

✦ ✦ ✦ Del 22 al 28 marzo 2027

YOGA TOUR

Alchimia Andina

CUSCO PERÚ

Un'avventura di connessione interiore ed ancestrale
nelle montagne Andine, la terra degl'Inca





Perché scegliere questa esperienza?

Immaginate di svegliarvi con i primi raggi di sole sulle montagne della Valle Sacra, iniziando la giornata con una pratica yoga in un ambiente sacro e immerso nella natura.

Questo ritiro vi invita a esplorare Machu Picchu e i luoghi più iconici della Valle Sacra, approfondendo la vostra pratica attraverso lo yoga, la meditazione e momenti di autentica connessione.

Guidati da Chaitanya, con oltre 35 anni di esperienza nella tradizione yoga, e da Shyam, che integra l'Ayurveda e le pratiche di guarigione, vivrete un viaggio olistico che unisce filosofia, pratica e trasformazione.

Tutto si svolge presso l'Ashram della Bhakti Yoga School, uno spazio unico nella Valle Sacra, con un ampio campus immerso nella natura, progettato per favorire processi profondi.

Un gruppo ristretto, pasti vegetariani consapevoli e un'esperienza autentica: semplice, profonda e trasformativa.





Ciao!

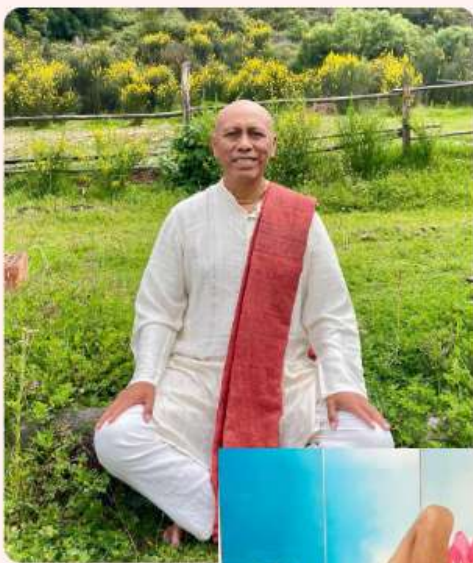
Mi chiamo Shyam e mi unirò a voi in questa avventura.

Insegnante di Yoga Internazionale e Terapista Ayurvedica

Shyam Vallabhi (USA) è un'insegnante di yoga internazionale e terapista ayurvedica con oltre 25 anni di esperienza dedicati allo studio e all'insegnamento dello yoga, dell'Ayurveda e delle arti curative. Ha condotto corsi di formazione, ritiri e viaggi in America Latina e in Asia, integrando una profonda comprensione del corpo, dell'energia e della pratica come stile di vita. Vive e insegna tra la Valle Sacra del Perù e la Colombia ed è la fondatrice dello Yogendra Ashram a Cali e del Dhanvantari Ayurveda and Panchakarma Center in Perù.

Attraverso questo percorso, vi guiderà in un processo individuale di trasformazione, invitandovi a sperimentare il misticismo della Valle Sacra e di Machu Picchu.





Ciao!

Mi chiamo Chaitanya e vi
accompagnerò in questa avventura.

Chaitanya Nitai Das è il Direttore Internazionale della Bhakti Yoga School, con ashram in Perù e Colombia, e vanta oltre 35 anni di esperienza nello yoga e nel percorso spirituale. Originario del Perù, ha vissuto e insegnato in ashram nelle Americhe e in India, condividendo un insegnamento radicato nella tradizione, nella pratica quotidiana e nell'esperienza diretta.

Attraverso questo viaggio, vi guiderà nella Valle Sacra, nei suoi luoghi sacri e nell'energia ancestrale di Machu Picchu, integrando lo yoga come esperienza di vita.





Team assistenti:

Simone Visvarupa

Teresa Tulsi

Daniele Yogindra

Durante tutto il Retreat sarete accompagnati non solo dai due insegnanti principali, Shyam e Chaitanya, che vantano una lunga esperienza nell'insegnamento dello yoga e nella tradizione spirituale, ma anche da un team di assistenti qualificati:

Simone "Visvarupa", Daniele "Yogindra" e Teresa "Tulsi". La loro presenza garantirà un supporto costante durante le pratiche, momenti di confronto personale e un'attenzione dedicata alle esigenze di ogni partecipante, affinché ciascuno possa vivere questa esperienza con serenità, profondità e consapevolezza.



Bhakti Yoga School Ashram

Questo luogo vi accoglierà nel cuore delle montagne della sacra valle degli Incas, dove potrete vivere l'esperienza di soggiornare in un ashram secondo la tradizione induista, immergendovi nella vita yogica e meditativa a fianco delle montagne e del fiume, in un luogo magico di connessione trascendentale.



Questa antica esperienza

Include:



6 notti e 7 giorni
5 notti di soggiorno presso l'Ashram della Bhakti Yoga School
1 notte ad Aguas Calientes (piccola città ai piedi di Machu Picchu)



Pratiche quotidiane
Yoga e meditazione
Cerimonie ancestrali e Kirtan



Biglietti d'ingresso e trasporti
Tutti i biglietti d'ingresso ai siti archeologici
Trasporto tra le destinazioni via terra
Treno panoramico per Machu Picchu



Assistenza olistica e spirituale
La maggior parte dei pasti è vegetariana e biologica
Guide spirituali e locali certificate
Materiale informativo e diario di viaggio



Non sono inclusi: biglietto aereo, trasferimento dall'aeroporto all'ashram (23 Euro), cena a Cusco (15 Euro), pranzo ad Aguas Calientes (15 Euro), ingresso alle sorgenti termali (18 Euro).



Destinazioni sacre

Cosa visiteremo?



VALLE SACRA

Il cuore spirituale delle Ande



PISAC

Mercato antico e rovine mistiche



MACHU PICCHU

La città perduta degli Inca



SACSAYHUAMAN

Fortezza degli antichi guardiani

Altri posti come : San Blas, Cristo Blanco, Plaza de Armas, Ollaytantambo.

Possiamo aiutarvi con l'acquisto di biglietti internazionali.

Un'immersione nello yoga a partire dalla connessione ancestrale

Potrai approfondire la tua pratica yoga tra le montagne e meditare all'alba in luoghi sacri. Esplorerai diversi stili di yoga e scoprirai come trasformare la tua vita ~ attraverso questa pratica, connettendoti con la sua filosofia e lo stile di vita yogico.



Programma del tour di yoga

Alcuni giorni all'insegna della consapevolezza.



GIORNO 1

Sabato 22 marzo

Arrivo all'ashram nella Valle

Sacra (è possibile arrivare in qualsiasi momento della giornata)



Ore 15:30 - Benvenuto, orientamento e pratica di yoga



Cena e riposo

GIORNO 2

Domenica 23 marzo

Visita a Sacsayhuamán



7:00 - Programma dell'Ashram: meditazione, yoga, kirtan e filosofia.



9:30 am - Partenza per Cusco



Pranzo in un ristorante vegetariano biologico

Tour di Cusco:

- Cristo Blanco (Cristo Bianco)
- Chiesa di San Blas
- Piazza Principale di Cusco



Cena opzionale a Cusco

Ristorante vegano, biologico e di cucina fusion peruviana

Creato da diplomati della scuola di Bhakti Yoga
15 Euro



Notte in Ashram

GIORNO 3

Lunedì 24 marzo

Viaggio a Ollantaytambo

(partenza al mattino presto con colazione al sacco)



Treno standard per Machu Picchu
Arrivo ad Aguas Calientes



Pranzo libero (circa 15 Euro)



Sorgenti termali facoltative: circa 20 Euro



Cena Vegetariana



Albergo e riposo

Programma del tour di yoga

GIORNO 4

Giovedì 25 marzo

Machu Picchu



05:30 - Partenza per il sito archeologico



Visita guidata di Machu Picchu (circa 4 ore)



Pranzo di gruppo



Treno di ritorno all'ashram



Cena e riposo

GIORNO 5

Venerdì 26 marzo

Visita a Pisac



Yoga e meditazione (facoltativi)
Colazione



Passeggia tra le famose rovine di Pisac

Durante il tour:

- Cerimonia tradizionale con foglie di coca e offerte alla montagna
- Connessione con la natura e le tradizioni andine



Arrivo in città:

Tempo libero al mercato artigianale.
Degustazione di empanadas tradizionali appena sfornate.



Pranzo tardivo all'ashram

Giornate 6 e 7

27 e 28 marzo

Tempo libero e rilassamento in ashram per prepararsi al meglio per il rientro verso casa.



INVESTIMENTO

PREZZO SCONTATO PER I PRIMI ACQUIRENTI: 995 Euro

Sconto Valido fino al 1° Settembre.

Prenota con un acconto di 250 Euro (non rimborsabile - serve a prendersi un impegno concreto).

Saldo da versare a rate entro l'inizio del tour (22 marzo 2027).

PREZZO NORMALE: 1.235 Euro

Si consiglia di prenotare il prima possibile per assicurarsi prezzi dei voli più economici e l'ingresso e i biglietti per Machu Picchu.



OPZIONI DI ALLOGGIO

e costi facoltativi

INCLUSO NEL PREZZO BASE:



- Camera matrimoniale condivisa
- Bagno in comune

OPZIONI AGGIUNTIVE



- Camera privata con bagno in comune: 70 Euro in più
- Suite privata (bagno privato): 150 Euro a persona (occupazione singola)
- 100 Euro a persona (occupazione condivisa)

COSTI FACOLTATIVI

- Cena a Cusco 15 Euro
- Pranzo ad Aguas Calientes 15 Euro
- Sorgenti termali 20 Euro
- Scalata a Huayna Picchu (soggetta a disponibilità)
- Passa al treno panoramico (disponibile su richiesta)

Metodi di pagamento con Bonifico

Beneficiario: Daniele Cavallini

IBAN: LT97 3250 0549 1242 7957

BIC/SWIFT: REVOLT21



RESPONSABILITÀ E CURA DEL PARTECIPANTE



La Bhakti Yoga School è l'organizzatrice principale in Perù; le scuole associate fungono da promotrici nei rispettivi paesi.

LA NOSTRA RESPONSABILITÀ:

- Logistica locale
- Coordinamento
- Supporto al gruppo durante tutta l'esperienza

RESPONSABILITÀ DEI PARTECIPANTI:

- I tuoi effetti personali
- Le tue prenotazioni di viaggio internazionali

ASSICURAZIONE DI VIAGGIO (Consigliata / Obbligatoria)

- Tutti i partecipanti devono essere in possesso di un'assicurazione di viaggio che copra:
- Assistenza medica
- Ritardi e cancellazioni
- Rimpatrio

L'organizzazione non sostituisce l'assicurazione personale



LA NATURA DELL'ESPERIENZA

Clima, beni materiali e denaro

CHE TEMPO ASPETTARSI?



Marzo è la stagione delle piogge nelle Ande, ma già verso fine marzo il tempo nelle Ande tende a migliorare.

- Paesaggi lussureggianti e verdi
- Piogge occasionali

SOLDI DURANTE IL VIAGGIO?



Carte

- Visa/Mastercard accettate nella maggior parte dei posti

Contanti

- Porta con te tra 300 e 500 soles peruviani (circa 80-130 Euro)

USD / EUR

- Portate con voi 100-200 dollari USA o 100 euro come riserva.
- Preferibilmente in banconote di grosso taglio e non danneggiate.

Sarà facile accedere agli sportelli automatici e agli uffici di cambio a Cusco e Pisac.

COSA PORTARE?



Abbigliamento a strati

- Magliette leggere (preferibilmente a maniche lunghe)
- Strati caldi (pile o maglione)
- Giacca impermeabile (indispensabile)
- Pantaloni/leggings comodi



Calzature

- Scarpe da ginnastica o scarponi da trekking (già adattati)
- Sandali o scarpe comode per riposare



Elementi essenziali

- Zainetto (per escursioni)
- Cappello o berretto
- Occhiali da sole
- Crema solare
- Borraccia riutilizzabile



Importante

- Costume da bagno (sorgenti termali)
- Porta il tuo asciugamano (ashram + terme)





CI VEDIAMO NELLA VALLE SACRA DEGLI INCAS



+39 379 297 4420 / +39 338 879 0126

@yogaisvara

info@yogaisvara.it

www.yogaisvara.it

