



India spirituale



*"C'è una strada che va dagli occhi al cuore
senza passare per l'intelletto"*



India spirituale

"C'è una strada che va dagli occhi al cuore senza passare per l'intelletto"

IN EVIDENZA:

- Tour individuale ESCLUSIVO METEMOZIONI – Minimo 2 persone
- Trattamento di pensione completa
- Guide locali parlanti italiano/inglese
- Tempio Sikh Gurudwara Bangla Sahib di Delhi
- Giro in barca sul Gange all'alba a Varanasi e Ganga Aarti serale a Varanasi e Vrindavan e Haridwar
- Escursione a Mathura e Rishikesh

È BENE SAPERE CHE:

- La Jama Masjid di Delhi e il Museo di Sarnath sono chiusi il venerdì.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° giorno: Delhi – Varanasi

Trattamento di pensione completa (pranzo in ristorante locale – cena in albergo)

Arrivo all'aeroporto Indira Gandhi International di Nuova Delhi e inizio delle visite della capitale. Ci si immerge nell'Antica Città Moghul, tra le strade polverose e affollate sorge la più grande moschea dell'India la Jama Masjid fatta costruire dall'imperatore Shah Jahan in tipico stile Moghul con marmo bianco e arenaria rossa. La sua struttura è imponente, con tre maestose cupole, due alti minareti e ampi cortili lastricati in marmo bianco. Al termine della visita ci si inoltra nel piccolo mercato di Chandi Chowk con strade affollate circondate da una miscela di suoni, odori e colori. I carri trainati da buoi, i rickshaw e le auto si fanno strada tra la folla, creando un'atmosfera vivace e vibrante. Si lascia la città vecchia per una zona più tranquilla. Da qui, passeggiando lungo un viale silenzioso circondato da prati curati ed alberi esotici, sarà possibile raggiungere il luogo dove fu cremato il Mahatma Gandhi: il Raj Ghat. Camminando verso il Raj Ghat, si verrà accolti dalla quiete del giardino ben curato, dove un cenotafio in marmo nero segna il luogo della cremazione di Gandhi. Il marmo scuro contrasta con il verde circostante, creando una sensazione di solennità e rispetto. La scoperta di Delhi si conclude con la visita del Tempio Sikh Gurudwara Bangla Sahib. Questo splendido tempio sikh è molto più di un luogo di culto, è un faro di speranza, una testimonianza di generosità e di uguaglianza. Qui tutti vengono accolti, indipendentemente dalla loro origine, religione o status sociale. All'interno del tempio, le melodie della musica sacra sikh, riempiono l'aria, creando un'atmosfera di pace e devozione. Qui il divino e l'umano si intrecciano in un'esperienza di bellezza e spiritualità. Trasferimento in aeroporto e partenza per il "cuore sacro dell'India": Varanasi. Arrivo e sistemazione in albergo. Pernottamento.

2° giorno: Varanasi

Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena in albergo – pranzo in ristorante locale)

Si parte prima dell'alba per il Sacro Fiume Gange. Silenziosamente si navigheranno in barca le acque sacre, avvolti da un'atmosfera magica ed emozionante dove gli unici suoni saranno lo sciabordio dell'acqua che si infrange sui vestiti dei pellegrini, i bisbiglii dei bagnanti, il tintinnio delle campane dei templi. Si potrebbero scorgere pire funerarie e il rito di dispersione delle ceneri nel fiume sacro. Le emozioni non finiscono e una passeggiata tra i vicoli della città antica vi faranno entrare in contatto con la vita indiana. Lungo il percorso si potranno scorgere il Tempio d'Oro (è vietato l'ingresso agli stranieri) il più sacro della città e la moschea di Aurangzeb. Rientro in albergo per la prima colazione e per un po' di relax. Nel pomeriggio si parte per Sarnath, uno dei luoghi più sacri per i buddhisti. Qui il Buddha, dopo aver raggiunto l'illuminazione fece il suo primo sermone ai cinque asceti con cui aveva digiunato e meditato per sei anni. In serata le emozioni continuano. Trasferimento sulle rive del fiume Gange per assistere alla cerimonia religiosa Aarti. Le strade si riempiono di suoni di campane, melodie sacre e odori di incenso che aleggiavano nell'aria. I sacerdoti accendono lanterne di ottone e candele, decorandole con fiori freschi e foglie profumate e intonano canti sacri riempiendo ogni anima di una profonda sensazione di spiritualità. Rientro in albergo. Pernottamento.



India spirituale

"C'è una strada che va dagli occhi al cuore senza passare per l'intelletto"

3° giorno: Varanasi - (Delhi) - Vrindavan

Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena in albergo - pranzo in ristorante locale)

Di buon mattino trasferimento in aeroporto e partenza per Delhi. Arrivo e proseguimento per Vrindavan (190 km, 3 ore e 30 circa). Sistemazione in albergo. Nel pomeriggio visita della città e dei suoi templi. Vrindavan è uno dei luoghi più importanti per il culto e la venerazione nella religione induista. Situata sulle rive del fiume Yamuna, è considerata il luogo di nascita e il luogo dell'infanzia di Krishna. La città è costellata di templi, ashram e santuari dedicati a Krishna. Ogni tempio ha la sua storia e le sue tradizioni specifiche, e sono riccamente decorati con sculture, pitture e ornamenti. In serata si assisterà alla cerimonia Aarti presso uno dei tanti templi sacri dedicati a Lord Krishna. Il rituale è quello di accendere lanterne o candele di ottone o argento e circondarle con fiori freschi e profumati. I devoti si riuniscono nel tempio o nel cortile del tempio, e il sacerdote inizia la cerimonia con la recitazione di mantra e canti sacri. Durante la cerimonia, le lanterne vengono spostate in circolo in un movimento circolare. Rientro in albergo. Pernottamento.

4° giorno: Vrindavan - (Mathura)

Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena in albergo - pranzo in ristorante locale)

Partenza per Mathura, a pochi chilometri da Vrindavan. Mathura e Vrindavan sono entrambe sacre per il culto di Krishna, che qui, secondo l'epica indù, è nato e ha trascorso la sua infanzia. Mathura è la più grande delle due. Una città di 600.000 abitanti che sorge a ridosso del fiume Yamuna, con i ghat di pietra che si immergono nell'acqua, i vicoli della città vecchia con piccole botteghe di artigiani, templi e negozi di cianfrusaglie religiose. Attrazione principale e fulcro della città è il meraviglioso Vishram Ghat. Visita di alcuni templi e giro a piedi nella città vecchia. Rientro a Vrindavan. Pernottamento.

5° giorno: Vrindavan - Haridwar

Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena in albergo - pranzo in ristorante locale)

Di buon mattino partenza per Haridwar (350 km, 7 ore circa). Arrivo e sistemazione in albergo. Come le altre città che sorgono lungo il Gange, Haridwar è un luogo dalla forte spiritualità, non solo per la presenza di templi induisti molto importanti, ma anche per il gioioso fervore religioso dei suoi frequentatissimi ghat che ogni sera si illuminano alla luce delle candele e si riempiono di voci di famiglie in preghiera durante la "puja" serale. Non per niente è una delle sapta puri, ovvero le sette città sacre dell'India. Haridwar è dedicata a Vishnu, anche se gran parte delle sue statue, come quella gigantesca che si vede dalle scalinate dell'Har Ki Pauri, sono dedicate a Shiva. Si visiteranno alcuni templi e si assisterà alla cerimonia serale Aarti presso il Ghat Har Ki Pauri. Rientro in albergo. Pernottamento.

6° giorno: Haridwar - (Rishikesh)

Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena in albergo - pranzo in ristorante locale)

Partenza per la visita di Rishikesh (22 km, 1 ora circa). Qui si respira un'aria sana, probabilmente per le montagne verdi che la circondano, per il traffico scarso o forse per lo scorrere del Gange dalle acque limpide e freddissime. Il fiume, infatti, da queste parti non è ancora inquinato da sporcizia e rifiuti. Rishikesh sembra una tipica cittadina di montagna (anche se siamo a meno di 400 metri sul livello del mare), che si snoda lungo le rive del fiume e che da sempre ospita turisti indiani e occidentali offrendo quindi alti servizi senza mai snaturarsi eccessivamente. La confusione e il traffico delle strade indiane sono un lontano ricordo tra le strette stradine di questo luogo. Lungo le rive del Gange si snodano quartieri colorati, ricchi di negozi e ristoranti, ma allo stesso tempo resi placidi e rilassati dalla presenza di numerosi templi, ashram, scuole di yoga e meditazione. Commercianti e venditori ambulanti sembrano aver assorbito un po' della pace che li circonda e sorridono gioviali ai clienti senza essere mai troppo pedanti. Gli animali sono i veri padroni della città e passeggiando per queste vie, schivando mucche e scimmie mentre risuonano i canti dedicati a Shiva, ci si sente in un altro mondo. Si visiteranno alcuni templi ed un Ashram dove vengono insegnate discipline come lo yoga, la meditazione e la filosofia indù. Infine, dopo la visita dei Ghat, rientro ad Haridwar. Rientro in albergo. Pernottamento.

7° giorno: Haridwar - Delhi

Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena in n albergo - pranzo in ristorante locale)

Partenza e rientro a Delhi (250 km, 5 ore circa). Sistemazione in albergo e resto del pomeriggio a disposizione. Pernottamento.



India spirituale

"C'è una strada che va dagli occhi al cuore senza passare per l'intelletto"

8° giorno: Delhi

Prima colazione in albergo. Trasferimento in aeroporto e fine dei nostri servizi.

TERMINI DEI NOSTRI SERVIZI

Le autorità turistiche indiane si riservano il diritto di modificare il programma senza preavviso pur mantenendo invariato il contenuto

NOTE DI VIAGGIO

Questo itinerario tocca alcune delle città più sacre dell'India e richiede attenzione e rispetto verso le tradizioni locali.

Abbigliamento: nel rispetto delle consuetudini locali, durante le visite a templi e luoghi sacri è richiesto un abbigliamento decoroso: uomini e donne devono coprire spalle e gambe. In templi e moschee è necessario togliere le scarpe, talvolta anche le calze e, in alcuni contesti, coprire il capo, in particolare per le donne.

Animali nei luoghi sacri: mucche, scimmie e altri animali sono parte integrante della vita religiosa indiana. È bene non infastidirli e non dar loro cibo.

Ashram e meditazione: gli ashram hanno regole precise, come il silenzio nelle aree comuni e l'obbligo di lasciare scarpe e cellulari fuori dalle sale di preghiera.

Cibo e igiene: le esperienze spirituali spesso includono pasti vegetariani. Si raccomanda di bere solo acqua in bottiglia, evitare ghiaccio e seguire le indicazioni delle guide.

Clima e abitudini locali: il clima è generalmente caldo, con temperature più intense nelle ore centrali della giornata. Si consiglia un abbigliamento leggero e traspirante, senza dimenticare la protezione solare. Inoltre, le città sacre sono visitate da migliaia di pellegrini ogni giorno; la spiritualità si vive tra folla, suoni e profumi intensi. È parte integrante dell'esperienza ma può risultare intensa: occorre apertura e spirito di adattamento.

Esperienze locali: alcuni momenti del viaggio, come l'incontro con la comunità locale o i pasti in contesti domestici, si svolgono in ambienti semplici e autentici. Sono occasioni preziose per avvicinarsi alla cultura del luogo, da vivere con curiosità e rispetto.

Fotografie: in alcuni luoghi religiosi o durante momenti di preghiera è sempre bene accertarsi che non vi siano divieti o chiedere il permesso prima di scattare. Alcune aree sacre vietano completamente la fotografia e l'accesso agli stranieri. A Varanasi è richiesto il massimo rispetto durante le cerimonie e lungo i ghats: non è consentito fotografare o filmare i riti funebri.

Mercati e strade affollate: i luoghi visitati sono spesso molto affollati. Si raccomanda di prestare attenzione ai propri effetti personali e muoversi con prudenza nei vicoli stretti.

Offerte e donazioni: nei templi è consuetudine lasciare una piccola offerta o acquistare fiori e candele per partecipare simbolicamente alle cerimonie. Non è obbligatorio ma rappresenta un gesto apprezzato.

Percorsi di visita: le visite prevedono spesso tratti a piedi su superfici irregolari, con gradini o leggere salite. È consigliato l'uso di scarpe comode e pratiche per affrontare le giornate con maggiore facilità.

Spostamenti: gli spostamenti si svolgono principalmente su strada e, pur non essendo particolarmente lunghi in termini di chilometri, possono richiedere tempi più estesi a causa del traffico, dei limiti di velocità o delle condizioni delle strade. Il viaggio diventa così parte integrante dell'esperienza, offrendo uno sguardo autentico sulla quotidianità del Paese.



India spirituale

"C'è una strada che va dagli occhi al cuore senza passare per l'intelletto"

DOVE DORMIAMO

CITTÀ	ALBERGHI PROPOSTI o simili	CATEGORIA	NOTTI
VARANASI	MADIN/OM VILAS/GANGES VIEW	4 STELLE/BOUTIQUE	2
VRINDAVAN	NIDHIVAN/BRIJ ETERNITY	3 STELLE SUP	2
HARIDWAR	RENEST/REGENTA INN	3 STELLE SUP	2
DELHI	ZONE CONNECT BY PARK	4 STELLE	1

Gli alberghi utilizzati sono di buon livello e tutti accuratamente selezionati in base agli standard del paese. La sistemazione che offriamo è in camere doppie (a due letti separati) di categoria standard. Il numero delle camere matrimoniali è limitato e in caso di richiesta verrà fatta la segnalazione ma la conferma verrà data in loco. Le camere triple non esistono ed in caso di richiesta la sistemazione sarà in una camera doppia con lettino/brandina aggiunto (non sono previste riduzioni sulle quote). Alcuni alberghi, al momento dell'accettazione, richiedono una carta di credito (sono accettate quelle più conosciute: Visa, Master Card, American Express) a garanzia degli extra che saranno utilizzati. È una procedura alla quale bisogna attenersi. Il Check-in è verso le h. 14.00, il Check-out è verso le h. 11.00. Non potendo garantire che all'arrivo le camere siano immediatamente disponibili, l'ordine delle visite potrebbe subire variazioni.

VALIDITÀ DAL 15 APRILE AL 30 SETTEMBRE 2026 QUOTE INDIVIDUALI IN CAMERA DOPPIA

MINIMO DUE PERSONE	FORMULA AMICI MINIMO 4 PERSONE	SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA
€ 1.360,00 a persona	€ 1.280,00 a persona	€ 320,00 a persona

SUPPLEMENTI FACOLTATIVI

- Voli da/per l'Italia – QUOTE SU RICHIESTA
- Guida/Accompagnatore parlante italiano per tutta la durata del viaggio € 570,00 (costo totale da dividere per il numero dei partecipanti)
- Polizza assicurativa facoltativa Allianz Global Assistance «Globy Verde», con QUOTE SU RICHIESTA, che prevede copertura per Annullamento viaggio, Assistenza in viaggio, Spese Mediche, Ritardo Aereo, Bagaglio. Le prestazioni di Annullamento viaggio e Assistenza in viaggio sono fornite anche in caso di epidemie e malattie pandemiche diagnosticate come, ad esempio, il Covid-19.



India spirituale

"C'è una strada che va dagli occhi al cuore senza passare per l'intelletto"

SCHEDA TECNICA:

le quote sono in Euro e NON sono soggette ad alcun tipo di adeguamento valutario.

CONDIZIONI GENERALI DI CONTRATTO:

consultabili sul nostro sito: www.metemozioni.it

COSA INCLUDIAMO

- Tutti i collegamenti in India con mezzi privati ad uso esclusivo con autista e aria condizionata (inclusi parcheggi, carburante e tasse stradali): auto privata media per 2-3 persone, Tempo Traveller per 4-7 persone e Pullman da 8 persone in su
- Voli interni Delhi/Varanasi/Delhi in classe economica (franchigia bagaglio: 15 kg da stiva, 7 kg a mano)
- Sistemazione in camere doppie standard presso selezionati alberghi di categoria 3/3 Sup/4*
- Trattamento di pensione completa a menù fisso (prima colazione e cena in albergo, pranzo in ristorante locale - bevande escluse) come da programma dettagliato
- Tutte le visite ed escursioni come da programma dettagliato (ingressi inclusi)
- Assistenza aeroportuale in arrivo e partenza con personale locale parlante inglese
- Assistenza di guide locali parlanti italiano o inglese (UNA IN OGNI CITTÀ)
- Tasse governative attuali (soggette a riconferma)
- **Polizza assicurativa inclusiva GRATUITA Allianz Global Assistance "Assistenza, Spese mediche e Bagaglio"**. Le prestazioni di Assistenza in viaggio e Spese mediche sono fornite anche in caso di epidemie e malattie pandemiche diagnosticate come, ad esempio, il Covid-19
- **Documenti di viaggio con invio elettronico**

COSA NON INCLUDIAMO

- Le spese per il rilascio del visto di ingresso. L'agenzia dovrà provvedere all'ottenimento del visto per i clienti
- Volo Italia/Delhi/Italia e relative tasse aeroportuali
- Pasti e bevande, visite ed escursioni non menzionate
- Mance per guide locali, autisti e facchini
- Permesso per usare la macchina fotografica e/o videocamera nei monumenti e musei indiani
- Assicurazioni facoltative Allianz Global Assistance (su richiesta)
- Extra di carattere personale
- Tutto quanto non espressamente riportato alla voce "Cosa includiamo"

PER ENTRARE IN INDIA

È necessario il visto di ingresso rilasciato on line sul sito <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>
Per l'ottenimento del visto si richiede passaporto italiano firmato dal titolare con validità residua di minimo 6 mesi, con almeno tre pagine libere. L'Agenzia di Viaggio dovrà provvedere direttamente alla richiesta del vostro visto (consigliamo almeno 20 giorni prima della partenza). Una volta ottenuto, è necessario inviarcelo una copia.

ALL'ATTO DELLA PRENOTAZIONE È NECESSARIO

- Inviare scansione a colori del passaporto in corso di validità
- Segnalare intolleranze, allergie e/o eventuali problemi di mobilità
- Nel caso di altre segnalazioni rilevanti, è importante comunicarlo al momento della prenotazione