equipaje recomendado, seguro y cosas qué llevar se habla en el documento: “Normas y condiciones del Viaje” que se enviará por mail aparte a cada participante una vez inscrito



- * **Más Info :** Sigue leyendo abajo.
- * **Me gustaría ir:** Has de pasar una entrevista de selección con Violeta Arribas hasta antes del 30 de Abril
- * **¿Puedo ver fotos de otros años?:** Claro abajo te explicamos cómo.
- * **Quiero Contactar:**
violeta@extremaconsciencia.com Tfn
 wasap: 620325071

Ver Fotos de los viajes anteriores en: Instagram Violeta Arribas
 Extrema consciencia y Factbook Extrema Consciencia

Objetivos del Viaje: Adentrarse en la espiritualidad y filosofía práctica de la India a través del estudio del yoga genuino para acercarnos un poco más a nuestra esencia debilitar o eliminar las trabas del ego que nos causan sufrimiento e impiden desarrollarnos plenamente con felicidad.

Utilizar el gran contraste sociocultural, religioso, gastronómico, etc de la India más humilde, así como los conceptos de austeridad, contento interior y servicio desinteresado para lograr el objetivo final. Para ello se hace preciso fundirnos y fluir con su día a día, rompiendo con apegos y expectativas y con la habitual búsqueda de comodidades, placeres y control, lograr un estado de adaptabilidad en el aquí y ahora con gratitud y sin metas. Aunque se disfruta con el viaje externo pues es un placer para los sentidos, el viaje propone en un momento dado prescindir de ello sin apegos, abandonar esa belleza y regresar a occidente con el mismo contento interior del que allí hacíamos gala y con herramientas para el viaje interior continuado.

Dar a conocer la naturaleza más salvaje de los Himalayas, para que sirva también de trampolín hacia la vivencia de integración y unidad que propone el Yoga, hacia el conocimiento de uno mismo, porque el estar en la naturaleza puede desencadenar la más profunda y auténtica meditación.

Utilizar los contratiempos, imprevistos y elementos adversos, (lo que no nos gusta del viaje o de la India) como punto de trabajo interior. Sentir el espíritu de grupo en lugar de la propia individualidad, primar antes el grupo que uno mismo. Trabajar el Sewa, (servicio desinteresado). Aprender y disfrutar del viaje externo para crecer nosotros internamente.

Orígenes del Viaje: Este viaje anual surgió como deseo de alumnos de Padmasana que pidieron a Violeta les diseñara y acompañara en un viaje yóguico a la India, en las zonas que había visitado tantas veces. Por tanto ha de considerarse un viaje entre amigos, buscadores genuinos, amantes del yoga, aunque con la guía y organización personalizada de Violeta, quien intentará en todo momento sin romper el carácter de peregrinación que tiene el mismo que los participantes disfruten al máximo de la mágica India y de las actividades organizadas con el mayor respeto al grupo y utilizando la experiencia de sus 17 viajes previos a India. Padmasana queda totalmente excluida de responsabilidad alguna con respecto al viaje, teniendo que firmar cada integrante del viaje una cláusula de exención de responsabilidades a tal efecto, pues ni el centro ni Violeta, son evidentemente una agencia de viajes.

Normas :-

- **Los participantes deberán en todo momento por el bien del grupo hacer caso de todas las indicaciones y premisas dadas por su organizadora**, e intentar adaptarse a lo imprevisto, mirando siempre por el bien del grupo. Toda ayuda en destino será bienvenida.
- **Se requiere una gran adaptabilidad**, y estar fluidos antes lo imprevisto, pues en India es complejo seguir un programa al 100% o que este se cumpla a rajatabla de horarios, de manera que aunque se entregue un programa más detallado antes de la partida del viaje, estará sujeto a modificaciones o cambios, tanto en horarios como en actividades, muchas veces por favorecer un mejor aprovechamiento del viaje a los integrantes,

PROCEDIMIENTO DE RESERVA DE PLAZAS Y CONDICIONES DE PAGO –CANCELACION

- Superar el proceso de selección mediante entrevista con Violeta Arribas, tfno 620325071 o antes del 30 de Abril del 2025 (Hay ya personas pre-inscritas que pasaron ya el proceso de selección)
- **El importe total del viaje**, con las inclusiones y exclusiones que figuran en este mismo pdf, **es de 2.150 €.**

Para reservar la plaza se deberá ingresar antes del 7 de Mayo, 1000 € en el número de cuenta ES59 1465 01 00941751928916 a nombre de Violeta Arribas. Poner en Concepto “nombre+ Viaje India”.
ABONO DEL RESTO: 900 € se abonarán el 30 de Junio, y el resto en efectivo el día de la reunión de grupo en Madrid en Septiembre

- **Política de cancelación: Ningún importe entregado será devuelto para cancelaciones posteriores al 30 de Junio.** En caso de cancelación del viaje consultar la póliza del seguro de cancelación y el seguro de viaje
- **Seguro de viaje.** – EL seguro de viaje está incluido.
- Para poder viajar el aspirante acepta las normas y condiciones y firmará la cláusula de exención de responsabilidades que se entregará antes de la salida del grupo.

VIOLETA ARRIBAS , Creadora y conductora de Espiritualidad y Montaña.

del viaje, sobre esta aventura



Este viaje anual surge de mi sueño personal de compartir con todos la cultura, tradiciones y herencia espiritual del norte de India, (especialmente el Yoga), y por otro mi pasión por las montañas de la regiones Himalayas de Uttaranchal, Himachal Pradesh, Sikkim, etc y las gentes que las habitan.

Hace 19 años visité por primera vez la India, viviendo varios meses en Rishikesh, profundizando en esa ciencia de desarrollo integral que llaman Yoga;. He vuelto en otras 17 ocasiones siempre al norte, una parte de ellas han sido de nuevo sola para seguir explorando durante estos años esa sabiduría perene que albergan yoguis, eremitas y maestros de filosofía y meditación pero también personas humildes desvinculadas del yoga de forma ortodoxa pero igualmente portadoras de la maestría en el arte de la vida.

La montaña se la debo en buena medida a mi padre, gran amante de la misma. Los mejores momentos de mi vida han discurrido desde la infancia asociados a enclaves naturales, Gredos, Pirineos, Cordillera Cantábrica, Alpes, Nueva Zelanda, Nepal, Finlandia, Costa Rica, Thailandia, India, etc., si he visitado cada continente ha sido solo por estar en contacto con esas maravillas de nuestro planeta en forma de bosques, ríos, regiones volcánicas, glaciares y montañas, emprendiendo numerosos trekking y algunas ascensiones pues el alpinismo me ha robado el corazón en los últimos años, realizando incluso algún curso al respecto.

Mi admiración y respeto por la naturaleza

La montaña dispone de una energía muy especial y pura (sátvica), capaz de alinearnos con nuestra verdadera esencia por ello en India se sacralizan todas las cumbres, considerándose aspectos de la Divinidad. Del norte de ese país conozco las montañas de los estados de Himachal y Uttar Pradesh, pero sobre todo las de Himalaya Garwhal, región objeto del viaje anual que organizo desde Extrema Consciencia (anteriormente Padmasana) , perteneciente a la provincia de Uttarankhad, que linda con Tibet y Nepal y donde se alzan algunas de las cumbres más altas de India.

He recorrido en esa zona, repitiendo en ocasiones, lugares tan bellos como Tapovan (4463 m), por encima del Glaciar Gangotri donde nace el Ganges y a los pies del impresionante pico Shivalink que se alza a seis mil quinientos metros de altitud. También ascendí hasta el Hemkund Sahib, lago glaciar y lugar de peregrinación Sikhista a cuatro mil metros de altura. O el impresionante y paradisiaco valle de las flores y las montañas que rodean los templos de Badrinath y Kedarnath. Así como el HarkiDun o valle de los Dioses,



Otra de mis zonas favoritas de rutas de montaña son los alrededores del Parque Nacional del Nanda Devi, la zona más escarpada y de fuertes desniveles de esta provincia india en sus estribaciones con Tibet. EL Santuario del Nanda Devi es

una Reserva de la Biosfera por la Unesco, alberga la segunda montaña más alta de India el Nanda Devi, (Diosa de la Felicidad) con casi 8000 metros de altura. Es un remoto y espectacular rincón de difícil acceso que además de cobijar entre otros a dos especies de osos, leopardos y leopardos de las nieves, lobos himalayos, ciervos almizcleros, langures y una colección impresionante de coloridos pájaros algunos endémicos, regala al aventurero que se atreva a llegar hasta allí, bosques de gigantescos cedros himalayos , de rododendros y abedules ,las principales fuentes del Ganges en forma de espectaculares ríos, zonas termales y una sucesión de cumbres nevadas que parecen abrazar y proteger al majestuoso monarca alpino, el Nanda Devi.

La pureza y la biodiversidad alpina en este rincón indio no ha sido superada en el resto de India.

Este será el duodécimo viaje de buscadores que organizo en los himalayas Indios, en este caso al Parque Nacional Govind, para seguir el trekking de la Cresta de Phulara , que comparte la misma riqueza y biodiversidad que su hermano el Parque Nacional Nanda Devi, en este trekking no se requieren habilidades técnicas especiales pero si buena condición física y espíritu de aventura , interior y exterior.

Tras todos estos años de incursiones en esta región lo que pretendo acercar a modo también de enseñanza yóguica, aparte de esa paradisíaca naturaleza, es algo difícil de encontrar en los viajes turísticos a India, el poder conocer e interactuar con las tribus algunas de origen indo-tibetano que pueblan las aldeas de estas comarcas y que viven de la naturaleza, la agricultura y el pastoreo trashumante. Algunas de estas aldeas que visitaremos están alejadas de cualquier carretera, su modo de vida sencillo en equilibrio con las montañas y ríos que les dan sustento, su humildad e inocencia y esa capacidad de entregarse al visitante y darles todo lo que tienen es único y es una experiencia inolvidable que me enorgullece compartir con todos. Son zonas escasamente frecuentadas y apartadas de los circuitos turísticos, los pequeños pueblos de pizarra parecen sacados de un cuento, encaramados en la montaña.

Qué hacemos en el viaje.

Con un máximo de 14 aventureros del Ser, desde Rishikesh o Dehradun comenzamos un viaje en minibus privado por carreteras tan bellas como imposibles en algunos tramos, para ir durante 8 horas remontando los grandes ríos como el Ganges y el Yamuna, hacia los Himalayas. Ese trayecto es una oportunidad preciosa de observar la india rural de la bella provincia del Uttaranchal, pero también de irnos observando internamente. Suelo aprovechar para ir contando ya durante las rutas en los autocares aspectos generales históricos, culturales y sociales de la India, para poco a poco y durante los días restantes, entrar en las particularidades religiosas, etnográficas, gastronómicas etc. de esa región y desde luego adentrarnos en las bases del genuino Yoga de Patanjali. Al día siguiente y tras descansar en nuestro coqueto ecolodge con vistas a las montañas y realizar una clase de Yoga comenzamos la travesía en la montaña, durmiendo en tiendas de campaña.



Nos acompañan un equipo humano altamente especializado en las travesías que he seleccionado tras años de cribar empresas de expediciones alpinas en la región, para darnos soporte en todo y que solo nos preocupemos de disfrutar de la aventura. El equipo lo componen más diez personas entre guías de montaña, cocineros, porteadores, y personal de apoyo, todos gente nativa de esas montañas y liderados por Durga Singh Banta. Gran amigo, guía de montaña y excelente ser humano.

Ellos van trasladando el campamento y todos los enseres ayudados de mulas, nos montan las tiendas, cocinan para nosotros, nos preparan estupendos fuegos cada noche para poder contemplar las estrellas sin frío.

Es un lujo que te hagan en una travesía de montaña, te especiado y pan recién hecho y cada noche nos cocinen 5 platos diferentes de exquisita cocina tradicional rondando los 3000 me de altura. Me interesa destacar que procuro acercar las dos culturas durante la travesía, no quiero desvelar mucho, pero hay una labor educativa tanto para la parte española como para la garwhali, todos somos un solo equipo, en las tardes más relajados en el campamento me gusta usar la música y el baile para unimos más si cabe, más allá de las palabras, cuando podemos hacer una

hoguera se produce verdadera magia mientras acercamos mutuamente nuestras culturas con la música.

El trekking en formato travesía durmiendo en la montaña , rodeados de bosques y siempre por encima de los 2500 metros de altura constituye una experiencia es formidable, alcanzable solo con nuestras piernas y espíritu , un reto y un desafío se abre ante nosotros, para hacernos saber que podemos lograr todo lo que nos propongamos mientras disfrutamos del abrazo de la naturaleza siempre inspiradora y vamos aprendiendo de la flora, fauna y costumbres de los garwhalies.

YOGA y Encuentros Únicos en Rishikesh durante varios días.

Lo que te reportan tantos viajes a Rishikesh es cribar a un sinfín de charlatanes, falsos gurús , simples contorsionistas y gran cantidad de pseudo yoguis y timadores, e ir encontrado en tu búsqueda esas perlas que atesora la capital mundial del yoga y que constituyen un mínimo porcentaje de la oferta “espiritual” del lugar. He conocido por prueba de ensayo y error , verdaderos maestros, algunos no anunciados en ninguna web o cartel de Rishikesh, otros ni siquiera dan clase, son auténticos yoguis que viven en su kutir o en una habitación de un ashram, pero por el vínculo de gran amistad que hemos entablado, se prestan a dar satsang o una clase a mi grupo cada año. Así durante la mitad del viaje, tendremos diversas clases y encuentros para aprender y practicar sobre hatha, radja, mantra, filosofía...



Los Aspectos Clave de este viaje según lo anterior, serían :

- Aventura externa sí, pero desde la aventura interior, como un medio para transformarnos y mejorarnos
- Todo se instrumentaliza para alcanzar un mayor autoconocimiento y desapego.
- Fomentar el intercambio cultural. Expandir la mente y abrir el corazón.
- Aprender y practicar con algunos de los mejores Maestros, los métodos, claves y técnicas del yoga para el autodesarrollo integral.
- Dotar al participante de un conocimiento básico sobre aspectos socio-culturales, filosóficos, folklóricos, ecológicos, gastronómicos etc, de la India y particularmente del norte de la misma.
- La naturaleza; el maestro olvidado, aprender a través de su contemplación todas las enseñanzas que esconde.
- Viaje en las montañas que incluye travesía de 4 días , en un trekking de miles de estrellas. Conectando con la pureza e inocencia de las gentes de las montañas y las aldeas indo-tibetanas. Etnografía.
- Fomentar la austeridad y el desapego. El conectar y fluir con el momento presente, libre de expectativas. Para llegar a las claves de la erradicación del sufrimiento.