

ІНДІЯ - ВІД ДЕЛІ В ГІМАЛАЇ

19.09 -28.09.2025

Справжня подорож до себе: через землю древньої духовності до глибинної трансформації свідомості.

Сакральна експедиція — це не тур і не ретрит, а живий експеримент: ми збираємо людей, готових не тільки милуватися древніми місцями, а дивитися на світ і на себе без звичних фільтрів. Це простір для сміливих відкриттів і чесних зустрічей із собою — де маршрут перетворюється на шлях змін, а кожна зупинка запускає внутрішній зсув.

Наша головна зброя — не карта й путівник, а вміння чути запити групи й ставити саме ті запитання, які зазвичай не наважуються озвучити вголос. Ми не водимо за ручку й не заколисуємо духовними піснями — ми практикуємо терапевтичний «чарівний пендель»: м'який, але дуже ефективний спосіб пробудити те, що давно чекає свого часу.

Реалізація задуманого — це завжди творчий процес, адже кожен маршрут і кожна група унікальні. Разом ми досліджуємо не лише землі, а й власні межі: те, що ще вчора здавалося неможливим, тут стає точкою старту для нового витка життя.

Що ми робимо?

- *Знаходимо місця сили та древні руїни, про які не розкажуть офіційні путівники*
- *Щодня вибудовуємо процес у потоці групи: за справжніми внутрішніми запитами, за енергією, а не за розкладом*
- *Поєднуємо психотерапію, роботу з тілом, сакральні практики, щоб кожен учасник міг зустрітися з собою та своїм сенсом*
- *Створюємо простір для чесного діалогу — із собою, з історією та з теперішнім моментом*

Чому це цінно?

***Унікальний досвід трансформації**

Ви отримуєте унікальний досвід глибокої особистої трансформації через дотик до древності, сили — з підтримкою й любов'ю.

***Відображення внутрішнього шляху**

Незбагненні знахідки, ритуали, тіні легенд стають відображенням вашого внутрішнього руху.

***Справжні зміни**

Ми не обіцяємо «чарівного перезавантаження» — ми провокуємо чесні запитання й справжні зміни.

1 ДЕНЬ. Прибуття до Делі. Поселення в готель 4*, знайомство з групою. Відпочинок.

В столиці ми скидаємо із себе міське лушпиння і звички. Зустрічаємо команду одностудців і відчуваємо перші імпульси пригод. Задаємо собі питання: “Що я лишаю за порогом цього шляху?”

2 ДЕНЬ. ДЕНЬ ПО ХРАМАМ ДЕЛІ - ДУХОВНА ПОДОРОЖ В СЕРЦЕ ІНДІЇ.

Сніданок у готелі.



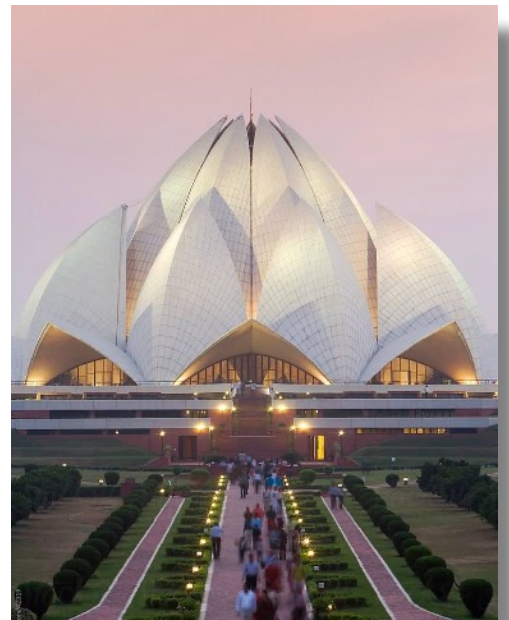
Делі — це не лише столиця Індії, а й місто, де переплітаються релігії, культури й традиції. Екскурсія по храмах Делі надасть нам унікальну можливість зануритися в духовну атмосферу мегаполіса, познайомитися з його багатоманітною релігійною спадщиною й відчути гармонію стародавніх вірувань.

Вдень ми вирушимо до старої частини Делі, щоб скуштувати колоритну індійську стріт-фуд кухню. Делі — це справжній рай для гурманів вуличної їжі. Їжа тут — це не просто перекус, а цілий культурний досвід, що дозволяє відчути справжній дух міста.

Ми відвідаємо кілька храмів:

Храм Лотоса

Один із найвпізнаваніших символів Делі. Храм Лотоса вражає своєю архітектурою у формі квітки лотоса. Це місце відкрите для людей усіх віросповідань і пропонує умиротворену атмосферу для медитації та роздумів.



Акшардхам

Величний індійський храмовий комплекс, який вражає своїми масштабами та деталями. Акшардхам славиться різьбленими скульптурами, світловими шоу та виставками, що розповідають про історію й культуру Індії.

Храм ІСККОН (Храм Крішні)

Цей храм, присвячений божеству Крішні. Він є центром духовного життя для послідовників руху Харе Крішна. Тут можна взяти участь у молитвах, послухати ведичні гімни та насолодитися вегетаріанською кухнею.

Мечеть Джама Масджид

Одна з найбільших мечетей світу, побудована у XVII столітті. З її мінаретів відкривається захоплюючий краєвид на місто.

Ночівля.



3 ДЕНЬ. ХАРІДВАР — РІШІКЕШ

Сніданок у готелі. Вийжджаємо до столиці йоги — містечка на річці Ганга. Дорога довга, але мальовнича. По дорозі зупинимося у місті Харідвар.



Харідвар - це духовна столиця Індії біля підніжжя Гімалаїв.

Харідвар — одне з семи священних міст індуїзму. Назва перекладається як «Ворота до Бога» (Хар — Бог, Двар — ворота). Місто розташоване на березі річки Ганг, яка, згідно з індуїстськими віруваннями, зійшла з небес на землю саме тут. Харідвар — важливе місце паломництва та центр духовного життя Індії.

Саме тут проходить Кумбха Мела — найбільший у світі релігійний фестиваль, що відбувається раз на 12 років. Мільйони паломників приїжджають сюди, щоб зануритися у води Гангу та очиститися від гріхів.

Ми побачимо у Харідварі:

Хар Кі Паурі

Священна гхат (сходи до річки), де щовечора проходить знаменита церемонія Ганга Аарті. Тисячі людей збираються, щоб спостерігати за ритуалом вогняних підношень богині Ганзі. Вважається, що омовіння в цьому місці очищає від гріхів.



Храм Манса Деві

Розташований на вершині пагорба, храм присвячений богині Манса Деві, яка виконує бажання. До храму можна піднятися канатною дорогою або пішки.

Або

Храм Чанді Деві

Ще один важливий храм, розташований на пагорбі Ніл Парват. Присвячений богині Чанді —

ф о р м і

Дурги. До храму веде канатна дорога або пішохідна стежка.

У Гхатах Гангу ми відпускаємо старе, відпускаємо тривоги.

Обряд обмивання й гул тисячоліть у повітрі.

Ти вперше відчуваєш, як енергія нової землі починає впливати на твій внутрішній стан.

Далі наш шлях лежить до Рішикешу. Місто часто називають «Воротами в Гімалаї» та «Столицею йоги». Рішикеш приваблює не лише паломників, а й шукачів духовного просвітлення, шанувальників йоги, медитації та природи. Сподіваємося, що кожен учасник нашого туру знайде тут саме те, що йому потрібно! Ночівля.



4 ДЕНЬ. ВІЛЬНИЙ ДЕНЬ У РІШКЕШІ.

Сніданок в готелі. Цей день ми присвяtimo йозі та практикам, а також відкриємо для себе кулінарні шедеври вегетаріанської кухні, які пропонують ресторани цього міста.



Ті, хто прагне злитися з природою, можуть спуститися до річки Ганг і провести час у медитації.

Сьогодні особливий час коли небо та земля по особливому розмовляють один із одним. Це осіннє сонцестояння - момент коли енергія змін стає максимально досяжною. Ця час коли легше відпустити старе і закласти фундамент для нового.

Береги Гангу — не для фотосесій, а для щирої зустрічі з собою.

Тут звучать мантри, але головне — починає звучати твій власний запит.

Простір для медитацій, роботи з тілом і усвідомлених запитань.

Рішікеш, розташований у передгір'ях Гімалаїв на березі священної річки Ганг — один із найвідоміших духовних центрів світу.



Сьогодні ви дізнаєтесь якою неперевершено смачною та ситною буває вегетаріанська їжа!



5 ДЕНЬ. РАНОК У РІШКЕШІ. ПЕРЕЇЗД У ЧАНДІГАРХ

Сніданок у готелі. Прогулянка містом, ринками, за бажанням — відвідування ашрамів та центрів йоги. Після обіду вирушаємо в дорогу до транзитного міста — Чандігарха на ночівлю.



6 ДЕНЬ. ДОДАЄМО ТРОХИ ДИТИНСТВА І ЗАХОПЛЕННЯ В НАШ ДЕНЬ

Сніданок у готелі. Ми вирушаємо в захоплюючу подорож майже іграшковим потягом (його називають TOY TRAIN), що веде нас справжнім гірським маршрутом. Цей поїзд проїде 96 км гірською британською вузькоколійкою, підіймаючись на висоту 2000 метрів до міста, аналогів якому немає в світі — Шимла.



По прибуттю — поселення в готель та перша прогулянка-знайомство з містом.

Ночівля.



7 ДЕНЬ. ДЕНЬ У ШИМЛІ

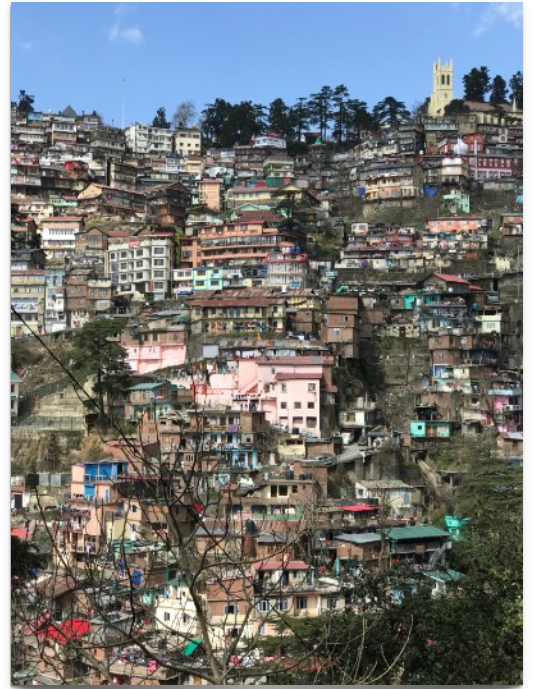
Сніданок у готелі. Сьогодні ми познайомимось із містом, аналогів якого ви ніде не побачите. Шимла (Сімла): “Королева гірських пагорбів” Індії.

У горах ти вчишся відпускати контроль і довіряти шляху.

Шимла — місто, де британська історія змішалася з гімалайською свободою.

Тут ми тренуємо гнучкість: тілесну, емоційну, ментальну.

Шимла (столиця штату Хімачал-Прадеш) — один із найпопулярніших гірських курортів Індії. Розташована на висоті близько 2200 метрів над рівнем моря в передгір'ях Гімалаїв, Шимла славиться прохолодним кліматом, мальовничими краєвидами та колоніальним шармом. У колоніальні часи місто було літньою столицею Британської Індії.



Шимла — це дивовижне місто, що «повзе» вгору по схилах, акуратно розміщуючи свої маленькі будиночки каскадом, а вулиці — зигзагоподібно. Кав'ярні на два столики, вулички, де не пройти удвох, і безмежні простори гір — це той шарм, якого не знайдеш більше ніде у світі.



У Шимлі ми побачимо:

Молл-Роуд. Головна пішохідна вулиця Шимли, на якій розташовані магазини, ресторани, кафе та історичні будівлі. Ідеальне місце для прогулянок, покупок та занурення в атмосферу міста.

Храм Якхи

Храм, присвячений богу Хануману,

розташований на вершині пагорба Якхи. Щоб дістатися до нього, потрібно піднятися мальовничою стежкою, де супроводжуватимуть вас мавпи. З вершини відкривається чудовий вид на Шимлу та Гімалаї.

Скандла Веллі. Популярне місце для прогулянок з краєвидом на долину. За місцевою легендою, назва походить від романтичної історії британського



офіцера та індійської принцеси.

Відкриваєш забуті мрії, дозволяєш собі бути легким і захопленим.

Практики на дихання для визначенні страху висоти.

Воз'єднання із силою роду та своїм серцем. Практики на розвиток внутрішньої сміливості і рішучості.

Ночівля.

8 ДЕНЬ. ПЕРЕЇЗД ДО ДХАРАМСАЛИ — МАЛИЙ ТИБЕТ



Сніданок у готелі. Ми проїдемо через цікаві гірські регіони Північної Індії та до вечора дістанемося містечка Мак-Леод-Гандж, де розташована резиденція Його Святості Далай-лами.

Тут починається глибоке занурення.

Відвідуємо монастирі, зустрічаємось із тишею, що оголює все зайве.

З'являються нові запитання — і деякі несподівані відповіді.

Це невелике поселення колись прийняло всіх тибетців, які рятувалися від китайської окупації. Багатьом не вдалося перейти через гори — вони залишилися вічно в них. Ті ж, хто зумів вижити, отримали житло, їжу й підтримку від індійців, які тепло зустріли тибетських утікачів. Саме тут і була заснована невелика резиденція Далай-лами, що отримала назву «Малий Тибет».



Дім Далай-лами, енергії миру й співчуття.

Медитації, практики, обмін інсайтами.

Тут відкривається простір для внутрішніх прозрень — і народжується відчуття вдячності. Ночівля.



9 ДЕНЬ. ДЕНЬ У МАК-ЛЕОД-ГАНДЖ

Сніданок у готелі. Сьогодні ми познайомимося з місцем, що є сакральним для буддистів, адже саме тут мешкає Його Святість Далай-Лама. Якщо цього року він проводитиме публічні вчення, ми постараємося потрапити на них (через поважний вік Його Святості, розклад вчень більше не публікується на рік наперед).



Якщо ж вчення не відбуватимуться, ми відвідаємо резиденцію Далай-лами, храми міста, а також пройдемо стежкою з буддистськими барабанами, які містять тисячі мантр. Ми обертатимемо барабани, медитуватимемо та зануримося в атмосферу внутрішнього спокою.

Також познайомимося з тибетською кухнею і

завітаємо до кафе, де харчуються самі лами.

Проводимо ритуал відпускання старого і прийому нових сенсів. Відкриття себе на новому рівні.

Ночівля в готелі.



10 ДЕНЬ. ПЕРЕЇЗД або ПЕРЕЛІТ ДО ДЕЛІ

Варіанти:

— Автобусом до Делі. Поселення в готелі на ночівлю.

Або:

— Ранковий переліт до Делі, а потім — вечірній переліт до Катманду. Ночівля у Катманду.

Духовні практики в нашому турі будуть проводити експерти своєї справи, які проводять сакральні експедиції по найдревнішим маршрутам світу вже 6 років.



ТЕТЯНА ШАФРАН

Психотерапевт, сексолог, кризовий терапевт, більше 20 років працює з різними запитами, допомагає людям долати кризи, знаходити нові сенси і вибудовувати справжні відносини із собою та світом.



ОЛЕКСАНДР ШАФРАН

Лікар-остеопат, тілесний терапевт, дослідник древніх традицій відновлення здоров'я, майстер практик роботи із тілом і провідник по енергетичним маршрутам Землі.

ВАРТІСТЬ ТУРУ 1900 USD

У ВАРТІСТЬ ТУРУ ВХОДИТЬ:	ДОДАТКОВО ОПЛАЧУЄТЬСЯ
- транспорті обслуговування по маршруту; - Програма духовних практик від експертів Тетяни та Олександра Шафран на вихід до нового себе і позбуття старого непотрібного кожного дня туру; - Гіди по маршруту; - 2 ночівлі в Делі в 4* готелях на базі сніданків; - 2 ночівлі в готелі в Рішикеш на базі сніданку; - 1 ночівля в готелі 4* в Чандігарх на базі сніданку; - Тур по храмам Делі; - Квитки на потяг в Шимлу; - Всі екскурсії за маршрутом; - Супровід організатором туру; - Допомога з підбором та викупом авіаквитків.	- Особисті витрати на харчування і сувеніри; - Віза 25\$ - Візовий супровід в разі якщо немає часу на її оформлення - 35\$ - Авіаквитки в Делі та назад (від 450 євро в обидві сторони із міст Європи); - Вхідні квитки в музейні і храмові комплекси по маршруту (12-15 \$ за особу); - Туристичне медичне страхування від 10 \$ - Переліт в Катманду (від 100 \$).