

# Ananda de Camino a Santiago, 2018

Con peregrinación y visita a Ávila y Segovia. Visita a los santos y los lugares sagrados de España y vive la última parte del milenario trazado hasta los restos mortales del santo apóstol de Jesús.

**16-28 de septiembre 2018**

*Una peregrinación de inspiración, actividad y silencio en algunos de los lugares más significativos de España, con visita a Ávila y Segovia, a los lugares sagrados de Santa Teresa y San Juan de la Cruz. Desplazamiento a Sarria para caminar los últimos 110 Km. del Camino hasta la espléndida ciudad de Santiago de Compostela, punto de llegada de la peregrinación milenaria a los restos mortales del apóstol Santiago.*

La primera parte de esta peregrinación será el viaje con desplazamiento en autobús a las ciudades de Segovia y Ávila, pernoctando 3 días, y con visitas guiadas a las ciudades símbolo de los dos grandes santos españoles. Nos desplazaremos a Sarria para la segunda parte: el Camino de Santiago, recorriendo los últimos 110 Km. en 7 días, atravesando pequeños pueblos típicos de Galicia. Será magnífico caminar por un sendero recorrido por cientos de miles de pelegrinos a lo largo de los siglos como señal de gratitud y cercanía a Santiago, y a su maestro, Jesús.

Por lo que se refiere a las cuestiones prácticas, para poder participar se piden condiciones físicas que permitan caminar con agilidad durante 7 días consecutivos, con una media de unos 16Km. diarios. Estamos encantados de compartir con vosotros esta primera edición del Camino de Santiago. Todos los días habrá momentos dedicados a hacer juntos las prácticas espirituales enseñadas por Yogananda, los ejercicios de energización y la meditación con la técnica Hong-So. Estáis todos cordialmente invitados.

En este extraordinario camino te acompañarán Nayaswami Shivani, Indrani Cerdeira y Gopala Aschieri, guías expertas de Ananda Italia y España, que te dedicarán su atención para que esta peregrinación sea una experiencia feliz y gratificante para el cuerpo, la mente y el alma. Al inicio recibirás el *certificado del peregrino* como testimonio y recuerdo de tu camino personal.

Te presentamos las etapas del camino que seguiremos.

## **Recorrido del viaje**

### **Segovia**

Los 3 primeros días haremos noche en el monasterio de San Juan de la Cruz. Tendremos una visita guiada y podremos meditar, en distintos momentos, en la capilla donde se conservan los restos mortales del santo, así como en el lugar donde estuvo su tumba durante algún tiempo. Visitaremos la ciudad de Segovia, con su espléndida catedral gótica, la obra maestra del acueducto

romano, el palacio del Alcázar, y tendremos oportunidad de recargarnos inspirados por el ejemplo de este gran santo español.

### **Ávila**

Visitaremos el convento donde Santa Teresa pasó la mayor parte de su vida, y el lugar donde estuvo su casa natal. Será una oportunidad para impregnarnos de la elevación espiritual de esta santa, llamada la santa del éxtasis. También visitaremos la catedral de Ávila y pasearemos por la ciudad, con sus iglesias románicas y sus murallas medievales. Al finalizar el recorrido regresaremos en autobús a Segovia.

### **Sarria – Portomarín - Airexe- O Coto- Castaneda - Salceda – Lavacolla**

Nos trasladaremos en autobús privado a Sarria, para iniciar al día siguiente 110 Km. a pie del famoso Camino de Santiago. Las etapas son relativamente fáciles para quien esté preparado físicamente: de 12 a 23 Km. diarios, alrededor de 5-6 horas caminando, excluyendo los descansos. El transporte del equipaje de una etapa a la otra, estará a cargo de una empresa local, por tanto es suficiente con llevar una mochila pequeña con las cosas estrictamente necesarias.

### **Detalles del Camino**

<b>Día</b>	<b>Recorrido</b>	<b>Kms</b>	<b>Duración</b>
<b>19/9</b>	<b>Sarria-Portomarín</b>	<b>23</b>	<b>6 horas</b>
<b>20</b>	<b>Portomarín-Airexe</b>	<b>20</b>	<b>5 horas</b>
<b>21</b>	<b>Airexe-O Coto</b>	<b>17</b>	<b>4,5 horas</b>
<b>22</b>	<b>O Coto-Castaneda</b>	<b>19</b>	<b>5 horas</b>
<b>23</b>	<b>Castaneda-Salceda</b>	<b>21</b>	<b>6 horas</b>
<b>24</b>	<b>Salceda-Lavacolla</b>	<b>12</b>	<b>5 horas</b>
<b>25</b>	<b>Lavacolla-Santiago</b>	<b>11</b>	<b>4,5 horas</b>

### **Santiago de Compostela**

Espléndida ciudad fundada después de la muerte de Santiago, apóstol de Jesús.

Tendremos la oportunidad de pasar dos noches en la ciudad. Visitaremos la magnífica catedral y podremos asistir a la misa del peregrino con la ceremonia especial del “botafumeiro”. En la catedral se puede realizar el ritual del abrazo a Santiago y rezar en silencio junto a la tumba del santo. Haremos una visita guiada al museo de la catedral y podremos pasear por la atractiva ciudad de Santiago. Recibirás la credencial de peregrino al salir de Sarria y en cada etapa se le añadirá un sello para completarla al llegar a Santiago: es un documento que atestigua tu participación y seguimiento de la peregrinación.

Después de Santiago, el grupo regresará a sus lugares de procedencia.

## **¡Información práctica!**

### **Clima**

Pensamos que ésta es la mejor época para la peregrinación, y no es de las más concurridas para hacer el camino. El tiempo en esta época es ideal aunque un poco impredecible y variable: la temperatura puede variar de 5-8 grados nocturnos a 20-50 grados diurnos. Esta peregrinación requiere flexibilidad mental y capacidad para adaptarse a las condiciones cambiantes.

### **Alojamiento**

Pernoctaremos 12 noches en régimen de media pensión. Todos los hoteles elegidos han sido visitados previamente y seleccionados, ofrecen condiciones cómodas en todos los sentidos. El alojamiento está previsto en habitaciones dobles o triples, con opción a parte de habitación individual. El servicio de ropa de cama y toallas está cubierto, existiendo servicio opcional de lavandería. Habrá servicio extra de piscina, ¡así que lleva tu bañador y gorro de baño!

### **Comidas**

En el régimen de media pensión están incluidas la cena y el desayuno, la comida del mediodía no está incluida. La alimentación prevista es vegetariana. Ponte en contacto con nosotros en caso de que tengas necesidades de alimentación especiales.

### **Itinerario**

La ruta utiliza preferentemente caminos y senderos, también hay algunos tramos asfaltados cerca de las ciudades, especialmente al comienzo y final de la jornada.

### **Condiciones físicas**

Esta peregrinación requiere una buena forma física para recorrer a pie distancias de alrededor de 16 Km. de promedio diario, durante 7 días consecutivos. Los participantes deben consultar con su médico si sus condiciones físicas son aptas para esta peregrinación. Os aconsejaremos que sigáis un sencillo programa de preparación en el momento de la inscripción. Cada uno podrá caminar a su propio ritmo, con una mochila ligera con lo estrictamente necesario (el equipaje será transportado en un vehículo todos los días) o sin mochila.

### **Guías y transporte**

Vuestras guías serán Nayaswami Shivani y Gopala Aschieri, ambos residentes en Ananda-Asís. Además estaremos acompañados por Indrani Cerdeira, profesora de Ananda Yoga en España. El transporte estará a cargo de una empresa privada de autobuses.

### **Cuotas individuales de participación, sin vuelo**

Servicio de 12 noches en régimen de media pensión

Habitación doble o triple, sin vuelo: 1300 €/persona

Suplemento por habitación individual (disponibilidad limitada): 350 €/persona

Pago: inscripción y depósito del 50% **antes del 10 de Julio** y el resto **antes del 10 de Agosto**.

Ponte en contacto con nosotros para información bancaria y condiciones del contrato de viaje.

**La cuota de participación comprende:**

- Comida y alojamiento. Dos comidas diarias: desayuno y cena.
- Prácticas espirituales.
- Seguro médico limitado a la duración de la peregrinación
- Todos los transportes interiores
- Guías de Ananda

**La cuota de participación no comprende:**

- Comida y bebida extra.
- Donativos a iglesias, propinas...
- Posibles viajes personales.
- Gastos personales de lavandería, teléfono, etc.
- Todo lo que no esté incluido en "La cuota comprende"

**Póliza de anulación del viaje facultativa: 4,8% del total del viaje.**

Podemos enviarte las condiciones de la póliza de seguro de anulación. Para estipular la póliza son necesarios los siguientes datos: NOMBRE/APELLIDOS/DIRECCIÓN COMPLETA/NIF/CONTACTO TELEFÓNICO. La póliza debe emitirse en el plazo de 24 horas tras la confirmación o estipulación del contrato.

**Para más información por favor ponte en contacto con Gopala en el número**

**+39 328-9033995 o escribe a [gopala@ananda.it](mailto:gopala@ananda.it)**

**Web: <http://www.ananda.it/pagine/i-nostri-viaggi> y [www.anandaes.org](http://www.anandaes.org)**

**Descarga el formulario de inscripción y envíalo cumplimentado a [gopala@ananda.it](mailto:gopala@ananda.it).**

Formulario de inscripción

**Formulario de inscripción y cuestionario  
Peregrinación a Santiago de Compostela 2018**

Deseo participar en:

Peregrinación "Ananda de Camino a Santiago" del 16-28 de septiembre 2018

Alojamiento en:

habitación doble-triple

habitación individual

Si viajas solo y no quieres pagar el suplemento de habitación individual, pide una habitación compartida. Trataremos de encontrarte una habitación doble que compartirás con otra persona de tu mismo sexo. Si esto no fuera posible, se te confirmará la habitación individual, con el correspondiente suplemento.

Quiero compartir la habitación con .....

### INSCRIPCIÓN

Nombre .....

Apellidos .....

Fecha y lugar de nacimiento

.....

Domicilio .....

País .....

tel .....

móvil.....

e-mail .....

NIF.....

### **Relativo a tu contacto con Ananda y las enseñanzas de Kriya Yoga**

¿Qué te ha inspirado a hacer esta peregrinación?

¿Cómo has conocido este viaje?

¿Cuáles son tus esperanzas y expectativas?

¿Eres kriyabán o discípulo del sendero del Kriya Yoga?

Actualmente, ¿estás practicando la técnica de Hong-So?

¿Los ejercicios de energización?

¿Qué libros de Yogananda y Swami Kriyananda has leído?

¿Has participado en cursos de Ananda?

¿Has caminado alguna vez durante 7 días consecutivos? En caso afirmativo, cuándo y dónde.

¿Tienes o has tenido problemas de corazón, respiratorios, de peso o algún otro que te impediría participar en esta peregrinación?

Te rogamos que indiques tus actuales condiciones físicas (por ejemplo: haces ejercicio a menudo, algunas veces, nunca, etc.)

Describe brevemente tu actual estado de salud.

¿Tienes problemas de espalda o las articulaciones (rodillas, hombros, tobillos, etc.)?

¿Cuál es normalmente tu tensión arterial?\*

¿Estás tomando o has tomado alguna vez medicamentos para la hipertensión?\*

¿Has tenido alguna operación quirúrgica importante?\*

¿Tienes algún problema de salud crónico (dolores de cabeza, migrañas, diabetes, úlcera, alergias)?\*

¿Cómo podemos hacer que esta experiencia sea realmente positiva?

¡Gracias! ¡Hasta pronto!

#### **INFORMATIVA EX ART. 13 D. LGS. 196/2003**

Ai sensi dell'articolo 13 del D.lgs. n.196/2003, pertanto, Le forniamo le seguenti informazioni:

1. Il trattamento riguarderà anche dati personali rientranti nel novero dei dati "sensibili", vale a dire dati idonei a

rivelare l'origine razziale ed etnica, le convinzioni religiose, filosofiche o di altro genere, le opinioni politiche,

l'adesione a partiti, sindacati, associazioni od organizzazioni a carattere religioso, filosofico, politico o sindacale,

nonché i dati personali idonei a rivelare lo stato di salute e la vita sessuale.

2. Il trattamento che sarà effettuato su tali dati sensibili, nei limiti indicati dall'Autorizzazione generale del Garante

n. 2/2004, ha le seguenti finalità: partecipazione alle attività sociali (pellegrinaggi) organizzati dall'Ananda

Associazione in ottemperanza delle norme statutarie.

3. Esso sarà effettuato con le seguenti modalità: manuale e informatizzato.

4. I dati in questione non saranno comunicati ad altri soggetti né saranno oggetto di diffusione.

5. La informiamo che il conferimento di questi dati è facoltativo, tuttavia l'eventuale rifiuto a fornirli potrebbe

comportare la mancata o parziale esecuzione del contratto.

6. Il titolare del trattamento è: Ananda Associazione, Via Montecchio n. 61, 06025 Nocera Umbra (Pg)

7. Il responsabile del trattamento è Ananda Associazione.

8. In ogni momento potrà esercitare i Suoi diritti nei confronti del titolare del trattamento, ai sensi dell'art.7 del D.lgs.196/2003.

Consentimiento para el tratamiento de datos sensibles.

Lugar.....Fecha .....

Nombre .....

Apellidos .....

Il/La sottoscritto/a, acquisite le informazioni fornite dal titolare del trattamento ai sensi dell'art. 13 del D.lgs. n.196/2003, e consapevole, in particolare, che il trattamento riguarderà i dati "sensibili" di cui all'art.4 comma 1 lett.d), nonché art.26 del D.lgs.196/2003, vale a dire i dati "idonei a rivelare l'origine

razziale ed etnica, le convinzioni religiose, filosofiche o di altro genere, le opinioni politiche, l'adesione a partiti, sindacati, associazioni od organizzazioni a carattere religioso, filosofico, politico o sindacale, nonché i dati personali idonei a rivelare lo stato di salute e la vita sessuale":

- dà il proprio consenso per il trattamento dei dati necessari allo svolgimento delle operazioni indicate nell'informativa.

Firma leggibile .....

ORGANIZZAZIONE TECNICA: VACANTIONER VIAGGI SNC;

Sede madre e legale: Via Roma 106, 06083 Bastia Umbra (Perugia) tel. 075/8012480

fax. 075/8012466; Filiale: Viale F.lli Briziarelli, 15 06055 Marsciano (Perugia)

Tel. 075/8742241, fax. 075/8741806.

P.I. 01450570542 - Autorizzazione Regione Umbria 646 17/11/1986 – Responsabilità Civile degli Organizzatori di

Viaggio polizza n.24575 Europ Assistance - Iscr. Trib. N. 12801 – CCIAA 140221-

[WWW.VACANTIONERVIAGGI.COM](http://WWW.VACANTIONERVIAGGI.COM) – [info@vacationerviaggi.com](mailto:info@vacationerviaggi.com)

Comunicazione obbligatoria ai sensi dell'articolo 17 della legge n.38/2006:

“La Legge italiana punisce con la pena della reclusione i reati concernenti la prostituzione e la pornografia minorile, anche se gli stessi sono commessi all'estero”.

Privacy: Informativa ex art.13 D.Lgs. n. 196/03 (Codice in materia dei dati personali): Il Trattamento dei dati personali è effettuato sia in forma cartacea che in forma digitale, nel pieno rispetto del D.Lgs.196/03 per le finalità di conclusione del contratto e per l'esecuzione delle prestazioni che formano l'oggetto del pacchetto turistico. Il conferimento dei dati è necessario. I dati personali non saranno oggetto di diffusione, ma di comunicazione ai soli fornitori dei servizi componenti il pacchetto turistico acquistato.