РЕТРИТ НА ГОА: ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА

1 ДЕНЬ

Авиаперелет Москва – Дели (18:25 – 03:20 (+1)).

2 ДЕНЬ

Прибытие в Дели. Трансфер в отель. Размещение в отеле. Отдых.

Завтрак. Экскурсия по Дели (входные билеты на посещаемые объекты оплачиваются дополнительно).

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 Вам 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…

Возвращение в отель. Ночь в отеле.

3 ДЕНЬ

Завтрак. Освобождение номеров. Трансфер в аэропорт.

Авиаперелет Дели – Гоа.

Трансфер в отель.

Заселение в отель JP Resort (или в отель такого же уровня).

Обед.

Знакомство группы с Мастером Рэмом.

Первая вечерняя практика на закате.

Ужин.

Ночь в отеле.

4 ДЕНЬ

Завтрак.

Утренняя практика хатха-йоги с Мастером Рэмом (дыхательные упражнения, асаны для пробуждения тела, техники расслабления).

Свободное время.

Обед.

Лекция: "Основы йоги и философия осознанности".
Практика дыхательных техник (Вим Хоф, холотропное дыхание).

Ужин.

Свободное время.

Ночь в отеле.

5 ДЕНЬ

Завтрак.

Утренняя практика: баланс, гибкость и укрепление тела.

Свободное время .

Обед.

Лекция: "Энергетические центры человека и их гармонизация".
Тренировка по самообороне и базовые принципы выживания в экстремальных условиях.

Ужин.

Свободное время.

Ночь в отеле.

6 ДЕНЬ

Завтрак.

Утренняя практика: работа с осанкой и укрепление позвоночника.

Свободное время.

Обед.

Лекция: "Медитация как инструмент работы с сознанием".
Практика медитации и релаксации.

Ужин.

Свободное время.

Ночь в отеле.

7 ДЕНЬ

Раннее освобождение номеров.
Отправление на 2-х дневную медитативно-экскурсионную поездку в Хампи.

Прибытие в отель, заселение.

Экскурсия по Хампи (часть 1-ая) (входные билеты на посещаемые объекты оплачиваются дополнительно).
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 истории 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.

Медитация на закате в знаковом месте – Храме Виттала.
Ночь в отеле.

8 ДЕНЬ

Завтрак.

Экскурсия по Хампи (часть 2-ая) (входные билеты на посещаемые объекты оплачиваются дополнительно).

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.

Обед в одном из ресторанов Хампи.

Ночь в отеле.

9 ДЕНЬ

Ранний подъем.

Встреча рассвета и медитация в знаковом месте – смотровая площадка Матанга.

Возвращение в отель. Завтрак.

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

В 9:00 отправление назад в Гоа.

Прибытие в отель.

Ужин.

10 ДЕНЬ

Завтрак.

Утренняя практика: развитие силы и выносливости через йогу.

Свободное время.

Обед.

Лекция: "Йога как путь к внутренней гармонии".
Практика дыхательных техник и работа с внутренней энергией.

Ужин.

Свободное время.

Ночь в отеле.

11 ДЕНЬ

Завтрак.

Утренняя практика: комплекс для раскрытия суставов и снятия напряжения.

Свободное время .

Обед.

Практика спасения на воде и техники выживания в природных условиях.

Ужин.

Свободное время.

Ночь в отеле.

12 ДЕНЬ

Завтрак.

Утренняя практика: статическая и динамическая работа с телом.

Свободное время.

Обед.

Заключительная лекция и круг общения: итоги, осознания, инсайты.

Ужин.

Свободное время. Ночь в отеле.

13 ДЕНЬ

Завтрак. Освобождение номеров. Трансфер в аэропорт.

Авиаперелет Гоа-Дели.

Прибытие в Дели. Трансфер в отель.

Свободное время. Ночь в отеле.

14 ДЕНЬ

Ранее освобождение номеров. Трансфер в аэропорт.

Авиаперелет Дели - Москва (05:00-09:10)