

РЕТРИТ НА ГОА: ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА (НА 14 ДНЕЙ С ВЫЛЕТОМ ИЗ МОСКВЫ)

1 ДЕНЬ

- Регистрация на рейс в аэропорту Москвы
- Авиаперелет Москва - Дели авиакомпанией Аэрофлот

2 ДЕНЬ

- Прибытие в Дели
- Трансфер в отель
- Заселение в отель 3* по системе «Фортуна»
- Отдых
- Завтрак в отеле
- Обзорная экскурсия по Дели (дополнительно оплачиваются входные билеты в посещаемые объекты)
- Возвращение в отель
- Отдых
- Ночь в отеле

Дели – это город, где история и современность переплетаются в единое целое. Здесь величественные дворцы и древние храмы соседствуют с шумными рынками. Наше путешествие по этому удивительному городу позволит ощутить дух Индии во всей его многогранности. Мы начнем экскурсию с величественного Кутуб Минара – самого высокого кирпичного минарета в мире. Возведенный в XIII веке, он поражает своей стройностью и изяществом, а его стены покрыты искусной резьбой с изречениями из Корана. На территории комплекса находится и загадочная Железная колонна, которая вот уже 1600 лет противостоит времени и погоде, не поддаваясь коррозии. Это чудо древней металлургии до сих пор вызывает восхищение ученых и путешественников. Далее мы направимся к Воротам Индии – внушительной арке, возведенной в память о солдатах, павших в Первой мировой войне. Это индийский аналог Триумфальной арки, который особенно красиво смотрится в вечерней подсветке, создавая величественный и торжественный облик. Неподалеку расположился Президентский дворец – грандиозный архитектурный ансамбль, сочетающий в себе индийские и европейские традиции. Эта резиденция главы государства поражает своими масштабами, обилием куполов, колонн и ухоженными садами. Храм Лотоса – одно из самых необычных сооружений Дели. Это белоснежное здание, напоминающее распустившийся цветок, является важным центром религии бахаи. Здесь нет идолов, алтарей и ритуалов – это место, где каждый может обрести покой и гармонию, вне зависимости от своих убеждений.

3 ДЕНЬ

- Завтрак в отеле
- Освобождение номеров
- Трансфер в аэропорт
- Внутренний перелет Дели - Гоа (допустимые нормы багажа на внутренний перелёт: сдаваемый багаж до 15 кг + ручная кладь до 7 кг)
- Трансфер в отель
- Заселение в отель 3* «JP Resort» (или другой отель такого же уровня)
- Обед в отеле
- Знакомство группы с Мастером Рэмом
- Первая вечерняя практика на закате
- Ужин в отеле
- Свободное время
- Ночь в отеле

4 ДЕНЬ

- Завтрак в отеле
- Утренняя практика хатха-йоги с Мастером Рэмом (дыхательные упражнения, асаны для пробуждения тела, техники расслабления)
- Свободное время
- Обед в отеле
- Лекция «Основы йоги и философия осознанности»
- Практика дыхательных техник (Вим Хоф, холотропное дыхание)
- Ужин в отеле
- Свободное время

- Ночь в отеле

5 ДЕНЬ

- Завтрак в отеле
- Утренняя практика (баланс, гибкость и укрепление тела)
- Свободное время
- Обед в отеле
- Лекция «Энергетические центры человека и их гармонизация»
- Тренировка по самообороне и базовые принципы выживания в экстремальных условиях
- Ужин в отеле
- Свободное время
- Ночь в отеле

6 ДЕНЬ

- Завтрак в отеле
- Утренняя практика (работа с осанкой и укрепление позвоночника)
- Свободное время
- Обед в отеле
- Лекция «Медитация как инструмент работы с сознанием»
- Практика медитации и релаксации
- Ужин в отеле
- Свободное время
- Ночь в отеле

7 ДЕНЬ

- Раннее освобождение номеров
- Отправление на 2-дневную медитативно-экскурсионную поездку в Хампи
- Прибытие в отель 3* по системе «Фортуна».
- Заселение
- Экскурсия по Хампи (часть 1) (дополнительно оплачиваются входные билеты в посещаемые объекты)
- Медитация на закате в знаковом месте - Храме Виттала
- Ночь в отеле

Хампи – затерянный город великих царей. Когда-то величественная столица Виджаянагарской империи, сегодня Хампи – это город-легенда, где древние храмы, дворцы и базары хранят память о былом величии. Здесь, среди гранитных скал и зелени банановых рощ, оживает история великой цивилизации.

Храм Вирупакши – сердце Хампи. Наше путешествие начнется с храма Вирупакши – главной действующей святыни Хампи, посвященной богу Шиве. Этот храмовый комплекс, построенный еще в VII веке, удивляет своими высокими башнями-гопурам, рельефами, изображающими сцены из индуистских эпосов, и особой атмосферой духовности. Каждый год здесь проводятся грандиозные фестивали, собирающие тысячи паломников.

Лакшми Нарасимха – хранитель города. Следующей остановкой станет статуя Лакшми Нарасимха – одно из самых впечатляющих сооружений Хампи. Этот огромный монумент высотой 6,7 метров изображает грозное воплощение Вишну – человека-льва, сидящего в позе йога. Когда-то в его руках находилась богиня Лакшми, но статуя была повреждена в XVI веке. Несмотря на это, Лакшми Нарасимха по-прежнему излучает силу и величие.

Королевская платформа – трон правителей Виджаянагара. Мы отправимся в центр дворцового комплекса, чтобы увидеть Королевскую платформу – место, где проходили торжественные церемонии и военные парады. Это массивное сооружение из камня поражает точностью резьбы и продуманностью архитектуры, а его террасы, украшенные изображениями слонов, коней и мифологических существ, рассказывают историю прошлого.

Лотосовый дворец – воплощение грации. Наш путь ведет к Лотосовому дворцу – элегантному строению, сочетающему в себе индуистскую и мусульманскую архитектуру. Его воздушные арки, напоминающие лепестки цветка, и утонченные балконы создают ощущение легкости и гармонии. Дворец использовался как место отдыха для королевской семьи и до сих пор завораживает своей красотой.

Каменный рынок – оживший дух прошлого. Наконец, мы прогуляемся по Каменному рынку – древнему торговому кварталу, где когда-то продавались золото, драгоценные камни, специи и шелк. Сегодня здесь можно увидеть руины колоннад, которые когда-то служили лавками купцов, и

ощутить атмосферу старинного восточного базара.

8 ДЕНЬ

- Завтрак в отеле
- Экскурсия по Хампи (часть 2) (дополнительно оплачиваются входные билеты в посещаемые объекты)
- Обед в одном из ресторанов Хампи
- Ночь в отеле

Продолжая наше путешествие по Хампи, мы откроем для себя еще больше удивительных мест, где камни хранят память о великих правителях, богах и исчезнувшей империи.

Ступенчатый колодец – мастерство древних инженеров. Одним из самых завораживающих сооружений Хампи является ступенчатый колодец. Это не просто источник воды, а настоящий шедевр архитектуры, где геометрическая точность линий и симметрия создают эффект гипнотического узора. Здесь когда-то собиралась вода для дворца, а ступени использовались как место для отдыха и церемоний.

Храм Кришны – свидетельство былого величия. Наш путь ведет к храму Кришны, воздвигнутому в честь бога-юноши, игривого пастуха и царственного воина. Построенный в XVI веке, он был частью грандиозного комплекса, но сегодня лишь руины напоминают о его некогда величественном облике. Вход в храм украшают искусно вырезанные барельефы, а вокруг – останки древнего базара, где когда-то кипела торговая жизнь.

Храм Ахилутрая – величественная святыня. Один из самых монументальных храмов Хампи – Ахилутрая. Он посвящен Вишну и поражает своим масштабом: массивные колонны, высеченные сцены из мифов и грандиозные гопурамы (башни ворот). Здесь ощущается особая энергия – словно храм все еще наполнен древними молитвами.

Башня сторожевого слона – защитница дворца. Наконец, мы увидим Башню сторожевого слона – массивное строение, где когда-то держали королевских боевых слонов. Эти могучие животные были символом силы империи, а башня с ее массивными арками и высокими стенами подчеркивает их былую значимость.

Живое общение с местными браминами и йогинами – знакомство с носителями древней культуры йоги и индийской цивилизации.

9 ДЕНЬ

- Ранний подъем
- Встреча рассвета и медитация в знаковом месте – смотровая площадка Матанга
- Возвращение в отель
- Завтрак в отеле
- ~9:00 отправлен обратно в Гоа
- Прибытие в отель
- Ужин в отеле

Завершая путешествие по Хампи, мы почувствуем магию этого города-призрака, где каждый камень дышит историей, а закаты над гранитными скалами напоминают о славных временах Виджаянагара

10 ДЕНЬ

- Завтрак в отеле
- Утренняя практика (развитие силы и выносливости через йогу)
- Свободное время
- Обед в отеле
- Лекция «Йога как путь к внутренней гармонии»
- Практика дыхательных техник и работа с внутренней энергией
- Ужин в отеле
- Свободное время
- Ночь в отеле

11 ДЕНЬ

- Завтрак в отеле
- Утренняя практика (комплекс для раскрытия суставов и снятия напряжения)
- Свободное время
- Обед в отеле

- Практика спасения на воде и техники выживания в природных условиях
- Ужин в отеле
- Свободное время
- Ночь в отеле

12 ДЕНЬ

- Завтрак в отеле
- Утренняя практика (статическая и динамическая работа с телом)
- Свободное время
- Обед в отеле
- Заключительная лекция и круг общения: итоги, осознания, инсайты
- Ужин в отеле
- Свободное время
- Ночь в отеле

13 ДЕНЬ

- Завтрак в отеле
- Освобождение номеров
- Трансфер в аэропорт
- Авиaperелет Гоа - Дели
- Прибытие в Дели
- Трансфер в отель
- Заселение в отель 3* по системе «Фортуна»
- Свободное время
- Ночь в отеле

14 ДЕНЬ

- Ранее освобождение номеров
- Трансфер в аэропорт
- Авиaperелет Дели - Москва авиакомпанией Аэрофлот