

Indiai utazás Risikésbe 2016

Időpont

Kb. 2016. január 27. - február 19. között. (A pontos időpontot a biztonságos, kedvező áru és jó csatlakozású repülőjegy kiválasztásakor véglegesítjük)

Az utazási lehetőség értéke

Ennek az utazásnak a lehetősége egy kiváltság, hiszen a Sivánanda Ásram alapvetően nem fogad csoportokat, és egyéneket is csak különleges elbírálás alapján. Jógaközpontunk hosszú évek alatt érte el ezt a megbecsülést, mely ritka érték közösségünk számára. A Sivánanda Ásram ideális hely az önfejlődésre vágyó tanítványok számára. A különleges kisugárzású és éghajlatú hely évezredek óta bölcsék, risik, jógik és nem utolsósorban Szvámí Sivánanda otthona. A hazatérők túlnyomó többségére mély benyomást tett e különleges spirituális utazás, melyet a beszámolókon is hallhattatok és a képeken, a honlapon láthattok.

Az utazás célja

Megismerni a Sivánanda Ásramot és aktívan részt venni annak programjain. Az utazás kifejezetten a Gangesz parti Risikésbe történik Szvámí Sivánanda egykori otthonába.

Elszállásolás

A Sivánanda Ásramban történik egyszerű 2-4 ágyas szobákban. A szobákban nincs fűtés. A februári hőmérséklet általában nappal 20-25 fok, éjjel 5-10 fok. A hideg-melegvizés fürdőszoba csatlakozhat a szobához, vagy kinn a folyosón helyezkedik el.

Kinti hatha jóga ászanaóra

A különböző egyéni fejlettségi szintek miatt, az ásramban a hatha jógát mindenki a szabadidejében gyakorolhatja a szobában, a ház tetején, vagy a kertben. Az ásramban nem mindig van szervezett hatha-jóga óra külsősöknek.

Étkezés:

Az ásram tiszta, egészséges, bőséges, vegetárius étkezést biztosít. Az étkezési időpontokat pontosan be kell tartani, mert kezdés után már nem lehet bejönni. Reggeli: 07.00, Ebéd: 11.00, Tea: 15.00, Vacsora: 18.30

Kit várunk az utazásra

1. Aki fontosnak tartja a Sivánanda tanításaira épülő személyes fejlődését.
2. Aki szívesen tanulna autentikus élő mesterektől.
3. Aki szívesen megismerkedne Sivánanda otthonával és a fennmaradt örökségével.
4. Aki kipróbálná, milyen varázslatos környezetben éltek és gyakoroltak a jóga ősi mesterei.
5. Akinek igénye van emelkedett átélésekre, élményekre, testi és lelki feltöltődésre.
6. Aki szívesen bővítené tudását az Ásram hatalmas hagyományos és audio-vizuális könyvtárában.
7. Aki szívesen kipróbálná az ásram vegetárius indiai konyhaművészetét.
8. Aki szívesen üldögelne februárban, a simogató napsütésben (+20-25 fok) a Gangesz parti homokdűnéken, gyönyörködve a Himalája fenséges hegyvonulataiban.
9. Aki hajlandó testileg és szellemileg tudatosan készülni az útra, az egyszerűbb, szerényebb szállásra, az ottani éghajlatra és a fegyelmezettebb életmódra.

Az utazás alapvetően nem jelent különleges kihívást egy egészséges, felkészült, önfegyelmezett és az ásram szabályait betartó jógagyakorló számára. Az ásram elvárásai, szabályai, a bentlakók fejlődéséhez szükséges feltételeket biztosítják.

Az utazásra jelentkezés követelményei:

1. Az utazási döntés pillanatától kezdve a jóga öt elemének (ászanák, relaxáció, pránájána, vegetáriánus táplálkozás, pozitív gondolkodás és meditáció) tudatos gyakorlása, felkészülés testileg és mentálisan az ásráméletre és a kinti éghajlatra.
2. Az ásrám által biztosított szállás elfogadása. (Bár a jógaközpont eddig is mindent megtett déli, kicsit melegebb szobákért, azonban a korlátozott lehetőségek miatt, csak néhány ilyen szobát kaptunk. Jobb, ha mindenki a hidegebb szobára készül és bónusznak tekinti, ha jobbat kap ☺)
3. Az ásrámrend valamint a csoportvezető jógaoktató utasításainak tudomásul vétele és betartása.
4. Tudomásul vétele annak, hogy az ásrám és csoport tagjai közötti hivatalos kapcsolatot kizárólag a csoportvezető, vagy az általa meghatalmazott személy gyakorolja.
5. Tudomásul vétele az elnök Szvámí Vimalánanda ama elvárásának, hogy az ásrám minél több programján részt vegyünk, de minimum (az érkezést követő második naptól) napi részvétel a reggel 5 órakor kezdődő Szatszangon, a 17.15-kor és 19.30-kor kezdődő Szatszangokon és rendszeres széva (karma jóga) végzése.
6. Nyilatkozat aláírása a fentiek elfogadásáról és betartásáról.

Az utazás költsége:

Összes hivatalos költség kb. 317 000.-Ft.