

МЕДИТАЦИОННЫЙ РЕТРИТ И ТРЕКИНГ В ГИМАЛАИ

Маршрут: Дели - Ришикеш - Рудрапраяг - Сонпраяг - Кедарнатх - Ришикеш - Дели



В программе:

-  7-дневный медитационный йога ретрит в Ришикеше
-  Трекинг в Гималаи (Кедарнатх)
-  Преподаватели и гиды
-  Проживание в ретритном центре и мини-отелях
-  Здоровое питание
-  Трансфер по всему маршруту

15 дней - 14 ночей
1050 \$

*Лучшее время
посещения:
Май - Октябрь*

*Максимальная
высота:*

4330 м

*Уровень
сложности
Простой*

<http://www.omshantiomyoga.com/ru/travel>

omshantiomyoga@ya.ru

+7 (928) 233-00-20, +7 (918) 913-74-87



День 1 

ДЕЛИ - РИШИКЕШ

Встреча в аэропорту и трансфер в Ришикеш

230 км, в пути: 5-7 часов

День 2-7  

РЕТРИТ-МЕДИТАЦИЯ ПРАКТИКА ИОГИ, МЕДИТАЦИИ, ПРАНАЯМЫ

Теоретические и практические занятия с Мастером из Индии



День 8  

ОТДЫХ И ПОДГОТОВКА К ТРЕКИНГУ

Рафтинг и экскурсии по окрестностям Ришикеша

День 9 

РИШИКЕШ – ГУПТАКАШИ / СИТАПУР

Переезд в горы и акклиматизация

263 км, в пути: 8-9 часов





День 10

ГУПТАКАШИ / СИТАПУР – ГАУРИКУНД – КЕДАРНАТХ

Трекинг к храму Кедарнатх

18 км, в пути: 5-6 часов

День 11

ДЕНЬ В КЕДАРНАТХ

Обзорные экскурсии, посещение
Храма и Арати



День 12

ДЕНЬ В КЕДАРНАТХ

Трекинг к озеру Васукитал

8 км, в пути: 5-6 часов

День 13

КЕДАРНАТХ – ГУПТАКАШИ / СИТАПУР

Обратный трекинг

18 км, в пути: 5-6 часов





День 14



ГУПТАКАШИ / СИТАПУР - РИШИКЕШ

Переезд в Ришикеш. День
отдыха.

263 км, в пути: 8-9 часов

День 15



ДЕНЬ В РИШИКЕШЕ

Обзорные экскурсии, отдых,
трансфер в Дели



Что включено

- Встреча в аэропорту и все переезды по Индии
- Проживание в отелях, гестхаусах и кемпингах
- Питание во время 7-дневного ретрита
- Услуги профессионального гида и переводчика
- Занятия йогой, пранаямой и медитацией
- Разрешения и пропуска во время трекинга
- Аптечка первой помощи и необходимое оборудование в походе

Не включено

- Перелет до Индии и обратно
- Персональная страховка
- Виза в Индию
- Питание во время трекинга
- Дополнительные услуги по маршруту

До встречи в Индии!