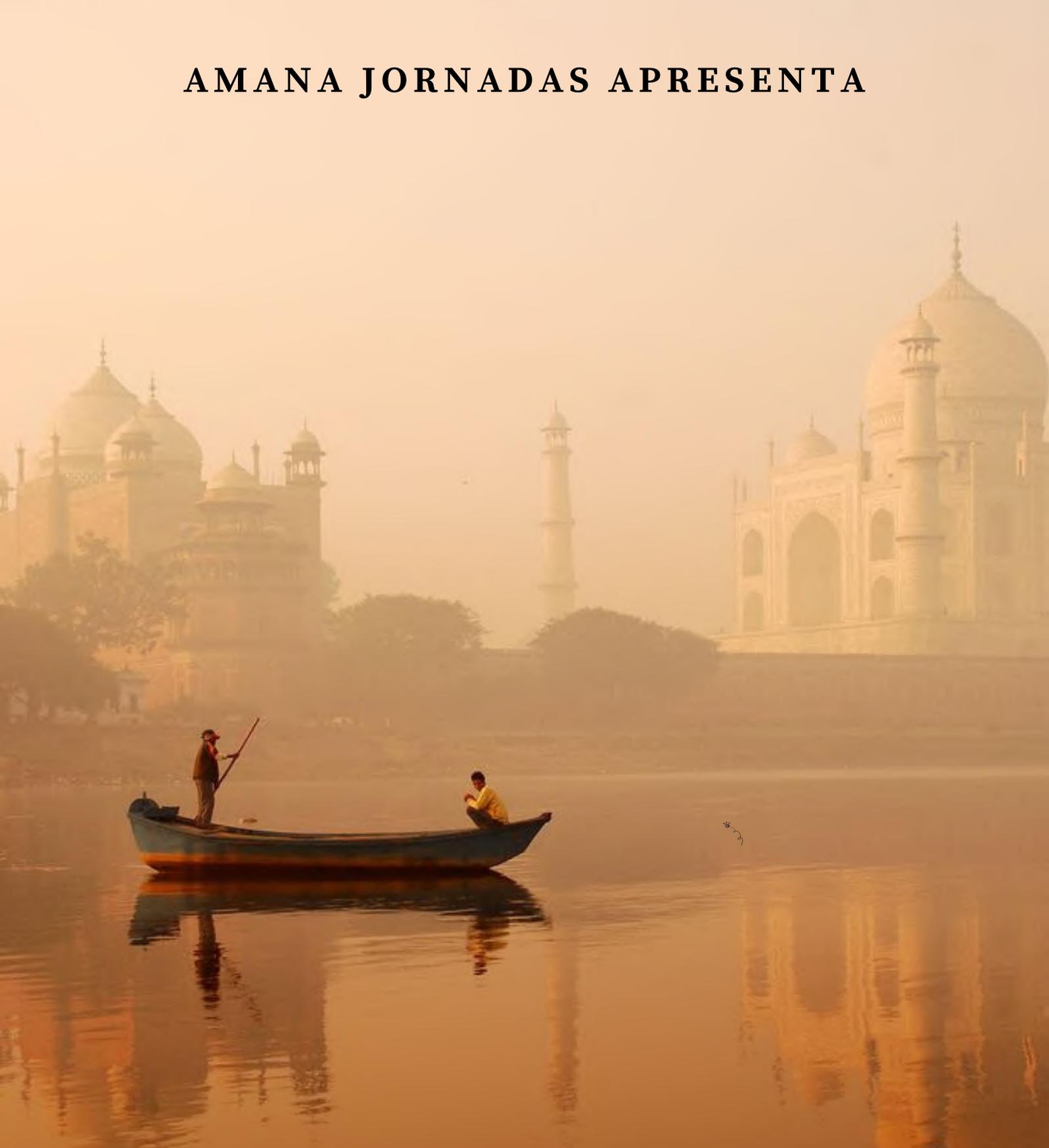


AMANA JORNADAS APRESENTA



INCRÍVEL ÍNDIA

LEARNING JOURNEY COM RENATA ROCHA

25 de fevereiro a 07 de Março 2023



"A distância do
homem de Deus é a
mesma distância de
si mesmo"

Sathya Sai Baba





A JORNADA

QUAL O PROPÓSITO DESTA JORNADA DE APRENDIZAGEM?

O propósito de realizar essa jornada de aprendizagem surgiu da consciência de que estamos em um momento de profundas mudanças na sociedade, no qual nossa vida individual e coletiva dependerá cada vez mais da nossa capacidade de nos conhecermos, vivermos alinhados com o nosso dharma, acessarmos níveis mais profundos de sabedoria e bem-estar e resgatarmos nosso senso de comunidade.

Nesse contexto, a jornada de aprendizagem sobre *Índia Sagrada* surge como uma oportunidade e espaço para que os participantes possam se conectar, inspirar, refletir, trocar e aprender com experiências únicas, com pessoas inspiradoras e em lugares que despertam de formas diferentes e profundas a nossa relação conosco, com a sociedade, a natureza e o planeta.

O QUE É A JORNADA DE APRENDIZAGEM?

É uma viagem a um destino inspirador, composta por atividades diversas, como: rodas de conversa com especialistas, exercícios e práticas de yoga e meditação, momentos de reflexão, além de vivenciar e aprender com as maravilhas da cultura local.

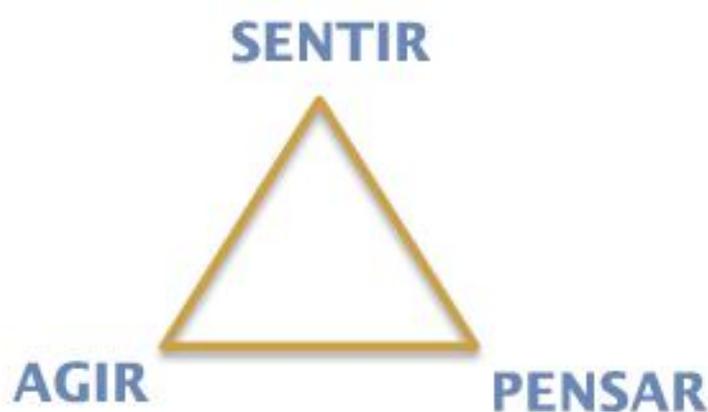
Diferentemente de uma viagem tradicional de turismo ou de trabalho, a jornada de aprendizagem é desenhada segundo uma lógica que propicia uma experiência de aprendizagem para os participantes de uma forma fluida e enriquecedora. É uma experiência facilitada pela Renata Rocha, que traz seu background de conexão das várias experiências que acontecerão durante a viagem.

O público desta jornada são formadores de opinião, empresários, empreendedores sociais, buscadores, ou qualquer pessoa curiosa que queira se aprofundar no universo do propósito e do bem-estar e tenha vontade de aplicar isso no seu dia-a-dia, seja na sua vida pessoal, em sua empresa ou na sociedade.

COMO A JORNADA ESTÁ ESTRUTURADA?

São 11 dias de programa, somados a uma reunião de preparação e um encontro de compartilhamento após a viagem.

Todas as atividades foram pensadas e desenhadas para que possamos ter experiências para a nossa evolução e o nosso bem-estar físico, emocional, mental e espiritual.



PENSAR: Estudos e conversas inspiradoras com pessoas e especialistas locais;

AGIR: Experiências diretas em que aprenderemos na prática os conceitos propostos nesta jornada;

SENTIR: Será uma viagem de profunda conexão com a Natureza – interior e exterior. Todos os dias teremos práticas de meditação e momentos de silêncio e reflexão;





A ÍNDIA

A ÍNDIA

O aroma dos incensos, as cores das roupas, os mantras nos templos, as massagens ayurvédicas, os sabores das especiarias - A Índia é uma terra de experiências intensas, de pessoas divertidas, dias especiais, rituais surreais e paisagens exóticas e cheias de histórias, sabedoria e energia.

Autêntico, ancestral e superespiritualizado, o berço de Buddha e Gandhi seduz pelo inevitável choque cultural que proporciona - e que fica muito mais agradável quando é “sentido” do que quando é “entendido”.

Conhecer a Índia é enxergar além do exótico, compreender a espiritualidade traduzida em alegria e docilidade, e levar para casa conceitos aprendidos neste país que nunca é óbvio. A Mãe Índia nos proporciona um olhar único e especial sobre a vida, no colorido cotidiano do povo indiano e seus inesquecíveis olhares e sorrisos.





Nossa provocadora nessa jornada

RENATA ROCHA

Fundadora do YOUuniversallity
Palestrante e mediadora de conversas
e encontros.

Facilitadora de processos de
autoconhecimento.

RENATA ROCHA

Fundadora do YOUniversallity, um programa de autoconhecimento e propósito, há mais de 12 anos dedica-se ao desenvolvimento humano e **expansão da Consciência**.

Viajou durante 15 meses (2009 e parte de 2010) em um sabático espiritual pela Ásia e vem estudando com grandes mestres do Oriente (principalmente na **Índia, Tailândia, Indonésia e Nepal**). Desde então, retorna anualmente a Rishikesh, na Índia, para passar temporadas com Sri Prem Baba, seu mestre espiritual.

Formada pelo ICI (Integrated Coaching Institute), desenvolve **Programas de Autoconhecimento** (combinado com ferramentas de coaching de vida e de carreira), **Retiros, Learning Journeys, e Programas de Evolução da Consciência** individualmente ou para grupos. Dá cursos e práticas de meditação e promove eventos com agentes de transformação e desenvolvimento humano.

Em seus programas, tem a oportunidade de combinar ensinamentos da psicologia ocidental com a sabedoria e profundidade oriental.





PROGRAMAÇÃO RESUMIDA



25/02

Chegada em Delhi
Khan Market
Lodhi Garden



26/02

Akshardham Temple
Bahai Temple (Lotus Temple)
India Gate
Jantar no Spice Route



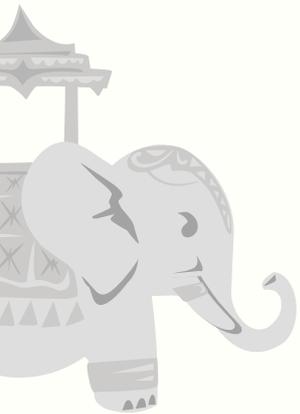
27/02

Túmulo Humayun
Ida para Agra
Jantar no Oberoi Amarvilhas



28/02

Nascer do Sol no Taj Mahal
Voo para Varanasi



01/03

Passeio de barco no amanhecer
Visita a Ashrams
Aula com guru no Kali Ghaat

02/03

Voo para Dehra Dun e
van para Rishikesh
Consulta com Dr. Srivastava
Massagem ayurvédica e Yoga Nidra



03/03

Yoga pela manhã
Meditação na Vashishta Cave
Rafting no rio Ganges



04/03

Yoga e Pranayamas no hotel
Voo para Amristar
Golden Temple
Van para Dharamsala

05/03

Norbulingka Institute
Naddi Village
Complexo do templo de Dalai Lama
McLeodganj
Monastério Gyuto



06/03

Meditação na Tushita Meditation Center
Tibetan Museum
Tea Garden



07/03

Retorno para casa



२०१९
रविवार सकाळी १० वा.

विगन सोहळा

कार - श्री रमेश
स्थळ :- परळ वर्क

छत्रपती संभाजी नगर सार्वज

तील स
शोहळा
पुष्पा

Zilogtech
CCTV IN OPERA
कैमराच्या निरीक्षण क्षेत्रात
Contact: 9892511356 / 8655
www.zilogtech.com



PROGRAMAÇÃO DETALHADA

DIA 0

Saída de São Paulo - dia 23 ou 24 de Fevereiro (dependendo da escala) para chegada em Delhi no sábado, dia 25 de Fevereiro.

DIA 1 - 25 DE FEVEREIRO (SÁBADO)

Delhi

- Check-in no Leela Palace
- Tempo de descanso da viagem
- Almoço e compras no Khan Market - mercado local onde os diplomatas fazem suas compras, com várias opções de restaurantes e lojas com produtos indianos lindos para todos os gostos.
- Lodhi Garden - Este canto espetacular fica perto do centro de Delhi e é um bálsamo para qualquer viajante recém-chegado à capital indiana. Os jardins têm vários edifícios, alguns deles datados de meados do século XV. Em um desses belos edifícios estão enterrados vários reis das dinastias Sayyid e Lodhi.
- Jantar de Boas-Vindas no hotel



DIA 2 - 26 DE FEVEREIRO (DOMINGO)

Delhi

- Akshardham Temple - conhecido como “a Disney World da espiritualidade”, é a combinação de um majestoso templo dedicado ao Swami Narayan e de um parque temático de alta tecnologia.
- Bahai Temple (Lotus Temple) - Por volta de meados do século XIX, uma nova religião foi fundada no Irã, chamada de "fé bahá'í". A beleza desta crença estava nos seus princípios, que são uma unidade essencial de todas as religiões e a unidade da humanidade, rejeitando abertamente as noções de racismo e nacionalismo. O "Templo do Lótus" é um Mashriq fenomenal que tem sido um dos edifícios religiosos mais visitados do mundo, devido à sua arquitetura milagrosa, entre outras características.
- India Gate, casa presidencial e parlamento.
- Jantar no Spice Route no Imperial Hotel



DIA 3 - 27 DE FEVEREIRO (SEGUNDA-FEIRA)

Delhi -> Agra

- De manhã visitaremos o Túmulo de Humayun, Patrimônio Mundial da UNESCO, que é uma mistura perfeita de arte e história, localizado nas margens do rio Yamuna. Após a morte do Imperador Humayun, sua esposa Bega Begum realizou uma peregrinação sagrada a Hajj (peregrinação islâmica anual a Meca) e jurou construir um mausoléu em memória de seu marido falecido. A construção do monumento começou nove anos após a morte do imperador em 1565 e foi concluída em 1572 AD. Para o projeto, a rainha recorreu aos serviços do arquiteto persa Mirak Mirza Ghiyas, que veio do Afeganistão.
- De Delhi, pegaremos uma van para Agra (3 horas em estrada boa)
- Check-in no Trident Hotel
- Jantar no majestoso Oberoi Amarvillas



DIA 4 - 28 DE FEVEREIRO (TERÇA-FEIRA)

Agra -> Delhi -> Varanasi

- Nascer do sol no majestoso Taj Mahal
- Café da manhã no hotel
- Red Fort
- Van para o aeroporto de Delhi para pegar o voo para Varanasi
- Check in no Taj Varanasi

DIA 5 - 1 DE MARÇO (QUARTA-FEIRA)

Varanasi

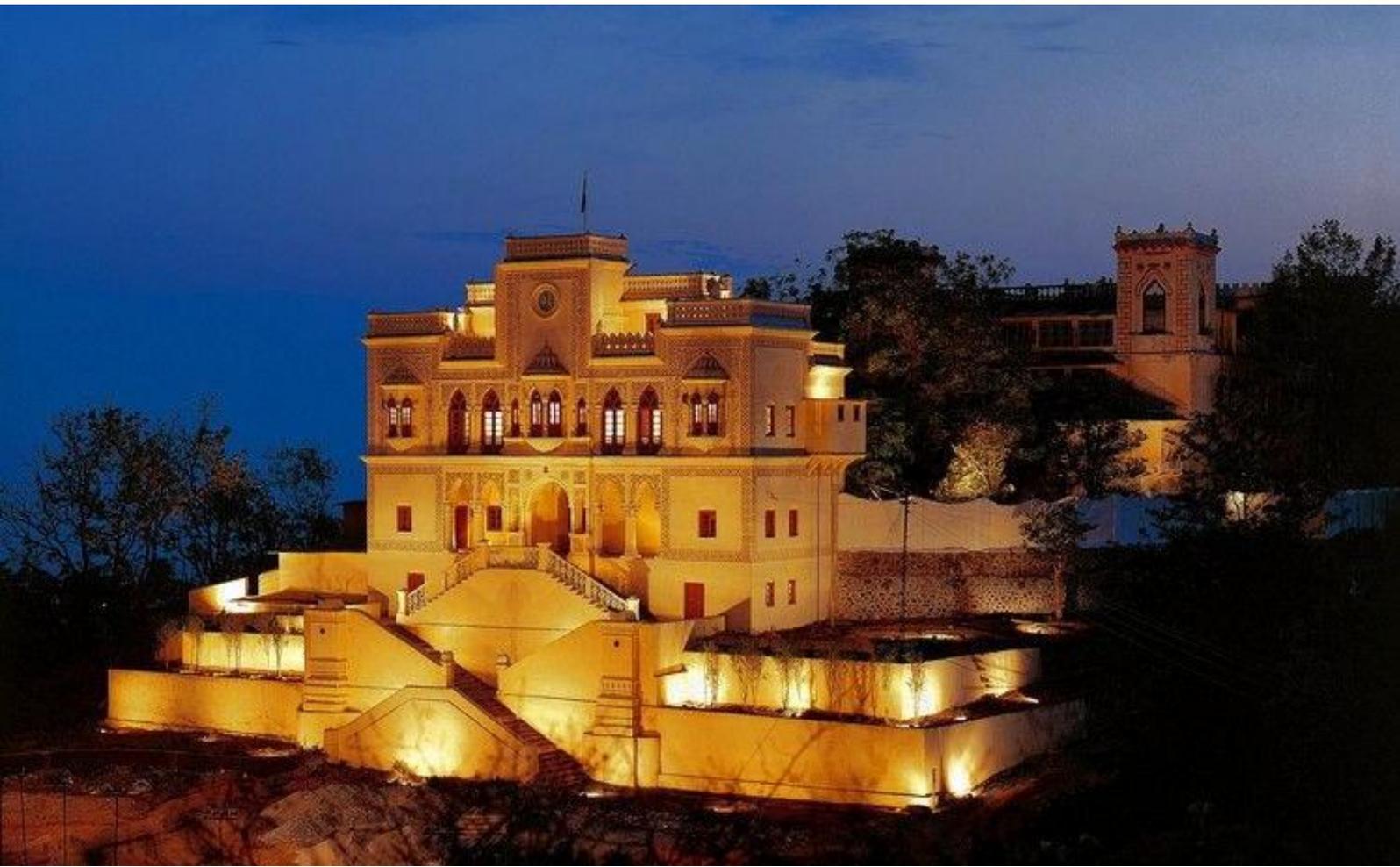
- Passeio de barco ao amanhecer no rio Ganges.
- Café da manhã no Ghaats
- Visita a Ashrams
- Almoço no Brij Rama Hotel
- Aula com um guru italiano no Kali Ghaat
- Jantar no Hotel



DIA 6 - 02 DE MARÇO (QUINTA-FEIRA)

Varanasi -> Delhi -> Rishikesh

- Vôo de Varanasi para Delhi para pegar o voo para Dehra Dun e van para Rishikesh (40 minutos)
- Almoço no Ananda in The Himalayas
- Check-in no Anand Kashi by the Ganges
- Consulta com o Dr. Srivastava que receitará tratamentos e remédios a base de ervas específicas para o equilíbrio de cada individualidade (dosha).
- Massagem ayurvédica no hotel e Yoga Nidra



DIA 7 - 03 DE MARÇO (SEXTA-FEIRA)

Rishikesh

- Prática de Yoga no Hotel
- Café da manhã no hotel
- Meditação na Vashishta Cave, caverna onde o Yogi Vasishta meditou por 36 anos e banho no Ganges
- Rafting no Ganges até Laxman Jhula
- Almoço em Laxman Jhula no Ayur-Pak, restaurante ayurvédico gerido por uma família local na casa deles
- Caminhada por toda Rishikesh ancestral até Ram Jhula
- Aarti no Ashram Parmath Niketan



DIA 8 - 04 DE MARÇO (SÁBADO)

Rishikesh -> Dehra Dun -> Delhi -> Amristar ->
Dharamsala

- Prática de Yoga & pranayamas no Hotel
- Café da manhã no hotel
- Vôo de Dehradun para Delhi para pegar o vôo para Amritsar
- Visita ao Golden Temple em Amritsar
- Van para Dharamsala e check in no Norling House



DIA 9 - 05 DE MARÇO (DOMINGO)

Dharamsala

- Norbulingka Institute (onde estamos hospedados) - acredita na preservação e continuação da arte tibetana através de meios autossustentáveis. Sob a orientação de mestres talentosos, o Instituto de Artes Tibetanas tem artistas e artesãos de conhecimentos ancestrais, proporcionando empregos a uma comunidade de mais de 300 tibetanos.
- Naddi Village é um belo local no cenário sereno de Himachal e é a morada da beleza. A uma altitude de 7152 pés do nível do mar, esta incrível vila é um local conhecido por suas experiências de trekking e é visitado por milhares de viajantes todos os anos.
- Complexo do templo de Dalai Lama
- McLeodganj é famosa por sua cultura e artesanato.
- Monastério Gyuto é um dos mosteiros mais famosos e especializado no estudo da meditação tântrica, artes rituais tântricas e filosofia budista.



DIA 10 - 06 DE MARÇO (SEGUNDA-FEIRA)

Dharamsala

- Meditação na Tushita Meditation Center - É um centro que oferece cursos introdutórios regulares à filosofia budista e meditação, bem como cursos de nível intermediário e retiros em grupo para alunos experientes.
- Tibetan Museum - O Museu do Tibete é o museu oficial do Departamento de Informação e Relações Internacionais da Administração Tibetana Central
- Tea Garden - A menor região de chá da Índia, Dharamshala tem jardins de chá lindamente alinhados e organizados em todo o vale de Kangra. É conhecido por seu chá de boa qualidade.

DIA 11 - 07 DE MARÇO (TERÇA-FEIRA)

Dharamsala -> Delhi -> Brasil

- Retorno ao Brasil





HOSPEDAGENS

DELHI - LEELA PALACE



AGRA - HOTEL TRIDENT



VARANASI - HOTEL TAJ GANGES



RISHIKESH - HOTEL ANAND KASHI



DHARAMSALA - NORBULINGKA INSTITUTE





INVESTIMENTO

INVESTIMENTO:

USD 4.700 por pessoa em quarto duplo compartilhado

USD 5.600 por pessoa em quarto individual

Para a reserva da vaga, é solicitado um sinal de **R\$ 9.350 por pessoa** (equivalente a USD 1.700,00) a ser pago por transferência bancária ou PIX na conta da Amana.

O restante do valor pode ser quitado da seguinte forma:

- USD 1.500 (ou 1.950 para quarto individual) até o dia 05/01

- USD 1.500 (ou 1.950 para quarto individual) até o dia 05/02

Para pagamentos com cartão de crédito, serão acrescidas as taxas do cartão, de acordo com a quantidade de parcelas escolhida.

As inscrições serão feitas por ordem de chegada, considerando um número mínimo de 10 participantes.

O QUE ESTÁ INCLUSO?

> Hospedagem nas acomodações citadas abaixo ou similares:

Delhi-Leela Palace (2 noites), **Agra**-Trident (1 noite), **Varanasi**-Taj Ganges (2 noites), **Rishikesh**-Anand Kashi (2 noites) e **Dharamsala**-Norling House (3 noites)

> Café-da-manhã

> Aprendizados e ensinamentos de Renata Rocha

> Meditações e iniciações vinculadas à energia dos locais sagrados que serão visitados

> Logística terrestre e assistência e atendimento de equipe local

> Todos os passeios mencionados no roteiro

> Guia com idioma inglês/português durante os passeios

> Barco em Varanasi

> Hospedagem:

> Voos internos (Delhi-Varanasi, Varanasi-Delhi, Delhi-Dehra Dun, Dehra Dun-Delhi, Delhi-Amritsar e Dharamsala-Delhi)

> Entradas nos monumentos

> Taxas governamentais indianas

NÃO INCLUSO:

- > Passagens aéreas internacionais
- > Almoço e jantar
- > Passeios não mencionados no roteiro
- > Taxas de visto
- > Seguro viagem
- > Hospedagens fora do período da jornada







A AMANA JORNADAS

Muito além de uma agência de viagens.

Provocamos o auto-conhecimento e o conhecimento pelo Brasil e pelo mundo por meio de nossas jornadas.

Trazemos imersões que vão ressignificar e transformar sua vida. Nossas viagens são conduzidas para provocar o real encontro de você, com a magia de autênticos mestres em portais energéticos grandiosos desse nosso mundo.

Somos Key, Marina e Paula. Trabalhamos no planeta pelo planeta

@amanajornadas



AMANA