

IND

IA

MOVE AND STILL

IV



AGOSTO 2024

ROTEIRO



DIA 1

CHEGADA-CHENNAI-PASSEIO

O passeio começará com a sua chegada a Chennai. No aeroporto O GRUPO encontrará o representante e guia, uma recepção tradicional e o levará ao hotel em Chennai, descanse no hotel e depois embarcará nos passeios turísticos por Chennai, também chamada de porta de entrada para o sul da Índia. Você visitará a famosa escola de arte e música – ‘Kalashetra’. Em seguida, visite o Templo Sri Parthasarathy, o Templo Kapaleeswarar. Depois disso você fará uma visita à Sociedade Teosófica. Pernoite no Hotel.

DIA 2

CHENNAI PARA MAHABALIPURAM E TIRUVANNAMALAI (200 Kms / 04 Horas)

Começaremos o dia cedo em Chennai e seguiremos em direção a Tiruvannamalai (a cidade mais espiritual do sul da Índia) para os meditadores e yoguis, que fica a aproximadamente 200 quilômetros de distância.

Visitaremos no caminho o templo de Mahabalipuram, Patrimônio Mundial da UNESCO, próxima a Chennai.

É conhecida pelos seus templos e monumentos construídos pela dinastia Pallava nos séculos VII e VIII . O Shore Temple, à beira-mar, compreende três santuários de granito ornamentados. A Bola de Manteiga de Krishna é uma pedra enorme equilibrada em uma pequena colina perto do templo de pedra Ganesha Ratha.

Logo depois seguiremos viagem à Tiruvannamalai.

Ao chegar a Tiruvannamalai, teremos o nosso

PRIMEIRO ENCONTRO COM ATMA NAMBI GURUJI.

Início da nossa jornada, com um Satsang de 17h00 às 18h00

Tiruvannamalai é um lugar incrível e muito espiritual, onde também fica o Ashram do mestre Ramana Maharishi e a montanha de Arunachala onde há uma caverna onde ele meditou por 24 anos em silêncio e você pode entrar e meditar.



ROTEIRO



Atma Nambi

JANTAR COM O MESTRE ATMA NAMBI GURUJI
no Restaurante Dreaming tree (a alimentação não
está inclusa no pacote)
[@the_dreamingtree](#)

DIA 3: TIRUVANNAMALAI

Antes do café da manhã, às 6h00 horas (você receberá um kit lanchinho pré caminhada) seguiremos para o Ramana Maharishi Ashram, um centro espiritual associado aos ensinamentos de Sri Ramana Maharshi, um grande mestre da Índia que trouxe a técnica do autoquestionamento “QUEM SOU EU?”.

Passaremos um tempo meditando no Ashram, onde também está o samadhi do mestre, explore também o ambiente sereno e espiritual do ashram.

Em seguida, subiremos a montanha de Arunachala e visitaremos Skandasramam, uma caverna onde Sri Ramana Maharshi residiu por vários anos em meditação. Meditaremos dentro da caverna.

Voltaremos para o café da manhã no hotel com o Mestre Atma Nambi Guruji e os amigos da sagha.

Das 11h00 às 12h00 teremos um satsang, do curso MOVE AND STILL 2024, com Atma Nambi Guruji no Salão do Hotel.

Almoço com o Guruji no restaurante Auro Usha, restaurante, dos mestres que visitam Tiruvannamalai, de comida típica indiana, que agrada nosso paladar ocidental. (alimentação não inclusa no pacote)

A tarde faremos o Caminho Girivalam do Templo Annamalaiyar. Este caminho é uma rota de circunvolução ao redor da sagrada Montanha Arunachala, uma prática espiritual que reúne muitos peregrinos de toda a Índia.



ROTEIRO

Você pode optar por caminhar ou ir de Rikshaw pelo caminho, que tem aproximadamente 14 quilômetros de extensão. Ao longo do Caminho Girivalam, você encontrará vários santuários, cavernas de meditação e mirantes. Faça pausas para mergulhar na atmosfera espiritual e apreciar a beleza cênica do arredores.

Jantar com o Guruji na German Bakery, restaurante tradicional de Tiruvannamalai, que serve além dos pratos indianos, muitos pratos ocidentais. (alimentação não inclusa no pacote).

DIA 04: PASSEIO EM TIRUVANNAMALAI

Comece o seu dia com um café da manhã com o Mestre Atma Nambi Guruji e os amigos da sagha.

Das 10h00 às 12h00 teremos um satsang, do curso MOVE AND STILL 2024, com Atma Nambi Guruji no Salão do Hotel.

Depois disso você poderá explorar novamente o ashram meditar por lá nessa energia incrível e sobre o principal ensinamento desse mestre do **WHO AM I? QUEM SOU EU?** e aprender mais sobre a vida e os ensinamentos deste reverenciado MESTRE. Se desejar, você também pode visitar a Caverna Virupaksha, a segunda caverna no alto da montanha onde Sri Ramana Maharshi passou uma parte significativa de sua vida em solidão e auto-investigação.

OU Você poderá aproveitar a sua tarde livre fazendo alguma massagem ou tratamento ayurveda que indicaremos pra você.

Finalmente, termine o dia testemunhando o aarti (ritual) noturno no Templo Arunachaleswarar, que é uma experiência fascinante.

Pernoite em Tiruvannamalai.

Do alto da Montanha de Arunachala também se tem uma vista incrível da cidade e do templo Arunachaleswarar



ROTEIRO

DIA 05: TIRUVANNAMALAI PARA O UPANISHA ANANDA MANDIR ASHRAM - INÍCIO DO RETIRO DE SILÊNCIO

Comece o dia cedo em Tiru e depois de um lindo café da manhã seguiremos juntos para Upanisha Ananda Mandir, na pequena cidade de Vazhapaddi, no interior do estado de Tamil Nadu. Lá começaremos um retiro de 3 dias em semi silêncio com Atma Nambi Guruji e tradução de Abhishek.

DIA 6 : RETIRO DE SILÊNCIO NO UPANISHA ASHRAM

Seguiremos no retiro de silêncio guiado pelo mestre com toda a alimentação provida pelo Ashram (aqui a alimentação está inclusa no pacote), os horário e programação do retiro será inteiramente decidido pelo Guruji no decorrer dos dias.

DIA 07: RETIRO DE SILÊNCIO NO UPANISHA ASHRAM

durante o retiro de semi silêncio podem acontecer caminhadas pelo vilarejo, meditação na montanha e meditações guiadas no salão do Ashram. (traga seu tênis de caminhada, protetor solar e repelente).

DIA 08: ASHRAM PARA SALEM AIRPORT E DE LÁ VOE PARA DELHI

Após o café da manhã no ashram, seguiremos para o aeroporto de Salem de lá, pegaremos um voo de conexão para a capital Nova Delhi.

Um motorista estará nos esperando para nos levar ao hotel.

DIA 09: PASSEIO EM NOVA DELHI

Comece o seu dia com um café da manhã com o Mestre Atma Nambi Guruji e os amigos da sagha.

Após o café da manhã, explore Delhi, visite o Templo Akshardham, o Templo de Lótus, Bangla Sahib Gurduwara, Lodhi Garden.

Das 16h00 às 18h00 teremos um satsang, do curso MOVE AND STILL 2024, com Atma Nambi Guruji no Lodhi Garden.

Jantaremos no counoght place





ROTEIRO

DIA 10: DELHI PARA AGRA (TAJ MAHAL)

De manhã cedo, após o café da manhã seguiremos para Agra, visitaremos o Taj Mahal e o forte de Agra. Retorno ao hotel e pernoite em Delhi

DIA 11: DELHI PARA RISHIKESH (260 KMS /06 HRS)

Após o café da manhã, seguiremos para RISHIKESH, a cidade sagrada dos yoguis nos pés dos Himalaias. Ao pôr do sol teremos um Satsang com Atma Nambi o Guruji `as margens do Rio Ganges.

Jantaremos no Restaurante Nirvana



DIA 12: PASSEIO EM RISHIKESH

No dia seguinte antes do café da manhã, faremos um trekking para ver o nascer do sol do templo Kunjapuri. O Templo Kunjapuri Devi é um dos Shakti Peeths mais reverenciados da Deusa Shakti em Garhwal Himalaia. Este é um antigo templo localizado a cerca de 1.600 metros de altura. A beleza deste lugar é que você pode ver o Himalaia branco coberto de neve e o rio Ganga (Ganges) do mesmo pico. O lugar popular pela bela vista do nascer do sol com o sol nascendo por trás dos picos do Himalaia. Yogi Arwind Ashram e Kunjapuri Guest house são os locais de acomodação. Este lugar é o local perfeito para ioga, meditação, retiros tranquilos, etc. Voltaremos para o café da manhã no hotel.

Das 10h00 `as 12h00 teremos um satsang, um encontro com o mestre exclusivo para os participantes do MOVE AND STILL 2024.

Antes do almoço tomaremos o banho sagrado no Rio Ganges.

Almoço no little Budha Cafe (tarde livre).

Nos encontraremos as 16h30 para o famoso Aarati do Ashram Parmath Niketan.



DIA 13: PASSEIO EM RISHIKESH

7h00 Yoga no salão do hotel pela.

8h30 Café da manhã no hotel



ROTEIRO

Das 10h00 às 12h00 teremos um satsang, um encontro com o mestre exclusivo para os participantes do MOVE AND STILL 2024.

visite o Shivananda Ashram, laxmanjula e Ramjula, tome um Lassi no Famoso Chotiwalla. Ande pelas pontes e caminhe pelas margens do Rio Ganges.

A tarde Conheça o Parmath Niketam Ashram, onde acontece o famoso festival internacional de Yoga, e assista a Puja e Aarati às 17 hs performada pelo Puja Swami.

DIA 14: PASSEIO EM RISHIKESH

Após o café da manhã, seguiremos para o Vashista Gufa, ou Caverna de Vashista

Nesse dia o satsang com ATMA NAMBI Guruji será no local da Caverna Vashista, com meditação no interior da Caverna.

A uma distância de 22 km de Rishikesh a Caverna Vashishta é uma antiga caverna localizada na estrada Rishikesh - Badrinath em Uttarakhand.

Vashishta Gufa, situada às margens do rio Ganga, é um local popular para os amantes da meditação. onde o grande sábio Vashishta, meditou na caverna por vários anos. Segundo a mitologia hindu, Vashishta era um dos Saptrishis ou sete sábios, considerados os seres mais sábios e eruditos do universo. Depois retorno ao hotel e almoço.

Na parte da tarde, de 16h00 às 18h00 faremos o ENCERRAMENTO DO MOVE AND STILL com Atma Nambi guruji e entrega dos certificados de conclusão.

Jantar de despedida no Nirvana Restaurante em Rishikesh

DIA 15: RISHIKESH PARA DELHI (260 KMS /06 HRS)

Chegando a Delhi, visite alguns pontos turísticos e aproveite a noite no Mausoleo de Humayun e nos Jardins Lodhi, jantar no local Connaught. Pernoite no hotel em Delhi

DIA 16: PARTIDA

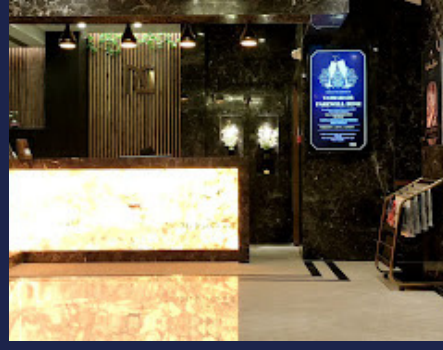
Após o café da manhã, check-out do cruzeiro e desembarque no aeroporto para continuação da viagem.

ACOMODAÇÕES

SELECIONAMOS, JUNTO AOS PARCEIROS DA ÍNDIA OS MELHORES HOTÉIS CUSTO-BENEFÍCIO. SABEMOS QUE CHEGAR NA ÍNDIA PODE SER UM GRANDE CHOQUE CULTURAL, ENTÃO VISANDO O CONFORTO E A MELHOR EXPERIÊNCIA PARA TODOS VOCÊS.

- **As imagens são uma prévia e demonstração do padrão dos hotéis. Ainda estão sujeitos à verificação de disponibilidade e capacidade.**
- **Buscamos locais onde podemos chegar facilmente com o ônibus, facilitando o check in e transporte das malas.**
- **Estaremos nas melhores opções que acomodem em termos de localização, conforto e limpeza.**





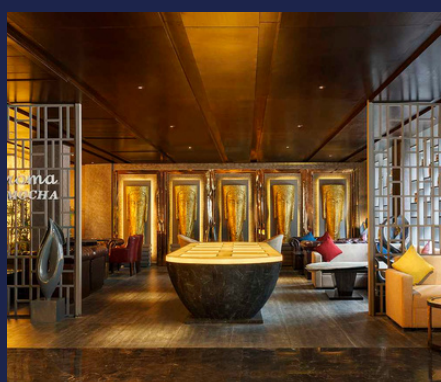
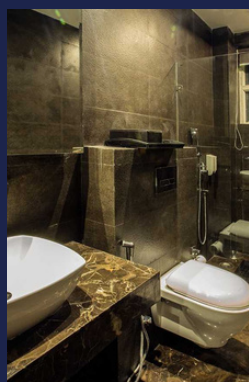
Hotel em
CHENNAI



Hotel em
TIRUVANNAMALAI



Hotel em
DELHI



Hotel em
RISHIKESHI



O QUE INCLUI

- **Todos os transfers**

- **Todos os passeios turísticos conforme itinerário**

O deslocamento entre cidades, e qualquer deslocamento em grupo que tenha sido descrito. Outros deslocamentos por conta própria não estarão inclusos.

- **Hotéis com café da manhã por 11 noites**

- **3 noites no Ashram do Guruji com alimentação inclusa (café da manhã, almoço e jantar)**

A Alimentação não está inclusa no valor do pacote, com exceção do período da estadia no Ashram do guruji que estará inclusa a alimentação preparada no Ashram.

- **Vôo Salem para Delhi**

- **Todos os ingressos**

- **Acompanhamento de um guia local**

- **Viagem no mesmo dia para Agra**

- **Todas as transferências e transporte em ônibus privado**

- **Passeios turísticos nas cidades**

- **Passeio de Rickshaw (tuc tuc)**

- **Todos os impostos e taxas aplicáveis.**

- **Curso e ensinamentos com o Guruji e sua presença conosco durante o tour com tradução para o português**

QUANTO VOU GASTAR?

Item	Observação	Valor
MOVE AND STILL	Viagem a Índia com Atma Nambi Guruji	
Total	Dólares	\$ 2250

O QUE NÃO INCLUI

- **PASSAGEM BRASIL-INDIA X INDIA- BRASIL**

Faremos uma cotação para grupo e sugerimos que comprem a passagem em conjunto, pois quem vier junto com o grupo terá suporte na chegada, com o onibus aguardando no aeroporto.

- **ALIMENTAÇÃO**

A alimentação na Índia é normalmente barata, mas cada um tem um gosto e os hábitos alimentares diferentes, portanto não incluiremos esse item e fica por conta de cada um.

Você deve gastar entre 15 e 25 dólares por dia de alimentação, que dá uma média de 300 a 400 dólares no total de 15 dias. Vai depender do que você escolhe comer, a quantidade e se pede bebida ou sobremesa.

- **Despesas com Passaporte e Visto para a Índia**

Não estão inclusas despesas com passaporte e vistos. mais abaixo deixamos o link para a emissão do e-visa, que é feito todo online. você mesmo pode fazer ou pode requerir esse serviço conosco. O valor de visto para 30 dias é de \$25 dólares

- **Deslocamentos com Rikshaw /tuc tuc) sozinho ou outras despesas pessoais/compras.**

- **Seguro Viagem (OBRIGATORIO)**

O QUE VOCÊ VAI PRECISAR

PASSAPORTE

Cheque a validade do seu passaporte, ele precisa de ter pelo menos 6 meses de validade a partir da data da viagem

VISTO

Para entrar na Índia precisa de Visto, o visto pode ser tirado online [e-visa e chega em até 4 dias úteis](https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html)

<https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>

Você pode escolher o visto de 30 dias, que custa \$25 dólares e dá e sobra para o nosso tour.

Se precisar de assistência para emitir o visto entre em contato pelo whatsapp abaixo.

BOA VIAGEM

Prema e Abhishek

premaeabhishek@gmail.com

[@premaeabhishek](#)

[@premaabhishek_](#)

WA: +55 67991237015