

## **PEREGRINAÇÃO DE KRIYA YOGA AOS HIMALAIAS**

**26 setembro a 14 outubro de 2025**

**Com Acharyas Annapurna e Ganapati**

Devido ao grande interesse em nossas peregrinações anteriores ao Himalaia, Acharya Ganapati e Acharya Annapurna conduzirão um grupo de estudantes de Kriya Yoga em uma peregrinação a Badrinath, que está associada à vida e realização de Babaji. Será uma experiência inesquecível na terra natal do Yoga, onde o Kriya Yoga de Babaji nasceu. Estaremos confortavelmente alojados nos 13 apartamentos de nosso novo ashram em Badrinath, situado perto da fronteira com o Tibete, a uma altitude de quase 3400 metros.

Em uma peregrinação, buscamos nos aproximar do Divino, meditando em lugares sagrados que constituem como que uma “porta terrestre” para o Infinito e o Absoluto. É fácil experimentar a Divina Presença em lugares como Badrinath, santificados pelas práticas espirituais de tantos iogues e santos.

Haverá práticas em grupo de Kriya Yoga e Satsanga ao menos duas vezes por dia, para que os participantes possam avançar em sua experiência. Haverá também excursões a vários lugares de interesse, como a Cachoeira de Vasudhara, a Caverna de Vyasa, a

base do Monte Nilakantan, o Templo de Badrinath e o ghat de águas termais que fica perto dele. Mas o objetivo principal dessa peregrinação será o aprofundamento da prática, por meio da Sádhana em Badrinath e na área de Mana, que é o último povoado no caminho para o Ashram secreto de Bábaji, em Santopanth Tal.

Agendamos esta peregrinação na época do ano em que o clima é mais ameno e aprazível nos Himalaias, depois do período chuvoso das monções, e antes das nevascas do inverno [quando toda a área de Badrinath é fechada e os moradores precisam se retirar da cidade]. Teremos talvez algumas manhãs bem frias e sol durante o dia.

Os hotéis ao longo do caminho foram selecionados de modo a proporcionar, tanto quanto possível, um padrão internacional de conforto. Utilizaremos ônibus de excursão para os principais traslados terrestres. E a estadia em Badrinath será feita no recém-construído ashram do Kriya Yoga de Bábaji. Antes disso, ficaremos alguns dias em Rishikesh, no pé dos Himalaias, para que os participantes tenham tempo de se acostumar com a paisagem e os costumes indianos. Depois, subiremos lentamente para Badrinath.

## **CRONOGRAMA DA PEREGRINAÇÃO AO HIMALAIA**

26 de setembro a 14 de outubro de 2025

**Sexta-feira, 26 de setembro:** São Paulo. Partida para Delhi.

**Sábado, 27 de setembro:** Chegada ao Indira Gandhi International Airport, em Delhi. Voo para o Jolly Grant Airport, em Dehradun. Traslado de táxi para o Divine Resort Hotel, em Rishikesh.

Estadia por 3 noites no Divine Resort Hotel, situado à beira do Ganges, no bairro de Lakshaman Jula, em Rishikesh.

Se, devido à sua programação de voo, você partir mais cedo e chegar a Delhi no dia 26 de setembro à tarde, planeje passar a noite na cidade, pois os voos para Dehradun operam apenas entre 6h30 e 18h00. Por favor, nos avise e podemos recomendar um hotel em Delhi.

**Domingo, 28 de setembro:** Passeio por Rishikesh. Visita à caverna de Tat Wale Baba. Participação no Aarati noturno ao Ganges em Ram Jula.

**Segunda-feira, 29 de setembro:** Visita às cavernas de Vashishta e Jesus e banho no Ganges, a 25 km de Rishikesh.

**Terça-feira, 30 de setembro:** Viagem de Rishikesh para Rudraprayag: 6 horas de ônibus. Pernoite no Monal Resort Hotel, em Rudraprayag.

**Quarta-feira, 1º de outubro:** Viagem de Rudraprayag para Badrinath: 7,5 horas de ônibus. No caminho, parada para visita à caverna e ao monastério de Adi Shankaracharya, em Joshimath. Estadia por 10 noites no Ashram do Kriya Yoga de Bábaji, em Badrinath.

**Quinta-feira, 2 de outubro:** Aula de Hatha Yoga e Sadhana em grupo pela manhã. Passeio de reconhecimento por Badrinath. Jantar no ashram. Kirtan ou palestra à noite.

**Sexta-feira, 3 de outubro:** Aula de Hatha Yoga e Sadhana em grupo pela manhã. Banho nas águas termais em Tapt Kund e visita matinal ao Templo de Sri Badrinarayan. Primeiro Mantra Yagna no ashram à tarde. Jantar no ashram. Kirtan ou palestra à noite.

**Sábado, 4 de outubro:** Aula de Hatha Yoga e Sadhana em grupo pela manhã. Visita a Mana, o último vilarejo da Índia antes da fronteira com o Tibete. Visita às cavernas de Ganesha e Vyasa e à confluência dos rios Saraswati e Alakananda. Jantar no ashram. Kirtan ou palestra à noite.

**Domingo, 5 de outubro:** Aula de Hatha Yoga e Sadhana em grupo pela manhã. Puja e Yagna liderados por um sacerdote hinduista. Jantar no ashram. Kirtan ou palestra à noite.

**Segunda-feira, 6 de outubro:** Aula de Hatha Yoga e Sadhana em grupo pela manhã. Caminhada até a Catarata de Vasudhara. Jantar no ashram. Kirtan ou palestra à noite.

**Terça-feira, 7 de outubro:** Aula de Hatha Yoga e Sadhana em grupo pela manhã. Dia livre. Opcional: caminhada até a base do Monte Neelakantan. Jantar no ashram. Kirtan ou palestra à noite.

**Quarta-feira, 8 de outubro:** Aula de Hatha Yoga e Sadhana em grupo pela manhã. Segundo Mantra Yagna no Ashram. Jantar no ashram. Kirtan ou palestra à noite.

**Quinta-feira, 9 de outubro:** Aula de Hatha Yoga e Sadhana em grupo pela manhã. Segunda visita ao Templo de Sri Badrinarayan. Jantar no ashram. Kirtan ou palestra à noite.

**Sexta-feira, 10 de outubro:** Aula de Hatha Yoga e Sadhana em grupo pela manhã. Dia livre. Jantar no ashram. Kirtan ou palestra à noite.

**Sábado, 11 de outubro:** Viagem de Badrinath a Rudraprayag. Pernoite no Monal Resort Hotel. Jantar no ashram.

**Domingo, 12 de outubro:** Viagem de Rudraprayag a Rishikesh. Estadia, por duas noites, em novo hotel perto do Ganges.

**Segunda-feira, 13 de outubro:** Visita a Haridwar. Visita ao Ashram de Swami Keshabananda e ao Mandir onde está guardada parte das cinzas de Lahiri Mahasaya. No final da tarde, Puja no Ashram de Anandamayi Ma.

**Terça-feira, 14 de outubro:** Traslado para o Jolly Grant Airport, em Dehradun. Voo para o Indira Gandhi International Airport, em Delhi. Fim da Peregrinação.

**CUSTOS, RESERVAS AÉREAS, REFEIÇÕES, SEGURO MÉDICO E VISTOS:**

O preço total da peregrinação é de US\$ 2.625. Esse valor cobre todas as estadias, com café da manhã, e os traslados terrestres. Não cobre as despesas com as demais refeições e as passagens aéreas.

Durante as 10 noites em que ficaremos no Ashram do Kriya Yoga em Badrinath, os jantares também estão incluído.

O custo do bilhete aéreo internacional de ida e volta varia atualmente entre US\$ 1.500 e US\$ 2.000. Você pode fazer suas próprias reservas de voos e comprar seus bilhetes aéreos, ou podemos fazer isso em conjunto.

É obrigatório seguro médico de viagem.

Os voo de conexão entre os aeroportos de Delhi e Dehradun duram aproximadamente 30 minutos e custam cerca de US\$ 100 em cada sentido. Você pode fazer suas próprias reservas de voos e comprar seus bilhetes aéreos, ou podemos fazer isso em conjunto.

O visto para a Índia é obrigatório. O custo das taxas para obtenção de visto não está incluído no preço. Os participantes devem solicitar visto de turista on-line. Em caso de dúvidas, nos consulte.

Pré-requisitos:

- Ter feito a 1ª Iniciação em Kriya Yoga de Bábaji;

- Possuir documentos em ordem (Passaporte, Visto para Índia, Vacinação contra Febre Amarela com validade internacional, Seguro viagem);
- Estar com condicionamento físico adequado (haverá bastante caminhada durante a peregrinação e, em Badrinath, vamos estar em altitudes da ordem de 3400 m).

**Para reservar seu lugar ou esclarecer dúvidas,**

escreva para Annapurna ou Ganapati por whatsapp ou e-mail.

Annapurna: +55 (11) 996008970 /

marciamicheli2008@gmail.com

Ganapati: +55 (11) 990209669

tadeu.arantes@gmail.com

Para confirmarmos sua inscrição, será necessário um **depósito inicial de US\$500** para já efetuarmos as reservas nos hotéis. Os dados para o depósito serão informados quando você nos contatar.

Lembramos que são poucas vagas. Portanto, para garantir a sua, é importante confirmar o quanto antes.

**O restante do investimento, no valor de US\$2125,**

deve ser pago até 26 de agosto de 2025.