

# Programma di Massima

**“Blessing” – Viaggio Yoga in India**

**Date:** 3 – 18 gennaio 2027

**Luoghi:** Varanasi – Dharamshala – Manali – Bihar School of Yoga, Ganga Darshan (Munger)

---

## 3 – 5 gennaio 2027: Varanasi – La città sacra sul Gange

### 3 gennaio – Arrivo a Varanasi

- Partenza dall'Italia e arrivo a Varanasi.
- Trasferimento in hotel e sistemazione nelle camere.
- Cerimonia di benvenuto e meditazione serale sulle rive del Gange.

### 4 gennaio – Spiritualità e tradizione

- Pratica di yoga e pranayama all'alba sul Gange.
- Colazione e visita ai templi principali (Kashi Vishwanath, Durga Temple).
- Passeggiata nei ghat e nei vicoli antichi.
- Partecipazione alla cerimonia dell'Aarti al tramonto.

### 5 gennaio – Trasferimento a Dharamshala

- Sessione di yoga mattutina.
  - Trasferimento in aeroporto e volo per Dharamshala.
  - Arrivo e sistemazione in guesthouse immersa nella natura.
  - Cena e introduzione alla filosofia tibetana.
- 

## 5 – 8 gennaio 2027: Dharamshala – Spiritualità e silenzio

### 6 gennaio – Incontro con la tradizione buddhista

- Pratica di yoga e meditazione in sala panoramica.
- Visita al monastero di Namgyal e al tempio del Dalai Lama.
- Pranzo vegetariano e tempo libero per journaling.
- Workshop serale: “Compassione e presenza nel cammino yogico”.

### 7 gennaio – Natura e introspezione

- Escursione mattutina nei sentieri dell'Himalaya.
- Pratica di yoga all'aperto e meditazione camminata.
- Rientro e pranzo.
- Sessione di rilassamento profondo (Yoga Nidra).
- Cena e cerchio di condivisione.

### 8 gennaio – Trasferimento a Manali



- Pratica mattutina e partenza per Manali (circa 7 ore di viaggio).
  - Soste panoramiche lungo il percorso.
  - Arrivo a Manali e sistemazione in eco-resort.
  - Cena e meditazione serale.
- 

## **8 – 12 gennaio 2027: Manali – Energia e rinascita**

### **9 gennaio – Energia e vitalità**

- Yoga dinamico e respirazione consapevole.
- Colazione e visita ai templi di Hadimba e Manu.
- Pomeriggio libero per relax o trattamenti ayurvedici.
- Workshop serale: “Rinnovare l’energia vitale”.

### **10 gennaio – Contatto con la natura**

- Escursione nella valle di Solang.
- Pratica di yoga e meditazione in montagna.
- Picnic e tempo per contemplazione personale.
- Rientro e cena conviviale.

### **11 gennaio – Silenzio e ascolto interiore**

- Giornata di silenzio (mauna) e introspezione.
- Pratiche di yoga dolce, meditazione e journaling.
- Cena in silenzio e riflessione guidata.

### **12 gennaio – Trasferimento a Munger (Bihar School of Yoga)**

- Pratica mattutina e partenza per Munger (volo + trasferimento via terra).
  - Arrivo alla Bihar School of Yoga – Ganga Darshan.
  - Sistemazione nelle camere dell’ashram.
  - Introduzione alla vita comunitaria e alle regole dell’ashram.
- 

## **12 – 18 gennaio 2027: Bihar School of Yoga – Vita di Ashram**

### **13 gennaio – Disciplina e consapevolezza**

- Sveglia all’alba e partecipazione al canto del mantra mattutino.
- Pratica di yoga e meditazione guidata dagli insegnanti dell’ashram.
- Colazione e servizio comunitario (karma yoga).
- Lezione di filosofia yogica e pranayama.
- Cena e meditazione serale in silenzio.

### **14 gennaio – Studio e pratica**

- Routine quotidiana dell’ashram: yoga, meditazione, karma yoga.
- Lezione su “Yoga come stile di vita”.

- Tempo per letture e riflessione personale.
- Cerchio serale di condivisione.

### **15 gennaio – Approfondimento spirituale**

- Pratica di yoga e meditazione.
- Incontro con un insegnante senior della Bihar School of Yoga.
- Attività di servizio e meditazione sul Gange.
- Cena e satsang serale.

### **16 gennaio – Silenzio e gratitudine**

- Giornata di silenzio e introspezione.
- Pratiche di yoga dolce e meditazione.
- Scrittura del diario di viaggio e riflessione personale.
- Cerimonia serale di gratitudine.

### **17 gennaio – Chiusura e partenza**

- Pratica finale di yoga e meditazione.
- Cerimonia di chiusura e ringraziamento.
- Trasferimento verso l'aeroporto per il volo di ritorno.

### **18 gennaio – Arrivo in Italia**

- Arrivo in Italia e conclusione del viaggio.

---

### **Note**

- Tutte le pratiche di yoga e meditazione sono facoltative e adatte a ogni livello.
- Gli orari e le attività possono variare in base alle condizioni locali e logistiche.
- È consigliato portare abbigliamento comodo, tappetino personale e diario di viaggio.