LE TRE VIE IN VIAGGIO

Il Mandala della Vita

Un viaggio tra le antiche sapienze millenarie e l'Ayurveda in movimento

28 febbraio – 16 marzo 2027

Il Mandala della Vita è un viaggio sacro nell'India del Nord, un percorso simbolico e interiore che prende forma come un mandala: un disegno di armonia, bellezza e ricerca dell'Assoluto. Ogni tappa è un petalo di questo fiore spirituale, ogni incontro un filo prezioso che intreccia tradizioni, voci, riti e paesaggi in una trama viva e profonda. Grazie alla presenza di **Michela Pistone** durante tutto il viaggio, un trattamento ayurvedico sarà incluso nel percorso e ogni giorno si aprirà con rituali mattutini di pulizia ayurvedica. Impareremo anche alcuni autotrattamenti semplici, da portare con noi oltre il viaggio, perché le abitudini sane nate lungo la strada possano continuare a vivere anche una volta tornati a casa.

Attraverseremo l'India come si attraversa un paesaggio dell'anima, lasciandoci guidare dalla luce dell'inverno che sfuma, dalle nebbie del mattino, dai tramonti ardenti e da quell'atmosfera sospesa in cui il sacro sembra affiorare ovunque, sottile e discreto, come una luce che filtra tra le foglie. Sarà un viaggio dentro una tela misteriosa, in cui si intrecciano le grandi vie spirituali del mondo — il sufismo, il sikhismo, il buddhismo, l'induismo — fino ai luoghi in cui vita e morte si toccano in una danza antica e insondabile.

Partiremo da Delhi, città dalle mille voci, per entrare nel cuore di Nizamuddin, dove il respiro mistico dei Sufi e il canto dei Qawwal ci condurranno verso un ascolto che diventa abbandono, e l'abbandono devozione. Proseguiremo verso Amritsar, al cuore dorato del sikhismo, dove il Tempio d'Oro accoglie ogni pellegrino nella sua luce, e il canto ininterrotto dei testi sacri avvolge lo spazio in un raccoglimento senza tempo.

Saliremo poi verso l'Himalaya, fino a Dharamsala, dimora in esilio di Sua Santità il Dalai Lama, dove l'aria si fa sottile e il paesaggio si apre alla presenza silenziosa del buddhismo tibetano. Qui incontreremo monasteri, mantra, ruote di preghiera e bandiere colorate, camminando accanto ai devoti tibetani nel rito della kora, in un'esperienza di compassione profonda. Visiteremo anche il Tibetan Children's Village, custode prezioso di una cultura in esilio e del suo futuro.

Seguendo il corso del Gange, scenderemo verso Rishikesh, capitale mondiale dello yoga, dove vivremo l'induismo nella sua forma più viva: pratiche all'alba e meditazioni al tramonto guidate da **Lucia Vigiani**, l'esperienza di un ashram, il canto dei mantra, il silenzio dei sadhu e la magia della Ganga Aarti, la cerimonia della luce che si specchia sul fiume sacro.

Il viaggio ci condurrà poi a Varanasi, città eterna dove vita e morte convivono in un equilibrio commovente. Sulle rive del Gange, tra ghats, incenso, campanelle, colori e fuochi funebri, ogni cosa trova il proprio posto in un'armonia antica e misteriosa.

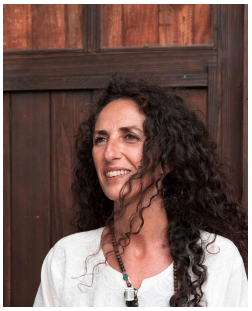
Qui il Mandala si arricchisce di un ultimo petalo: la visita a una scuola in cui spiritualità ed educazione si intrecciano in una pedagogia viva, capace di generare futuro.

Torneremo infine a Delhi, portando con noi non un semplice ricordo, ma una trasformazione silenziosa e duratura.

Diciassette giorni che attraversano quattro tradizioni spirituali – sikh, buddhista tibetana, yogica, induista – non come tappe di un itinerario turistico, ma come altrettante porte diverse verso una stessa domanda: chi siamo, quando ci lasciamo attraversare da qualcosa di più grande di noi.

Sarete accompagnati da:

Enrica Bortolazzi
È una ricercatrice dell'anima e dell'essenza della vita. Fondatrice e presidente de La Grande Via, ha dedicato la sua esistenza a esplorare e condividere i sentieri che conducono all'armonia interiore ed esteriore. Nei suoi incessanti viaggi, sia interiori che nel mondo, Enrica ha cercato di cogliere e raccontare il mistero dell'esistenza. Questa ricerca è racchiusa nelle pagine dei suoi libri, come Nel silenzio dell'eremo (Mondadori, 2019), in dialogo con i monaci di Camaldoli, e La danza dei semi stellati (Trigono, 2020). Con Franco Berrino ha scritto Il Mandala della vita (Mondadori, 2021) e La Foresta di Perle (Solferino, 2022), opere che intrecciano saggezza antica e riflessioni contemporanee.



Michela Pistone
Operatrice ed istruttrice ayurvedica e naturopata
Figlia e amante del fuoco Vesuviano e della terra partenopea, con un cuore selvaggiamente gitano. Instancabile ricercatrice dell'uno in una dimensione duale. Incontra e si ritrova nell'autenticità del suo Essere Natura attraverso lo studio, la pratica e l'insegnamento dell'antica scienza e filosofia Ayurvedica e Yogica. Riconoscendo il potenziale di cura espresso dal tocco, propone con devozione, cuore e amore l'**abhiangam**, il massaggio tradizionale ayurvedico, la base di ogni trattamento di prevenzione e cura che la sapiente medicina

ayurvedica offre al servizio del corpo, della mente e dell'anima secondo le caratteristiche individuali (dosha) e necessità di ognuno, nel rispetto della propria naturale ciclicità.

Lucia Vigiani
Insegnante di yoga, naturopata diplomata presso la scuola SIMO (Italia), si è formata come counselor presso la University of the Islands (USA) con specializzazione in Psicologia e Dialogo delle Voci.
Si occupa attivamente di problematiche sociali e ambientali e fa parte del consiglio direttivo di Un Tempio per la Pace. Da molti anni insegna yoga secondo la Tradizione dei Maestri Himalayani e si reca periodicamente in India, all`Ashram di Rishikesh, per aggiornamenti e per approfondire la propria pratica personale. Per molti anni ha fatto parte del Consiglio Direttivo dell'Himalayan Yoga Institute di Firenze. Dal 2006 fa parte della Commissione Didattica della Scuola di Formazione Insegnanti di Yoga e Meditazione, e del percorso di Educazione Continua Permanente.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

Giorno 1 - 28 febbraio, domenica	**ROMA**	**Volo AZ 770**, partenza da **Roma Fiumicino** (FCO) **alle 13.35**. **Ritrovo in aeroporto alle ore 10.30**.
Giorno 2 - 1 marzo, lunedì	**DELHI**	**Arrivo alle 01.50 a Delhi e visita di Delhi** Arrivo all'aeroporto di Delhi all'1:50, trasferimento in hotel per alcune ore di relax. Dopo la colazione, inizio delle visite locali che comprendono: • Tempio del Loto • Dargah-e-Nizamuddin • Gurudwara Bangla Sahib • Connaught Place Market Rientro in hotel cena e pernottamento a Delhi.
Giorno 3 - 2 marzo, martedì	**DELHI**	**Visita di Delhi** Dopo la colazione, inizio delle visite: • Jama Masjid • Chandni Chowk Market • Tempio Sikh nelle vicinanze • Red Fort • Rajghat Rientro in hotel cena e pernottamento a Delhi.

Giorno 4 - 3 marzo mercoledì	**AMRITSAR**	**Delhi – Amritsar (in treno) e visita di Amritsar** Sveglia presto al mattino, checkout e trasferimento in treno verso Amritsar. Arrivo previsto per le 13.30 e trasferimento in hotel. Inizio delle visite: **Tempio d'Oro**, con eventuale visita a Jallanwala Bagh e Hall Bazar. Rientro in hotel. Cena e pernottamento ad Amritsar.
Giorno 5 - 4 marzo Giovedì	**AMRITSAR**	**Visita di Amritsar – Dharamsala** Dopo la colazione, checkout e inizio delle visite locali: • Tempio d'Oro • Tempio di Durgiana Dopo le visite, partenza per Dharamshala. Sistemazione in hotel, cena e pernottamento a Dharamshala.
Giorno 6 - 5 marzo venerdì	**DHARAMSALA MCLEOD GANJ**	**Visita di McLeod Ganj** Dopo la colazione, inizio delle visite locali: • Dal Lake • Cascata di Bhagsunag • Monastero di Namgyal, il monastero personale del Dalai Lama e centro per lo studio del buddhismo tibetano Rientro in hotel, cena e pernottamento a Dharamsala
Giorno 7 - 6 marzo sabato	**DHARAMSALA MCLEOD GANJ**	**Visita di Mcleod Ganj** Dopo la colazione, inizio delle visite locali: • Dharamkot • Villaggio dei bambini tibetani • Norbulingka Institute • Giardini di tè Rientro in hotel, cena e pernottamento a Dharamsala
Giorno 8 - 7 marzo domenica	**HARIDWAR / RISHIKESH**	**Mcleod Ganj – Rishikesh** Dopo la colazione, checkout e partenza verso Rishikesh. Lungo il percorso, sosta per il pranzo ai Pinjore Gardens, nei pressi di Chandigarh. Si prosegue quindi verso Rishikesh; all'arrivo, check-in in hotel cena e serata libera. Pernottamento a Rishikesh.
Giorno 9 - 8 marzo Lunedì	**RISHIKESH**	**Giornata dedicata alle attività spirituali e di benessere** Dopo la colazione, giornata libera per attività spirituali e di benessere. Cena e pernottamento a Rishikesh.
Giorno 10 - 9 marzo martedì	**RISHIKESH**	**Giornata dedicata alle attività spirituali e di benessere** Dopo la colazione, giornata libera per attività spirituali e di benessere. Cena e pernottamento a Rishikesh.
Giorno 11 - 10 marzo mercoledì	**RISHIKESH**	**Giornata dedicata alle attività spirituali e di benessere** Dopo la colazione, giornata libera per attività spirituali e di benessere. Cena e pernottamento a Rishikesh.

Giorno 12 - 11 marzo Giovedì	**RISHIKESH – VARANASI**	**Partenza da Rishikesh** Dopo la colazione trasferimento in bus a Delhi e nel primo pomeriggio volo diretto per Varanasi. Prima visita della città. Cena e pernottamento a Varanasi.
Giorno 13 - 12 marzo venerdì	**VARANASI**	**Visita di Varanasi** Sveglia presto e visita all'Assi Ghat. Inizio delle visite locali: • Tempio di Kashi Vishwanath • Tempio di Annapurna • Tempio di Kal Bhairav • Tempio di Sankat Mochan Rientro in hotel. Cena e pernottamento a Varanasi.
Giorno 14 - 13 marzo sabato	**VARANASI**	**Escursione a Sarnath** Dopo la colazione, escursione a Sarnath, uno dei più importanti siti di pellegrinaggio buddhista al mondo, situato a circa 10 km da Varanasi, nell'Uttar Pradesh. È il luogo sacro dove il Buddha tenne il suo primo sermone dopo aver raggiunto l'illuminazione a Bodh Gaya, dando così inizio alla "Ruota del Dharma" (Dharmachakra Pravartana). Visita alla scuola del Progetto Alice. Rientro a Varanasi. In serata alla cerimonia della Ganga Aarti. Rientro in hotel. Cena e pernottamento a Varanasi.
Giorno 15 - 14 marzo domenica	**VARANASI**	**Visita di Varanasi** Dopo la colazione visita al Ramnagar Fort, Bharat Mata, il mercato di Vishwanath Gali, Godowlia Market e Chowk. Attività legate al benessere. Cena e pernottamento a Varanasi.
Giorno 16 - 15 marzo lunedì	**VARANASI – DELHI**	**Varanasi – Delhi (in aereo)** Al mattino presto, trasferimento all'aeroporto di Varanasi. Arrivo all'aeroporto di Delhi alle 11:40, quindi si proseguono le visite locali: • Qutub Minar, un imponente minareto alto 73 metri costruito da Qutb-ud-din Aibak, esempio di architettura indo-islamica • Pilastro di Ferro, all'interno del complesso del Qutub, risalente a 1.600 anni fa • Tomba di Humayun (in hindi: Maqbara-i-Humayun), Sito Patrimonio dell'Umanità UNESCO • Tempio Swaminarayan Akshardham • Sahaj Anand Show Cena e trasferimento all'aeroporto di Delhi.
Giorno 17 - 16 marzo martedì	**DELHI – ITALIA**	Partenza alle 03.40 con volo AZ 769. **Arrivo a Roma Fiumicino ore 8.15**

IL PROGRAMMA POTRÀ SUBIRE VARIAZIONI PER RAGIONI METEO, LOGISTICHE O ALTRE ESIGENZE TECNICHE

ISCRIZIONI ENTRO IL 18 DICEMBRE 2026

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE è DI 3.850,00 € A PERSONA E COMPRENDE

- Volo di andata e ritorno dall'Italia (aeroporto di Roma Fiumicino) incluse le tasse aeroportuali definite al 31 luglio 2026
- Voli interni come da programma
- Altri spostamenti interni come da programma
- Sistemazione in camera doppia condivisa in strutture con aria condizionata e riscaldamento in zone montane
- Check in anticipato il giorno dell'arrivo
- Assistenza dello staff de Le Tre Vie
- Trattamento di mezza pensione che include la colazione e o il pranzo o la cena a seconda del programma della giornata
- Un trattamento ayurvedico incluso
- Guida in inglese durante le visite nelle città e per tutto il tour (da verificare)
- Assicurazione medico bagaglio di base Europ Assistance

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Eventuale supplemento in caso di aggiornamento delle tasse aeroportuali dopo il 31 luglio 2026
- Pasti extra non menzionati nel programma
- Biglietti d'ingresso, permessi per videocamera durante le visite turistiche.
- Qualsiasi tour, ingresso o attività facoltativi
- Mance agli autisti, guide, accompagnatori, facchini, ecc. (stimare un budget di 70/80€)
- Tutte le spese personali come bevande di qualsiasi genere, lavanderia, telefonate ecc.
- Polizza annullamento viaggio
- Eventuali escursioni extra, attività aggiuntive o monumenti non menzionati nell'itinerario
- Visto per l'ingresso in India
- Chili supplementari eccedenti i 20 Kg gratuiti ammessi per il bagaglio in stiva nei voli interni (costo di 7 euro a Kg supplementare, verificato a luglio 2026 con la compagnia aerea indiana)
- Tutto ciò che non è citato nella voce "La quota comprende".

NOTE IMPORTANTI PER IL VIAGGIATORE

- l'itinerario è indicato per i viaggiatori che sono disposti a rinunciare ad alcuni comfort pur di vivere un'esperienza autentica a contatto con un mondo antico. Per affrontare questo viaggio è richiesto un buono spirito di adattamento;

- al momento dell'iscrizione si ritengono lette e accettate le condizioni indicate in tutta la documentazione contrattuale e nel presente programma;
- il programma potrebbe subire modifiche a causa delle condizioni meteorologiche, per motivi di sicurezza dei partecipanti o per migliorare la fruibilità dei servizi;
- il viaggio sarà effettuato con un minimo di 20 partecipanti.

Documenti

- è necessario il **passaporto**, con validità residua di almeno 6 (sei) mesi al momento dell'arrivo; in caso di richiesta di eVisa (che consente di fare ingresso e reingresso nel Paese esclusivamente per via aerea), il passaporto deve recare una validità residua di almeno 6 (sei) mesi dalla data di presentazione della domanda di visto. Il visto d'ingresso è necessario, in caso di soggiorni di breve periodo (inferiori a 90 giorni) per turismo. Ognuno è responsabile della validità dei propri documenti e dell'ottenimento del visto.
- Il richiedente del **visto** deve accertarsi che **il proprio passaporto abbia almeno sei mesi di validità residua dalla data di entrata in India e due pagine bianche**. All'arrivo i viaggiatori devono inoltre dimostrare di disporre di un biglietto di ritorno e risorse sufficienti a copertura del soggiorno. Questi tipi di visti di breve periodo possono essere rilasciati online (eVisa) facendo richiesta sul sito http://www.indianvisaonline.gov.in. Non è comunque possibile usufruire dell'eVisa per i titolari di passaporto diplomatico, di servizio o di laissez-passer. **L'eVisa consente di fare ingresso e reingresso nel Paese esclusivamente per via aerea.**

Vaccinazioni

In India non sono richieste vaccinazioni obbligatorie. Tuttavia, se desiderate partire più tranquilli, consigliatevi con il vostro medico di famiglia o rivolgetevi all'ASL Medicina dei viaggiatori, su quali vaccinazioni è più prudente fare (potrebbero consigliarvi quelle per Epatite A e B, Tifo, profilassi antimalarica).
Devono presentare un certificato di vaccinazione contro la febbre gialla solo tutti i viaggiatori provenienti da Paesi a rischio di trasmissione della malattia, in particolare dall'Africa, dall'America Latina, dalla Papuasia e Nuova Guinea: si consulti anche il sito https://wwwnc.cdc.gov/travel per indicazioni ed approfondimenti al riguardo.
È consigliata l'osservanza delle regole di igiene elementari.
Per maggiori informazioni www.viaggiaresicuri.it

Abbigliamento e calzature

- Si raccomanda vivamente un abbigliamento comodo, preferibilmente in cotone, lino o materiali tecnici e scarpe sportive, chiuse e adatte a camminare, con qualche capo più pesante per il soggiorno a Dharamsala.
- È necessario uno zainetto piccolo in cui portare il necessario per gli spostamenti quotidiani (K-way, cappellino per il sole, crema solare, occhiali da sole, acqua/borraccia, repellenti per insetti, ecc). Molto consigliato anche un marsupio.

Cosa portare

- Bagaglio: la scelta del bagaglio è personale. Si può utilizzare il trolley o lo zaino. Il trolley ha il grande vantaggio di avere le ruote, ma lo zaino consente di avere le mani libere. Si invita il partecipante a partire con un bagaglio che sia in grado di gestire da solo.
- Medicinali: ogni partecipante deve essere provvisto dei propri farmaci personali. Se in aereo si ha la necessità di assumere medicinali liquidi, bisogna tenerli nel bagaglio a mano ed informare i funzionari del controllo di sicurezza.

Altre informazioni utili

- **Ambasciata d'Italia a NEW DELHI** 50-E Chandra Gupta Marg New Delhi – Chanakyapuri New Delhi

110021 - Tel. 0091-11-26114355 - Fax 0091-11-26873889 Cellulare per emergenze: +919810158737 - E-mail: ambasciata.newdelhi@esteri.it

- Le temperature nelle zone visitate nel periodo sono qui sottoindicate

Delhi	min 23 - max 33°C
Amritsar	min 13 - max 27°C
Dharamsala	min 6/10 max 16/21°C (a volte la minima può arrivare di notte a 2/3 gradi)
Rishikesh	min 18 max 29°C
Varanasi	min 15/20 max 29/33 °C

- Storicamente il clima è secco ovunque, con sporadiche brevi precipitazioni minime
- Valuta, cambio, carte di credito, telefono e wifi: seguirà documento specifico in seguito
- Se durante il viaggio si hanno dubbi sui comportamenti da tenere, è opportuno rivolgersi all'accompagnatore o alla guida locale.
-

Per informazioni sul programma e sulla meta del viaggio

Per contatti generali via WhatsApp +39 349 4219837

Per iscrizioni e informazioni su documenti richiesti

letrevieinviaggio@letrevie.it

ORGANIZZAZIONE TECNICA

Le Tre Vie in viaggio di Le Tre Vie srl società benefit

Via Arcivescovo Calabiana 6 - 20139 Milano

CF e P.IVA 03926780986

Tel. 349 421 9837

Autorizzazione amministrativa REP_PROV_MI/MI-SUPRO/0100036 del 16/2/2024.
Le Tre Vie srl ha stipulato, ai sensi dell'art. 50 del Codice del Turismo (D. Lgs. n. 79 del 23 Maggio 2011): Polizza RC n° 45466FT presso SARA-Agenzia Arezzo Arno, Massimale di 2.000.000 €; Garanzia insolvenza fallimento N° 6006002126 – NOBIS compagnia di assicurazioni S.p.A. (centrale operativa 800894123 /+39.039.9890.702).