



Tfno: 609 450 448

Email: booking@inoutyogatravel.com

Web: <http://www.inoutyogatravel.com/>

Ficha viaje



INDIA Ladakh, el pequeño Tibet

Del 2 al 14 de septiembre 2020 El paisaje natural y único del majestuoso desierto montañoso, hacen de la geografía de Ladakh un verdadero arte. Conocerlo es una experiencia sublime de la que pocos tienen el privilegio de disfrutar. El contacto con una cultura en estado de pureza, sumado a lo agudo de sus paisajes nos dará la oportunidad de profundizar en nuestro crecimiento personal a través de la meditación vipassana en el mismísimo corazón de su creación, compartiendo con los locales de diferentes religiones, en un ambiente pacífico, tranquilo y sereno formando un impresionante ecosistema.

Te invitamos a ampliar la visión de la India en un viaje insólito al lugar más remoto del planeta en medio de imponentes paisajes y diversas culturas y religiones ancestrales rodeado de monasterios y templos budistas, el mejor lugar para ir hacia nuestro interior a través de la meditación y el yoga.

Resumen del viaje

India

Ladakh, el pequeño Tibet

Del 2 al 14 de septiembre

14 días / 13 noches

Un viaje de aventura por el reino de Ladakh, el lugar más remoto del mundo. Situado en el extremo norte de la India haciendo frontera con Pakistán y el Tibet, de donde ha heredado su cultura y religión hasta el punto de ser considerado el pequeño Tibet en India. Ladakh está rodeada por las cordilleras más importantes de Asia: los Himalayas al Sur y la del Karakorum al Norte. Es un territorio de alta montaña conocido por sus pasos de gran altitud y por ser la tierra de los Lamas. Históricamente sirvió de oasis en la famosa "carretera a la alta Asia" a través de la cual pasó la caravana Trans-Himalaya de la famosa ruta de la Seda.

En este viaje conoceremos uno de los últimos reductos de la cultura budista y la increíble cultura de los ladakhis. Recorreremos las más impresionantes tierras y valles que nos regalan la sensación extraordinaria de estar en un viaje por el tiempo en el fin del mundo!

Leh

Tomaremos como base de nuestro viaje la ciudad de Leh, pequeña capital de la región de Ladakh, una de las ciudades habitadas más altas del planeta que nos permite disfrutar de un desierto de montañas formado por dos de las cadenas montañosas más grandes del mundo.

Está ubicada en el corazón del alto Indo, a 3600 metros de altitud, es una capital atravesada por una sola calle que desemboca en una cima rocosa, el antiguo Palacio Real, cuya fortaleza de ocho pisos es un excelente mirador desde donde se podrá observar la estructura medieval de la ciudad. En Leh vistaremos el Monasterio Rojo, son el bazar y la mezquita. Esta ciudad es sin duda un lugar para disfrutar al ritmo de sus habitantes, un ritmo marcado por la paz y el sosiego.

Valle de Nubra y Tso Pangong

Saliendo de Leh, visitaremos lugares sin igual como el Valle de Nubra y el Lago Pangong. El primero delimita la frontera con Pakistán y ha sido un territorio muy disputado por ambos países; abierto al turista desde 1994 y algunas zonas como Turtuk, solo accesible al turista desde 2010, hace de esta zona un lugar casi virgen, que, sumado a la belleza de sus paisajes y a la amabilidad de sus habitantes, no dejará indiferente a nadie.

El segundo, Pangong Tso (lago) es conocido por ser uno de los lagos de agua salada más altos del mundo (el mayor de Asia) desde aquí nos acercaremos un poco a la zona fronteriza con Tibet (ahora parte de China) que, sin duda, vale la pena visitar, aunque es un lugar sensible al turista debido a las disputas de ambos países por este territorio, que finalmente ha terminado con dos terceras partes de sus 150 km. de longitud en territorio chino.

Trekking por el Valle Sham

También haremos un trek de varios días para disfrutar de la belleza de esta área de forma más natural y sostenible, en concordancia con nuestra política; por eso el trekking estará guiado por una agencia de mujeres ladakhis, pioneras en el sector con el propósito de ayudar al desarrollo local.

El Valle Sham es una de las regiones más pobladas de Ladakh por ser el terreno más fértil y, por lo tanto, el centro agrícola de Leh. La región de Sham es popular por el albaricoque y el nogal debido a su menor altitud y mejor temperatura en verano. Durante el trekking visitaremos lugares importantes de la zona y algunos de los sitios emblemáticos como el Monasterio de Likir, el poblado de Hemis Shukpachu, entre otros.

Durante todo nuestros recorridos conoceremos múltiples templos y monasterios budistas, debido a que la zona es popular por estar salpicada de cientos de ellos, algunos muy famosos por su historia y antigüedad, así como por sus peculiares construcciones, la mayoría se elevan sobre monolitos rocosos de difícil acceso, pero otros son accesibles

con facilidad.

Y como no podía ser de otra manera viajando con InOut Yoga, la práctica diaria formará parte de nuestra rutina, aunque en esta ocasión prestaremos más atención a la meditación Vipassana ya que estaremos en la cuna de esta práctica.

Itinerario ampliado

India

Ladakh, el pequeño Tibet

Del 2 al 14 de septiembre

14 días / 13 noches

Día 1: Salida a Delhi

Vuelo Gran Canaria - Madrid y Madrid - Delhi (o desde otra ciudad a Delhi)

Día 2: De Delhi a Leh

Vuelo Delhi - Leh (en este vuelo tendremos unas fantásticas vistas panorámicas de la cordillera del Himalaya)

Llegada a Leh y acomodación en el alojamiento.

Almuerzo y paseo por el Main bazar para ir conociendo la zona y aclimatándonos a la altura de Leh.

Práctica de yoga.

Cena y descanso.

Día 3: Leh

Práctica de meditación Vipassana.

Desayuno.

Salida a recorrer la parte antigua de la ciudad; visita al museo "Central Asian" en el mismo corazón de Leh.

Almuerzo y visita a la mezquita Jama Masjid.

Práctica de yoga.

Cena y descanso.

Día 4: Leh

Práctica de meditación Vipassana.

Desayuno.

Continuamos con nuestra aclimatación en Leh recorriendo a pie los alrededores.

Visita a Shanti Stupa.

Almuerzo.

Visita al Palacio de Leh.

Práctica de yoga.

Cena y descanso.

Día 5: Trekking

Desayuno y salida temprana en taxi hasta el inicio del trek en Likir (3.530m) visita al monasterio de Likir y comienzo del trekking.

Primera parada en Sumdo (3.470m) almuerzo y descanso para continuar hasta el paso de montaña Charatse (3.650m) y finalizar descendiendo hasta Yangtang (3.590m)

Práctica de yoga y meditación.

Cena y descanso.

Día 6: Trekking

Práctica de meditación y yoga.

Desayuno.

Continuamos el trekking ascendiendo hasta el paso de montaña Sarmanchan (3.750m)

Almuerzo y descenso hasta el hermoso pueblo de Hemis Shukpachu (3.690m) con tiempo libre en la tarde para explorar el pueblo.

Práctica de yoga.

Cena y descanso.

Día 7: Trekking / Leh

Desayuno temprano para comenzar el ascenso gradual hasta el paso de Mebtak La (3.820m) en este punto más alto del trek podremos disfrutar de unas impresionantes vistas hacia las montañas de Ladakh Urial y hermoso lago de agua azul turquesa debido a los glaciares que lo rodean.

Almuerzo.

Continuamos descenso hasta Temisgang (3.200m) si hay tiempo, antes de coger el taxi de regreso a Leh, visita al Palacio de Temisgang y en el camino de vuelta, parada para visitar el Monasterio de Alchi (uno de los más populares de la zona, fundado en el siglo XI y famoso por sus pinturas en las paredes de origen tibetano).

Llegada a Leh, acomodación en el alojamiento.

Cena y descanso.

Día 8: Leh

Práctica meditación y yoga.

Desayuno y salida en taxi/bus para visitar el Monasterio de Thiksay.

Almuerzo y traslado hasta el monasterio de Spituk.

Visita a Sangam, punto de confluencia de los ríos Indo y Zanskar y al regreso pequeña parada para observar la famosa "Magnetic Hill" con su gravedad invertida, desafiaremos de primera mano este fenómeno.

Regreso a Leh.

Cena y descanso.

Día 9: Valle de Nubra

Desayuno temprano y salida hacia el valle de Nubra. Alcanzaremos este hermoso valle tras cruzar uno de los pasos a motor más altos del mundo "Khardong-la" (5.602m) aquí haremos una breve parada para continuar por estas hermosas y desafiantes carreteras de montaña hasta nuestro primer destino: Deskit.

Almuerzo.

Visita a la emblemática estatua dorada de 100m de altura del Buda Maitreya, que vigila el valle desde su excepcional emplazamiento en lo alto de una colina y desde ahí disfrutaremos de unas increíbles vistas del valle. También visitaremos su monasterio.

Meditación en templo.

Cena y descanso en la guesthouse dirigida por los monjes.

Día 10: Valle de Nubra

Meditación (a ser posible con los monjes budistas que nos acogen) desayuno y continuamos adentrándonos en el valle, siguiente parada Hunder. Aquí visitaremos las famosas dunas de arena con sus camellos bactrianos, herencia Mongol de la antigua ruta de la Seda que atravesaba este valle.

Almuerzo:

Visita al hermoso pueblo de Turtuk.

Práctica de yoga.

Cena y descanso.

Día 11: Valle de Nubra

Práctica de meditación y yoga.

Desayuno.

Salida a recorrer el pueblo con opción de hacer trekking hasta una pequeña caída de agua (catarata)

Almuerzo de auténtica cocina Balti

Visita al pequeño museo patrimonio de Baltistán que ofrece una visión de la historia local, también visitaremos la mezquita del pueblo entendiendo que esta zona pertenecía a Pakistán y ellos mantienen su religión y costumbres pakistaní, a pesar de ser ahora ciudadanos Indios.

Práctica de yoga nocturna al aire libre bajo las inmensas estrellas que podremos observar en esta zona sin contaminación lumínica.

Cena y descanso.

Día 12: Lago Pangong

Práctica de meditación.

Desayuno.

Salida temprana de Turtuk dirección Pangong Tso. Pasaremos casi todo el día en el transporte pero los paisajes de alta montaña que iremos viendo en el camino son parte del atractivo del camino. Se harán paradas para estirar los pies, ir al aseo y para comer/tomar un chai.

Llegada a Pangong en la tarde noche.

Acomodación en el alojamiento y opcional paseo a orillas del lago.

Práctica de meditación corta.

Cena y descanso.

Día 13: Leh

Nos levantaremos muy temprano para ver amanecer en el lago y disfrutar de los diferentes colores que adquiere.

Práctica de yoga.

Desayuno y salida hacia Leh.

Llegada a Leh en la tarde.

Acomodación en el alojamiento y tiempo libre para realizar algunas compras.

Cena y descanso.

Día 14: Leh / Aeropuerto de Delhi

Práctica de meditación y yoga.

Desayuno y salida hacia el aeropuerto.

Vuelos Leh - Delhi; Delhi - Madrid; Madrid - Gran Canaria (o otras ciudades)

Día 15: Llegada a tu ciudad.

Incluido

- Todos los transportes en India.
- Alojamientos.
- Todas las comidas (no se incluye bebidas)
- Permisos de entrada al área restringida y de conservación del Valle de Nubra y del Lago Pangong.
- Entradas a los monasterios, museos y palacios.

No Incluido

- Vuelos (nosotros lo gestionamos)
- Seguro de viaje (nosotros lo gestionamos)
- Visado (nosotros lo gestionamos)
- Comidas durante los tránsitos en aeropuertos
- Snacks y bebidas
- Agua potable
- Porteadoras para los días de trekking (quien no desee cargar su mochila se ofrece servicio de porteador por 14€ al día)
- Propinas

Condiciones

CONDICIONES GENERALES DE RESERVAS

A no ser que las partes expresen su acuerdo de otro modo, InOut Yoga Travel y su Cliente y/o su Agente están de acuerdo con los términos y las condiciones de los servicios ofrecidos por InOut Yoga Travel al Cliente. Ya sea un individuo o un viaje de tour (o los "Servicios"), estará sujeto a las condiciones Generales de reserva dispuestas abajo.

1- RESERVAS Y CONFIRMACIONES:

Las reservas se deben hacer a nuestra oficina o a nuestro agente designado para ventas. Sobre la confirmación de una reserva se realizará un depósito del 30 % (del treinta por ciento) y el precio total del paquete de viaje para los Servicios se pagará con al menos 30 días (treinta días) antes del inicio de la fecha del viaje. De otro modo InOut Yoga Travel, bajo su juicio propio, podrá cancelar las reservas sin efectuar el reembolso del dinero ya pagado a InOut Yoga Travel por el Cliente/Agente. InOut Yoga Travel también se reserva el derecho de cambiar cualquier plan (incluyendo viajes, programas, precios y servicios) para el mayor interés de su Cliente/Agente, con o sin aviso previo.

2- PAGO:

Excepto habiendo sido acordado de otra manera por InOut Yoga Travel, el pago del cliente será efectuado en dinero efectivo o por transferencia bancaria según las modalidades de pago acordadas con el Cliente/Agente.

3- CANCELACIÓN:

- Cancelación con más de un mes de antelación a la fecha de salida: Los pagos realizados se reembolsarán con una deducción de una cantidad uniforme de 200 euros, para la cuota de documento (gastos de gestión).
- El 25 % del precio del viaje cuando la cancelación esté entre 21 y 30 días antes de la fecha de salida,
- El 50 % del precio del viaje cuando la cancelación esté entre 8 y 20 días antes de la fecha de salida,
- El 75 % del precio del viaje cuando la cancelación esté entre 2 y 7 días antes de la fecha de salida,
- El 90 % del precio del viaje cuando la cancelación sea de al menos 2 días antes de la fecha de salida,
- Estas deducciones podrán ser reembolsadas por el seguro si usted está asegurado en caso de cancelación justificada (especialmente enfermedad, accidente, muerte, etc.) Si el balance del viaje no se recibe 1 mes antes de la salida, InOut Yoga Travel se reservará el derecho de cancelar la reserva sin indemnización.

Si InOut Yoga Travel se ve obligada a cancelar por cualquier razón la salida, los participantes serán reembolsados totalmente sin intención de reclamar indemnización. Todos los viajes interrumpidos o recortados debido al participante o a cualquier otra causa, no tendrán derecho a ningún reembolso.

4- RESPONSABILIDADES:

InOut Yoga Travel siempre hará todo lo posible para brindar los mejores servicios dentro de su capacidad y para la satisfacción del Cliente. Todas las partes comprenden que InOut Yoga Travel actúa como intermediario entre el Cliente y otros agentes, líneas aéreas, hoteles, operadores de transporte, oficinas locales turísticas y diferentes contratistas que dan los Servicios al Cliente. Por tanto, InOut Yoga Travel en ningún caso será responsable ante el Cliente/Agente, por razón de violación de Servicios o Servicios insatisfactorios proporcionados al Cliente por terceras partes o por manera de indemnidad o en el agravio o de otro modo, para ninguna pérdida, herida, daño, retraso, cambio del programa u otros acontecimientos adversos que estén fuera del control de InOut Yoga Travel y/o cometidos por un acto o falta de alguna persona o empresa que dé los Servicios al Cliente. El Cliente/Agente confirma que InOut Yoga Travel no será responsable y/o estará obligado de gastos adicionales y/o daños incurridos debido a cualquier retraso, accidente, desastre natural, acción política o desórdenes. Los programas propuestos, precios y servicios son válidos en el momento de emisión. InOut Yoga Travel se reserva el derecho de modificarlos sin previo aviso debido al cambio de proveedores, mercado.

5- RECLAMACIONES:

Todas las reclamaciones y litigios referentes a Servicios se intentarán resolver primero por la vía de la negociación y el entendimiento mutuo. En el caso de que tal negociación y entendimiento mutuo fracasara, las disputas, reclamación o pleito serán resueltos finalmente por las instancias oficiales correspondientes. Todas las reclamaciones se realizarán por escrito máximo hasta 30 días siguientes al final de los Servicios, pasado ese tiempo las reclamaciones no comunicadas vía escrita prescribirán.

Hoteles

Alojamientos

Los alojamientos en la ciudad de Leh serán en hoteles en habitaciones compartidas, en las que encontraremos mayores comodidades que en el común de los hospedajes de India. Sin embargo es de tomarse en cuenta que no cuentan con mayores privilegios, es decir que son sencillos, pero cómodos. Ha primado en nuestro criterio de selección la higiene y comodidad de los lugares.

Como experiencia extraordinaria de nuestro viaje por Ladakh tenemos que dormiremos algunas noches en hogares de familias de la región, con quienes podremos compartir y aprender de su cultura a través del intercambio y la convivencia de primera mano. Debemos tener en cuenta que las condiciones de las viviendas son básicas, por ejemplo los baños son de compostaje ladakhi (agujero en el piso) y las duchas suelen hacerse con tobo ya que por ser una zona remota no cuenta con servicios de agua directa, sin embargo están aptas para la recepción del turismo.

De interés

- Pasaporte en vigor
- Visado para India
- Por se una zona con una altitud de 3600 m.s.n.m, es Imprescindible que los primeros días sean de aclimatación en Leh (de poco hacer) ya que aterrizar a esa altura requiere que el cuerpo se adapte con calma a este nuevo entorno.
- Ropa de abrigo; se recomienda vestir por capas
- Calzado adecuado para caminar (a ser posible botas) que resistan agua (goretex) y ropa de lluvia.
- Mochila (en este viaje no se recomienda viajar con maleta/troller) y forro de agua para ella también.
- Esterilla /Mat para la práctica de yoga, si dispones de safu (cojín) para meditar, también.
- Protector solar y labial de factor alto.