

INDIA

SAGRADA

Un viaje de meditación y yoga
al corazón espiritual de la India

23 Sep - 7 Oct 2026

Salida en grupo con acompañamiento desde España


Montserrat Simón



INDIA

SAGRADA

Itinerario

- 23 SEP *Salida desde España*
- 24 SEP *Delhi*
- 25 SEP *Delhi - Benarés*
- 26 SEP *Benarés*
- 27 SEP *Benarés*
- 28 SEP *Benarés - Dharamsala*
- 29 SEP *Dharamsala*
- 30 SEP *Dharamsala*
- 1 OCT *Dharamsala - Amritsar*
- 2 OCT *Amritsar*
- 3 OCT *Amritsar - Rishikesh (ashram)*
- 4 OCT *Rishikesh (ashram)*
- 5 OCT *Rishikesh (ashram)*
- 6 OCT *Rishikesh - Delhi*
- 7 OCT *Regreso a España*

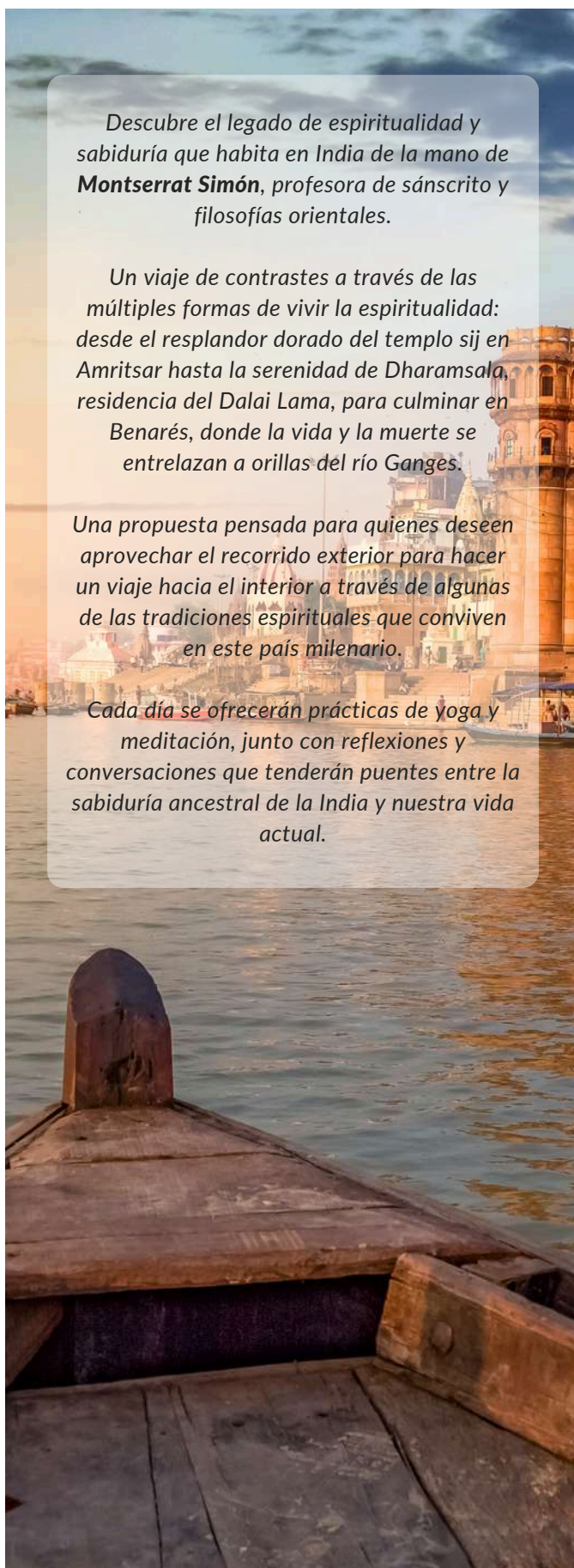


Descubre el legado de espiritualidad y sabiduría que habita en India de la mano de **Montserrat Simón**, profesora de sánscrito y filosofías orientales.

Un viaje de contrastes a través de las múltiples formas de vivir la espiritualidad: desde el resplandor dorado del templo sij en Amritsar hasta la serenidad de Dharamsala, residencia del Dalai Lama, para culminar en Benarés, donde la vida y la muerte se entrelazan a orillas del río Ganges.

Una propuesta pensada para quienes deseen aprovechar el recorrido exterior para hacer un viaje hacia el interior a través de algunas de las tradiciones espirituales que conviven en este país milenario.

Cada día se ofrecerán prácticas de yoga y meditación, junto con reflexiones y conversaciones que tenderán puentes entre la sabiduría ancestral de la India y nuestra vida actual.



El día a día

Experiencias que te esperan

DIA 1. SALIDA DESDE ESPAÑA

DIA 2: LLEGADA A DELHI: LA PUERTA DE ENTRADA A LA INDIA

¡Bienvenido/a a India! Los vuelos desde España no están incluidos en el programa así que tú decides cómo y cuándo prefieres llegar al país. Tras la llegada, recepción en el aeropuerto y traslado al hotel.

Después de descansar del largo vuelo comenzaremos a descubrir el alma de Delhi adentrándonos en su parte más antigua: la vieja Delhi. En un recorrido en rickshaw atravesaremos las callejuelas del legendario bazar Chandni Chowk, donde los aromas, los colores y el bullicio forman una sinfonía difícil de describir con palabras. Visitaremos también la mezquita Jama Masjid, la más grande de India y una de las mayores de Asia.

Más tarde, conoceremos la tumba de Humayun, joya del arte mogol y Patrimonio de la Humanidad, cuyos jardines invitan al silencio y la contemplación. Si el tiempo lo permite, terminaremos el día acercándonos al santuario sufi de Hazrat Nizamuddin Dargah, un lugar de música, devoción y espiritualidad compartida que resume el espíritu plural de la India.



DIA 3: DE DELHI A BENARÉS

Por la mañana, Montse propondrá alguna práctica o enseñanza según el ritmo del grupo: meditación, yoga o una breve reflexión filosófica que ayude a comenzar a afinar la mirada interior antes de continuar el viaje.

A la hora convenida, traslado al aeropuerto para tomar el vuelo con destino a Benarés (Varanasi), la ciudad más antigua y sagrada de la India, donde la vida y la muerte se encuentran a orillas del río Ganges. A la llegada, recepción en el aeropuerto y traslado al hotel donde tendremos tiempo para descansar y comenzar a sentir el pulso único de esta ciudad.

DIA 4: BENARÉS

Quien quiera, podrá comenzar el día con una clase de yoga en un templo, un espacio lleno de serenidad donde podremos conectar con la esencia del Hatha Yoga. La sesión incluirá una introducción a los principios de yama y niyama, posturas suaves, técnicas sencillas de pranayama y una aproximación a la meditación dhyana.

La práctica concluirá con una puja (oración ritual), un chai compartido y una breve charla que nos ayudará a integrar la experiencia.





A continuación, visitaremos uno de los proyectos sociales que una ONG local desarrolla con mujeres y niños de la zona: una oportunidad para conocer de cerca la realidad de muchas familias de Benarés. Podremos asistir a las clases de apoyo escolar, conversar con las mujeres de los programas de alfabetización y formación en costura, y visitar el pequeño taller artesanal y el dispensario médico donde se ofrecen servicios básicos de salud.

El resto del día quedará libre para explorar Benarés a tu propio ritmo o descansar, y al atardecer, nos reuniremos de nuevo para asistir a la ceremonia del Ganga Aarti, la ofrenda de luz que cada tarde ilumina los ghats del río sagrado, un ritual que se celebra ininterrumpidamente desde hace cientos de años.

DIA 5: BENARÉS

Benarés es un laberinto de callejuelas llenas de templos, casas antiguas, pequeñas escuelas y comercios. La vida se despliega en cada esquina, y recorrer los ghats —las escaleras que descienden hasta el río— es, sin duda, una experiencia imprescindible.

Hoy nos levantaremos muy temprano para llegar a las orillas del Ganges antes del amanecer, cuando la ciudad comienza a despertar. Subiremos a una barca tradicional y navegaremos lentamente por el río, contemplando los primeros rayos de luz sobre los templos y los ghats, en un espectáculo único en el mundo.

Pasaremos por el ghat de las cremaciones, donde el ciclo de la vida y la muerte se muestra con naturalidad y respeto, y pasaremos después por los callejones que lo rodean, dejando que el silencio y la observación nos guíen.

Tras el desayuno en el hotel, nos desplazaremos hasta Sarnath, el lugar donde el Buda impartió sus primeras enseñanzas a sus discípulos después de alcanzar la comprensión profunda sobre la existencia. Allí visitaremos la estupa Dhamek y tendremos un espacio para escuchar y reflexionar sobre parte de aquella enseñanza original, que sigue resonando más de dos mil años después. De regreso a la ciudad, tendremos el resto del día libre.

DIA 6: DE BENARÉS A DHARAMSALA

Nos despediremos de Benarés y pondremos rumbo al norte de la India. Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo con destino a Dharamsala, con escala en Delhi.

A nuestra llegada, nos trasladaremos al hotel y tendremos el resto del día libre para descansar del viaje y comenzar a sentir el cambio de atmósfera: el aire más fresco, el ritmo tranquilo de las montañas y la presencia silenciosa del Himalaya, que nos acompañará en los próximos días.

Dharamsala, un pequeño pueblo en el estado de Himachal Pradesh, es el lugar donde reside el gobierno tibetano en el exilio y el propio Dalai Lama. Conocida como “el pequeño Tíbet”, esta localidad se ha convertido en un refugio de espiritualidad y sabiduría. En los próximos días, tendremos la oportunidad de acercarnos al budismo tibetano y conocer la fascinante historia y cultura de este pueblo que ha hecho del exilio un camino de paz y compasión.





DIA 7: DHARAMSALA

Comenzaremos el día asistiendo a una meditación guiada en un centro de budismo tibetano, un espacio de recogimiento donde podremos experimentar la serenidad y profundidad de esta práctica milenaria.

A continuación, realizaremos la 'kora', el paseo circular de oración que los tibetanos recorren en torno al complejo del Dalai Lama. Caminaremos entre banderas de oración, monjes y peregrinos, en un ambiente de devoción sencilla y luminosa. Visitaremos después el monasterio del Dalai Lama, corazón espiritual de la comunidad tibetana en el exilio, donde la calma se mezcla con el sonido de los cánticos y las ruedas de oración girando.

Si es posible, terminaremos la jornada en un monasterio de monjas, con la posibilidad de asistir a la recitación de sus oraciones y conocer de cerca su forma de vida, dedicada al estudio, la compasión y el silencio.

DIA 8: DHARAMSALA

Quien quiera podrá comenzar el día con una sesión de yoga y meditación. Hoy nos adentraremos en los alrededores de Dharamsala para disfrutar de una caminata suave entre bosques de pinos y aldeas del Himalaya, donde la vida transcurre despacio entre montañas. Durante el recorrido, seguiremos senderos locales utilizados por los monjes y habitantes de la zona, disfrutando de las vistas al valle y del aire puro de las alturas.

Al mediodía, visitaremos un centro dedicado a la preservación del arte y la cultura tibetana. Allí podremos conocer sus talleres, donde se enseñan y practican antiguas disciplinas artísticas como la pintura thangka, la talla en madera o el bordado ritual. Este es también un lugar de serenidad, con jardines, estanques y templos que invitan a pasear y contemplar.

Regreso al hotel y tiempo libre por la tarde para descansar o pasear por McLeod Ganj, con sus cafés, librerías y pequeñas tiendas de artesanía.

DIA 9: DE DHARAMSALA A AMRITSAR

Después del desayuno, nos despediremos de las montañas del Himalaya y pondremos rumbo a Amritsar, en el estado del Punjab. El viaje por carretera (unas cinco horas y media) nos permitirá contemplar el cambio de paisaje: los bosques dan paso a las llanuras fértiles del norte de India, salpicadas de campos de trigo, aldeas y templos sij.

Llegada a Amritsar y traslado al hotel. Por la tarde, daremos un primer paseo por los alrededores del Templo Dorado, el corazón espiritual de la comunidad sij, para comenzar a sentir su atmósfera de devoción y hospitalidad.

DIA 10: AMRITSAR

Hoy dedicaremos el día a descubrir Amritsar y a adentrarnos en la tradición sij, una de las más generosas y hospitalarias de la India.

Visitaremos el Templo Dorado, corazón espiritual de la fe sij, un lugar que asombra por su belleza y por la atmósfera de devoción serena que lo envuelve. Conoceremos también sus cocinas comunitarias, donde cada día miles de voluntarios preparan y sirven comida gratuita a más de 50.000 personas, en un ejemplo conmovedor de igualdad y servicio.

Por la tarde, dispondremos de tiempo libre para pasear por la ciudad o simplemente descansar. Al anochecer, recomendamos regresar al Templo Dorado para presenciar la ceremonia de cierre del libro sagrado, el Guru Granth Sahib Ji: un momento de profunda calma y espiritualidad compartida.

● DIA 11: AMRITSAR - RISHIKESH (ASHRAM)

Hoy madrugaremos para tomar un tren local que nos llevará a Rishikesh, la ciudad que, desde los años 70, se ha convertido en la cuna de la meditación y el yoga. Nos instalaremos en el ashram, donde pasaremos los próximos dos días inmersos en la práctica de yoga, meditación y enseñanzas filosóficas. Durante esta estancia, la propuesta es vivir siguiendo la rutina del ashram, respetando los tiempos de práctica, silencio y reflexión, y conectando con un ambiente de retiro e introspección.

● DIAS 12 Y 13: RISHIKESH (ASHRAM)

Pasaremos dos días inmersos en la rutina del ashram, dedicados a la práctica de yoga, meditación y silencio. Nos uniremos a las actividades diarias, que incluyen:

- 6:00 a.m.: Meditación matutina
- Clase de yoga
- Desayuno y tiempo libre hasta el Satsang, una clase con el maestro del ashram o con Montserrat, según las posibilidades del momento
- Comida y tiempo libre
- Hora del té y meditación de la tarde
- Cena, seguida normalmente de alguna actividad cultural hasta la hora de dormir.

Información práctica:

- Las clases y actividades en el ashram se imparten en inglés.
- El alojamiento es sencillo, compartido y con baño privado.
- La pensión es completa y la comida vegetariana.
- No está permitido fumar en el ashram.
- El ashram dispone de esterillas de yoga para las prácticas.

- Por el alojamiento, las comidas y las actividades, se sugiere una donación de 2.000 INR (unos 20 €) por persona y día, que no está incluida en el precio del viaje y deberá abonarse a la llegada.

● DIA 14: DE RISHIKESH A DELHI

Tras dos días de inmersión en el retiro, dispondréis de tiempo libre para disfrutar de Rishikesh a vuestro ritmo. Podréis pasear por las calles cercanas al Ganges, acercaros a algún templo, observar la vida cotidiana de la ciudad o simplemente sentaros junto al río y contemplar su calma. Cuando lo desee el grupo, traslado hacia Delhi y alojamiento en hotel cerca del aeropuerto.

● DIA 15: REGRESO A ESPAÑA

A la hora convenida, traslado al aeropuerto para tomar un vuelo de regreso a España.

Tras dos semanas recorriendo India, entre templos, ríos sagrados, montañas y ashrams, habremos tenido la oportunidad de sumergirnos en su riqueza espiritual, cultural y natural.

Este viaje no solo nos habrá mostrado la diversidad de tradiciones y paisajes de un país fascinante, sino que también nos habrá invitado a mirar hacia nuestro propio interior, a través de la práctica de yoga, meditación y reflexión compartida.

Cada encuentro, cada paseo, cada ceremonia y cada silencio habrán contribuido a dejar una huella en nuestra memoria y en nuestra manera de sentir. Ahora, con las experiencias vividas y la calma interior que nos llevamos, regresamos a casa con nuevas miradas y aprendizajes, y con la certeza de que la India seguirá acompañándonos mucho después del viaje.



Este viaje es una colaboración entre Feel & Tropic Travel y Montserrat Simón
Info y reservas: +34 636 905 931 | info@feelandtropictravel.com

Precios por persona

12-16 personas: 1.895 €

Supl. 10-11 personas: 85 €

Supl. habitación individual: 450 €

Donación para la estancia en el ashram: 60 €

Presupuesto para entradas y actividades: 30 €

Donación para la estancia en el ashram

El ashram indica que se haga una donación de 2.000 rupias indias (unos 20 euros) por persona y día en concepto de alojamiento, comidas y actividades. Esta donación no está incluida en el precio total del viaje y cada persona del grupo deberá abonarla a su llegada al ashram.

Presupuesto para entradas y actividades

En el itinerario del día a día se mencionan una serie de actividades y visitas. Por su autenticidad y para mantener la flexibilidad en el programa estas entradas y actividades no se han incluido en el precio total del viaje y deberán pagarse directamente en el país. Los trayectos cortos en ricksaw y autoricksaw necesarios para realizar estas visitas también se han incluido en este presupuesto estimado.

Si en el momento de la confirmación del viaje los hoteles seleccionados no estuvieran disponibles se asignarían hoteles de similar categoría. El programa es susceptible de sufrir modificaciones por motivos climáticos o retrasos en los servicios de transporte públicos. No nos hacemos responsables de los gastos, retrasos o cancelaciones que ello pueda conllevar. Los servicios incluidos en el programa podrán ser modificados en orden y día.



Montserrat Simón



Montserrat Simón acompaña a otros a través del asesoramiento filosófico, las enseñanzas de las filosofías orientales y la práctica de yoga y la meditación, invitando a cada persona a descubrir su ritmo y su mirada interior. Su formación incluye el sánscrito en la BHU (Banaras Hindu University) y el estudio profundo de las principales filosofías de la India, con especial atención al Advaita Vedanta. Estos conocimientos se entrelazan con sus viajes a India, Nepal, Bután y Tíbet, donde ha acompañado grupos combinando exploración cultural, espiritualidad y momentos de introspección.

Más allá de su trayectoria, Montse propone un encuentro con la India desde la experiencia personal y la sensibilidad, ofreciendo un espacio donde aprender, practicar y sentir la profundidad de las tradiciones orientales. Puedes encontrar más información en su [web](#) y en su [canal de Youtube](#).

Este viaje es para ti si...

- Te apetece conocer el norte de India desde su vertiente religiosa, filosófica y espiritual, siempre entrelazada con la vida cotidiana de este fascinante país.
- Sientes interés por el yoga, la meditación y la reflexión sobre las enseñanzas que nos mostrarán distintas tradiciones: sufismo, hinduismo, sijismo, budismo (tibetano y theravada) y jainismo.
- Quieres compartir un viaje en grupo con personas que, como tú, buscan combinar la aventura exterior con el viaje interior, desde la naturalidad, el respeto y la buena convivencia.
- Te atrae una ruta fuera de lo más turístico, que recorre los puntos emblemáticos pero propone un enfoque diferente del norte de India.
- Disfrutas viajando con flexibilidad y sin prisas, dejándote llevar por el ritmo de un país repleto de sorprendentes posibilidades.
- Te interesa conocer la India a través de experiencias que permitan el contacto directo con personas y tradiciones locales.
- Quieres aprovechar la oportunidad de viajar junto a alguien que conoce a fondo las filosofías de la India, su cultura y sus gentes, y que dedica su vida al camino del autoconocimiento, desde la calidez y la honestidad.

Para quien desee ampliar el viaje y conocer el Taj Mahal, existe la posibilidad de añadir esta extensión bajo petición.



Incluido

- *Bienvenida y recepción en el aeropuerto por parte del equipo local.*
- *14 noches de alojamiento en habitación doble con desayuno (ashram de pago directo)*
- **Coordinadora y profesora acompañante desde España: Montserrat Simón.**
- *Clases de yoga, meditación y espacios para la reflexión sobre filosofía y cultura india.*
- *Guías locales en Delhi, Dharamsala, Amritsar y Benarés (días 2, 5, 8 y 10 del programa).*
- *Todos los traslados en vehículo privado con A.C. y chófer.*
- *Excursiones, visitas y actividades mencionadas en el programa como 'incluidas'*
- *Experiencia de retiro de yoga y meditación en ashram.*
- *3 vuelos nacionales por persona.*
- *1 trayecto en tren por persona.*
- *Selección de restaurantes con encanto y experiencias que favorezcan el aprendizaje de la cultura y el contacto con la gente local.*
- *Seguimiento y asistencia 24 horas en español.*

No incluido

- *Vuelos internacionales (precio estimado: 600 euros)*
- *Seguro de viajes (consultar opciones)*
- *Visado.*
- *Entradas y visitas no especificadas como incluidas o actividades mencionadas como opcionales.*
- *Extras personales o debidos a retrasos/cancelaciones de vuelos.*
- *Propinas a conductores, guías, cocineros u otros miembros del equipo, así como a maleteros, porteadores, etc.*
- *Cualquier otro servicio no especificado como incluido.*

