

Retiro de yoga en India

UNIVERSO YOGA EN RISHIKESH

octubre – noviembre, 2026





India

India es una experiencia de aprendizaje profunda. Es el lugar de los rituales, las ceremonias, los colores, los sonidos, los aromas, las sensaciones que expanden y contraen el cuerpo y el alma al ritmo del universo. Es la tierra de las divinidades, la naturaleza sublime y el conocimiento ancestral que empapa el presente de sabiduría.

Rishikesh

Rishikesh es la capital mundial del Yoga en India, se encuentra entre los bajos del Himalaya y la belleza del río Ganges. Es una bocanada de aire sagrado y el lugar que elegimos para retirarnos a practicar y aprender Yoga durante 15 días.



Sobre el retiro



Salida 8 de octubre



Regreso 25 de octubre

Practicar yoga en Rishikesh es una experiencia de profunda transformación que nos abre a la espiritualidad con la guía de profesores que dedican su vida a este camino.

Compartiremos más de 50 horas de práctica de yoga junto a Surinder, Ashish, Vikram, Mittra y Ale.

Las prácticas serán el eje de este retiro para profundizar en el estudio y la práctica del Yoga como un verdadero camino de autoconocimiento y conciencia. Realizaremos 3 actividades diarias de lunes a viernes incluyendo prácticas, satsang y encuentros grupales para acompañar lo vivido.

*Todas las prácticas serán traducidas al español.

Surinder Singh

Es el profesor de Hatha yoga más reconocido de Rishikesh por su excelencia al transmitir las enseñanzas de un modo cálido, integral y accesible para todos los niveles y diferentes culturas.

Comparte la práctica general del Hatha yoga, con profunda dedicación y presencia. Combinando la mecánica de las asanas con el arte del alineamiento, ejercicios de pranayama y técnicas de meditación; todo en un ambiente alegre y cálido.

“El corazón físico conecta todo el cuerpo, el corazón espiritual conecta todo el mundo”



Ashish

Ashish tiene un excelente conocimiento del cuerpo y propone educar la mente a través de las asanas.

"El cuerpo tiende a ir hacia el pasado, la mente tiende a ir hacia el futuro. Practicamos para estar presentes"



Vikramjeet Singh

Vikram es hijo de Surinder y desde pequeño creció compartiendo su amor y conocimiento por el Yoga. Sus prácticas nos permiten explorar las asanas desde una mirada terapéutica, integrando la respiración, la repetición y la sutileza necesaria para habitar el cuerpo con conciencia.

“Cuando sientas que estás fuera de ritmo, encontrá el pulso que está en tu corazón”



Mittra Rawat

Mittra comparte clases de Hatha Yoga y cuentos que evocan la esencia del yoga. Sus clases son una invitación a abrir el corazón desde la suavidad y una verdadera experiencia del alma.

"El yoga se trata de aceptar la verdad, aprender a vivir con vos y aceptar quien sos"



Alejandra Brea

Alejandra viajó por primera vez a la India en el 2015 y desde entonces vuelve cada año a estudiar junto a sus profesores. Sus clases integran la experiencia aprendida en sus viajes y sus años de práctica. Son un camino hacia el corazón a través del cuerpo.

"Cuando habla la verdad
resuena en toda tu
existencia, escúchala"



Ceremonia Aarti en Parmath Niketan

Participaremos de la ceremonia de fuego al atardecer en Parmath Niketan, disfrutando de los cantos sagrados junto al río.

Templo Gurdwara Sri Hemkund Sahib

Visitaremos junto a Surinder el Templo Sij para sumergirnos en las tradiciones, costumbres y creencias de una de las religiones más jóvenes e interesantes de la India en la que sirven gratuitamente raciones diarias de comida a los visitantes del templo.

Ashram de Los Beatles

El ashram donde vivieron Los Beatles está ubicado a orillas del río Ganges y es la memoria de un pasado, la imagen del paso del tiempo y la fuerza de la naturaleza.

Templo Trayambakeshwar

Un recorrido entre deidades y la vista maravillosa del río Ganges.



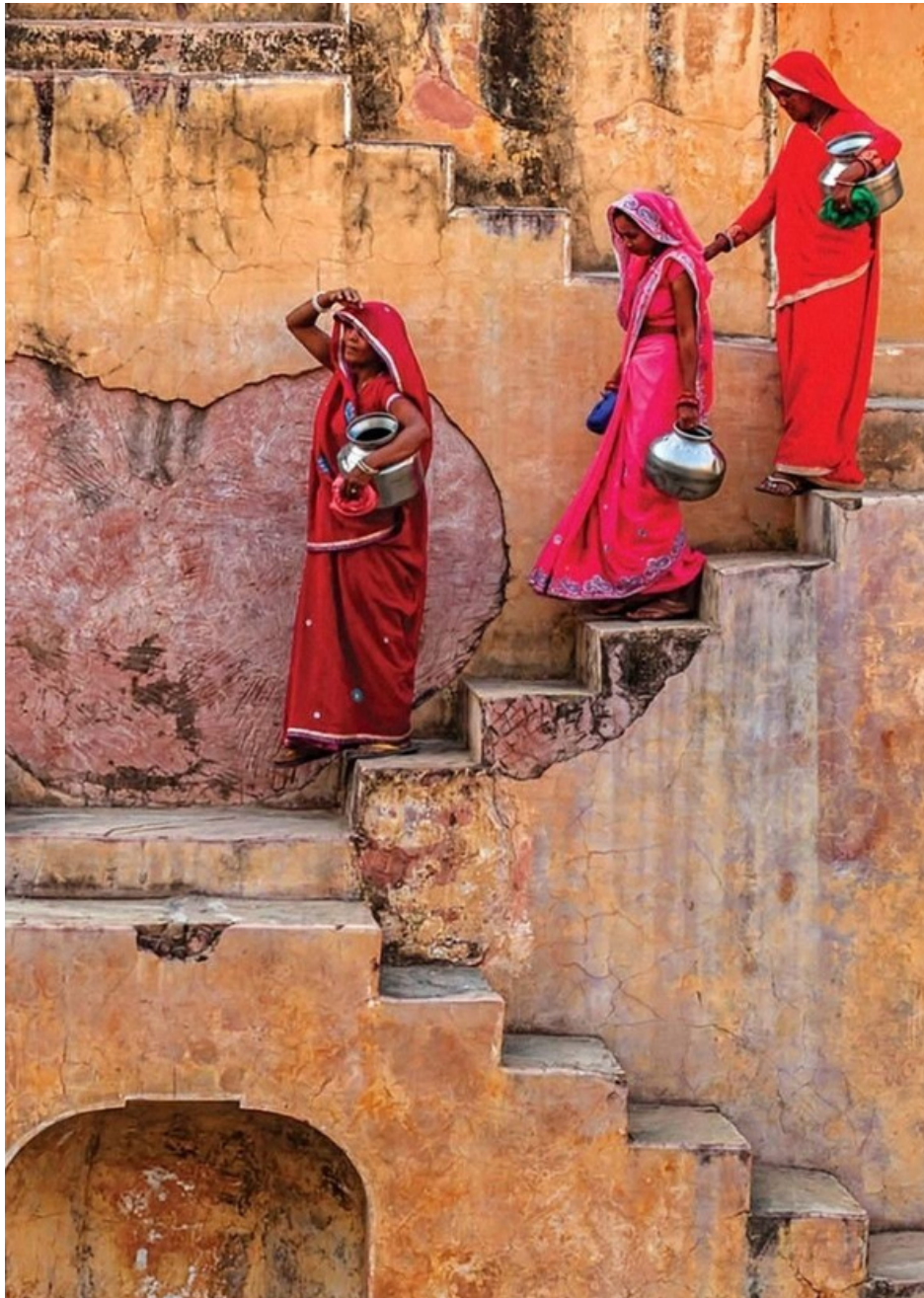
Devprayag

Es una pequeña localidad al norte de India en la que nace el río Ganges a través de la unión del río Bhagirathi y el río Alaknanda. Y un importante centro de peregrinación para los hindúes. Visitar esta ciudad entre las montañas y los ríos es una verdadera experiencia en la que puedes sentir la devoción, la espiritualidad y la dicha.



Nueva Delhi

Capital de la India y una de las ciudades más antiguas del mundo. Es un encuentro con la intensidad, los aromas, los sabores, el arte y el caos que se respira en la India.



*Todas las actividades del viaje se adaptaran a las necesidades del grupo y al clima.



Universo Yoga

Nace en 2015 cuando Ale viaja a la India por primera vez y conoce a Surinder Singh. Desde entonces, Universo Yoga es un puente que une profesores que inspiran en el camino del yoga, a través de su compromiso, dedicación y entrega. Es un espacio para aprender y profundizar en la práctica.

Durante el viaje contarás con la compañía y el sostén de Ale, Surinder y Noela de BNT, para que tu experiencia en Rishikesh sea de cuerpo, mente y alma.

Comienza el viaje

A partir de mayo de 2026, vamos a realizar encuentros mensuales por zoom para conocernos y prepararnos para llegar a India con el corazón abierto.

Valor

Si reservas tu lugar **antes del 20 de diciembre de 2025, el valor es de 5178 usd (incluye aéreos desde Uruguay)**. Si viajas desde otra parte del mundo escribenos para conocer el precio correspondiente.



¿Cuál es la duración total del viaje?

El viaje tiene una duración total de 17 días, de los cuales 15 días serán en Rishikesh. Si deseas aprovechar el viaje para recorrer la India puedes modificar tu pasaje de vuelta con Noela.

¿Dónde nos hospedamos?

En la escuela de Ashish, en Rishikesh: Yoganjali guest house

¿Cómo nos trasladamos en India?

Realizaremos traslados en bus contratado.

¿Puedo viajar si no estoy en Uruguay?

¡Si! En ese caso te ponemos en contacto con la agencia de viajes, ya que cambia el valor de los pasajes.

¿Necesito experiencia en Yoga?

No necesitas tener experiencia en yoga ya que cada profesor cuenta con un gran conocimiento para que puedas disfrutar las prácticas más allá de tu nivel.

¿Puedo hacer el viaje sin conocer al grupo?

Si, realizamos encuentros por ZOOM para conocernos y el viaje es una oportunidad para formar vínculos sinceros y profundos.





¿Cuál es la vestimenta adecuada para el viaje?

Es importante cuidar y respetar la cultura, por lo que evitamos mostrar piernas y hombros (excepto en las salas de prácticas físicas). Te sugerimos ropa cómoda y liviana. Más cerca de la fecha del viaje te informaremos sobre el clima.

¿Necesito visa para entrar a India?

Sí, necesitas una Visa de turista. La agencia de viajes te gestiona el trámite. Para eso, tu pasaporte debe tener fecha de vencimiento mínimo 6 meses posterior al viaje

¿Necesito saber inglés?

No, habrá traducción español <> inglés en las actividades y cuando lo necesites.

¿Necesito seguro médico?

Sí, es indispensable que viajes con seguro médico. Si no lo tienes, la agencia de viajes puede gestionarlo para ti.

¿Qué incluye el precio?

- Pasaje aéreo mvd-delhi-mvd.
- Habitación individual con baño en suite, en Rishikesh
- Habitación doble con baño en suite, en Delhi
- 15 comidas
- 1 consulta ayurvédica
- Acompañamiento grupal del proceso de viaje
- Prácticas de yoga con profesores de India y Ale.
- Traducción español <> inglés
- Asesoramiento y organización previa
- Gestión de visa
- Propinas para los traslados

¿Qué no incluye?

- Ingresos y comidas no detalladas en el itinerario
- Costo del seguro médico
- Propinas para maleteros y recepción del hospedaje.

¿Cómo hago para reservar mi lugar en el viaje?

Escríbenos por whatsapp a +598 98 333 672

y te ponemos en contacto con Noela de la agencia BNT,





¡Estamos felices de compartir esta experiencia!
Si quieres acompañarnos, escríbenos por whatsapp al **+598 98 333 672**

U N I V E R S O Y O G A