

## COLOUR YOUR LIFE IN INDIA con Simone Stefania e Daniela.

Insieme cammineremo dal Tamil Nadu alla giungla di Wayanad in Kerala, per colorare la nostra anima, i nostri corpi, la nostra vita e apprendere il segreto della Madre India, che passo passo ci mostrerà come lasciare andare, prendere ciò che serve, accogliere la nostra stessa vita e gioire per ciò che abbiamo.

Esploreremo la magnificenza del divino che si manifesta in ogni sguardo, ad ogni angolo di strada e nel simbolo della spiritualità a-religiosa che Mirra Alfassa – la Mère – ha creato per l'umanità: **il Matrimandir di Auroville.**

**Auroville sarà la nostra prima destinazione** - a ridosso dell'oceano - è una cittadina internazionale, si trova tra i villaggi rurali del **distretto di Villipuram nel Tamil Nadu**, lungo la scenografica costa *Coromandel* dell'India meridionale, a circa 150 km a sud di Chennai (Madras – città in cui atterreremo con il nostro volo intercontinentale) e a circa 10 km a nord della città di Pondicherry, capitale del territorio dell'Unione di Puducherry .

Soggiagneremo in prossimità della città a pochi passi dal mare per goderci un'atmosfera ricca di suggestioni, colori, stimoli. **Auroville è la città fondata nel 1968 da Mirra Alfassa - la Mère - e Sri Aurobindo, in cui fù edificato il Matrimandir, l' anima della città, il "Tempio della Madre".**

Secondo l'insegnamento di Sri Aurobindo, il concetto di "Madre" rappresenta il grande principio evolutivo, cosciente e intelligente della Vita, **la Madre Universale**, che cerca di aiutare l'umanità ad andare oltre i suoi limiti attuali nella prossima fase della sua avventura evolutiva.

**Visiteremo Pondicherry**, dove degusteremo le prelibatezze della pasticceria francese in compagnia di accoglienti sorrisi indiani, assaporando la meraviglia della contraddizione e della mescolanza quotidiana di culture che convivono armoniosamente da decenni.

Riceveremo il **Darshan** della *Mère* e visiteremo le sue spoglie nel giardino fiorito e abitato dalle piante tropicali di 1000 colori diversi all'interno dell'**Ashram di Sri Aurobindo**, sperimentando l'unione con il Sacro nella più semplice forma di preghiera: il silenzio e l'ascolto.

**Sri Aurobindo**, venerato come uno dei più grandi Yogi indiani, filosofo e poeta dell'epoca moderna, ha portato la **Luce Supermentale** nella coscienza terrestre in maniera tale da rendere possibile la trasformazione della vita nella Vita Divina; altro suo importante progetto è stato quello di rendere l'umanità consapevole della presenza della Luce e di indurla ad aprirsi ad essa.

**Sri Aurobindo ha generato lo Yoga Integrale, uno yoga che ambisce alla trasformazione radicale e completa della vita sulla Terra.** La *Mère*, francese di nascita, visse a Pondicherry e lì diede vita all'ashram divenendo compagna spirituale di Sri Aurobindo nel suo lavoro di trasformazione. Anche Lei è venerata dai suoi discepoli come un'incarnazione della Madre Divina. Seguì Sri Aurobindo nel 1973, disincarnando all'età di 95 anni.

Durante i 5 giorni di soggiorno in Tamil Nadu visiteremo il **Tempio di Lord Shiva a Tiruvannamalai**, con una gita di una giornata e una bellissima passeggiata fino alla cava panoramica e meditativa di Ramana Maharshi sulla **Montagna di Arunachala**. In questo posto considerato uno dei cinque luoghi sacri del Sud dell'India, dedicata a Lord Shiva, integreremo il femminile e maschile dentro di noi nella cosmica e continua danza della vita.

Proseguiremo il cammino dirigendoci in **Karnataka** (con volo interno da Pondicherry a Bangalore), **martedì 21 agosto**, alla volta del **Namdroling Nyingmapa Monastery**, il *Tempio d'oro*, dedicato agli insegnamenti di *Saggezza e Compassione* del Buddha e del lignaggio Palyul della scuola Nyingma del buddismo tibetano.

Situato tra profumati quanto suggestivi boschetti di sandali a poche ore da Bangalore e Mysore, nell'India meridionale, ci lasceremo nutrire dall'energia del Buddha, pernottando una notte nella cittadina locale di **Kushalnagar** e dedicando la giornata del 22 agosto alla vista del Monastero.

A fine giornata in armonia con il macrocosmo e nutriti nel nostro intimo dalla pace dell'incontro con il Buddha, ci dirigeremo verso la regione di WAYANAD, attraversando la giungla al tramonto per un *"aperisafari"* ricco di sorprendenti incontri e avvistamenti.

L'ingresso in **KERALA** ci immergerà nell'antica sapienza della millenaria **AYURVEDA** che sperimenteremo come ospiti nella regione di **Wayanad, dove la natura è rigogliosa di vegetazione e fauna a 1400mt s.l.m. sede dell'omonimo Parco Nazionale**. Terra sormontata dalla catena del Ghati occidentale, ha sviluppato nel corso della storia una cultura ricca e distintiva. La parola *Wayanad* deriverebbe dalla fusione delle parole *Vayal* - risaia - e *Naad* – terra, ed estese sono le risaie che sconfinano oltre l'orizzonte. In queste terre nessuna popolazione è facilmente penetrata e non si è mai creato quel métissage linguistico-culturale vissuto a nord con l'ingresso degli Arya, degli Arabi e dei Moghul.

Il **Kerala** è la **Terra Madre dell'Ayurveda**, scienza medica millenaria che possiamo ritrovare ancora oggi nello stile di vita delle comunità tribali di Wayanad.

**L'ayurveda è il più completo modo di vivere che mira a realizzare il perfetto equilibrio di tutta la personalità.**

**Dal Sanscrito, Ayurveda significa "Conoscenza della vita", e noi la sperimenteremo attraverso i workshop di cucina, le lezioni quotidiane di yoga del risveglio, i trattamenti con olio caldo** che nutriranno il corpo e scioglieranno ogni tensione, liberando la mente e generando in ognuno uno stato di apertura di cuore ed espansione sensoriale.

**All'arrivo presso il Centro ospitante – il VEDAGURU – ci attenderà un rituale** che è un'esperienza di incontro con il divino e che consiste nella **lettura del polso** con il **Vaydia**, il medico ayurvedico, un'anima davvero speciale, delicato, capace di raggiungere le più intime parti di noi emozionandoci e riaccendendo in ogni anima la connessione con la scintilla divina che incarniamo.

**Durante la settimana di soggiorno al Vedaguru dedicheremo il tempo alla comprensione dell'Ayurveda con workshop tematici insieme agli insegnanti Simone Fanciullo e Malathi Balaten, visiteremo le tribù dravidiche della regione e assaggeremo i frutti esotici delle piantagioni che circondano il Centro.**

Concluderemo il cammino nell'India del Sud con un volo interno per Chennai, da Calicut (kozhikode) prima capitale di un antico regno, e in seguito capoluogo del Distretto del Malabar, si erge in riva al Mar Arabico e fu la ramificazione della via della seta, oltre che importante punto di esportazione delle spezie.

## PROGRAMMA COMPLETO

**15 Agosto** - partenza da Milano Malpensa/Roma/Londra con destinazione Chennai (Volo acquistabile autonomamente o con assistenza dei coordinatori).

**16 Agosto** - arrivo a Chennai e trasferimento del gruppo con minibus privato ad AUROVILLE, sistemazione in casa privata riservata, in camere doppie e triple, cena e pernottamento.

**17 - 20 Agosto** - visita alla città di **Auroville** con tour esplorativo della comunità e dei villaggi rurali, visita con guida locale al Matrimandir, passeggiando per i deliziosi Matrimandir Gardens, tempo per la meditazione e la pratica della sadana all'interno del Tempio.

- ✓ Visita a **Pondicherry**, all'Ashram di Sri Aurobindo e la Mère, tempo per lo shopping e per le passeggiate sull'oceano.
- ✓ Giornata di visita a **Tiruvannamalai**, al Tempio di Shiva e alla Montagna Sacra Arunachala.

**21 Agosto** - Trasferimento con minibus privato a Pondicherry per volo interno a Bangalore, pranzo e nel pomeriggio trasferimento con sistemazione in albergo, cena e pernottamento, nella cittadina di **Kushalnagar**.

**22 Agosto** – Visita al Tempio d'oro: **Namdroling Nyingmapa Monastery**, pranzo e trasferimento con minibus privato nel Centro ayurvedico Vedaguru che si raggiungerà in serata.

**23 -27 Agosto** – soggiorno presso il **Centro ayurvedico Vedaguru in Kerala**, nella regione di Wayanad.

Durante il soggiorno studieremo e esploreremo l'ayurveda in ogni sua forma.

- ✓ Incontreremo il Vaidya per la lettura del polso al fine di conoscere la nostra costituzione corporea e imparare le qualità distintive
- ✓ Ci nutriremo di cibo cucinato secondo i principi dell'Ayurveda, la cui conoscenza avremo modo di approfondire durante il workshop di cucina
- ✓ Ogni mattina abbracceremo al risveglio la pratica dello yoga per un totale di 5 lezioni
- ✓ Beneficeremo di un trattamento ayurvedico base (massaggio con olio) al giorno, per un totale di 5 trattamenti
- ✓ Approfondiremo la conoscenza dell'Ayurveda con 4 workshop pomeridiani, tematici
- ✓ Ci dedicheremo allo shopping nella suggestiva cittadina di Kalpetta, alla ricerca del Saari keralese
- ✓ Familiarizzeremo con la comunità locale, accompagnati in divertenti, emozionanti e nutrienti passeggiate al tramonto

**28 -29 Agosto** – **TOUR DI WAYANAD** alla scoperta dei tesori locali

**30 Agosto** – Trasferimento con minibus privato a **Calicut**, pomeriggio libero per una passeggiata sull'oceano, lo shopping, o altre attività da definirsi con il gruppo

**31 Agosto** – Trasferimento con volo interno da Kozhikode a **Chennai**, sistemazione in albergo, cerchio di chiusura, cena e pernottamento.

**01 Settembre** – volo intercontinentale di rientro da Chennai

\*\*\* Costo del **pacchetto 1.800 euro**.

**La quota comprende:** il pernottamento\*, i pasti\*, 5 trattamenti di ayurveda (massaggio con olio) 5 lezioni di yoga, la lettura del polso con il Vaidya, un workshop di cucina ayurvedica, ingresso ai templi, escursioni, trasferimenti da e per gli aeroporti in India.

**La quota NON comprende:** i voli (A/R intercontinentale + 2 voli interni) da acquistare autonomamente, l'assicurazione viaggio (60 euro circa) il visto (90 euro) e il trasferimento da e per Malpensa/Fiumicino/ Londra. Non sono inclusi spostamenti individuali per shopping nei villaggi vicini e tutto quello non elencato nel programma, che si potrà decidere in loco.

\*SISTEMAZIONE in CAMERA Multipla a SECONDA DELLA DISPONIBILITÀ . \*Pasti vegetariani/vegani

**L'iscrizione si ritiene valida con il versamento della caparra di 500 euro.**

**Per info e iscrizioni:** [stefinagliotti@gmail.com](mailto:stefinagliotti@gmail.com) – 3495219160 – [simonefanciullo75@gmail.com](mailto:simonefanciullo75@gmail.com) - 3939374100