



★ Anglo Indiago Travels (P) Limited ★

## ESPIRITUALIDAD EN MYANMAR



Myanmar es un crisol de culturas formado por mas de cien grupos étnicos totalmente diferentes.

Su principal religión es el Budismo, presente en todo el país a través de monasterios y templos.

País de gente apacible, bellos paisajes con una rica y variada gastronomía.

### FICHA TECNICA



8 Días



A partir de 2 pax



Hoteles



Pagodas, Monasterios & Yoga



★ Anglo Indiago Travels (P) Limited ★

## ITINERARIO

### DIA 1. LLEGADA A YANGON

Recibimiento y asistencia a la llegada y traslado al hotel. En este día no se contempla ningún régimen alimenticio .

**Nota: El Early check-in no está incluido.**

### DIA 2. YANGON

Desayuno y nos dirigiremos hacia el Monasterio Kalaywa Tawya (cueva Naga), una residencia para aproximadamente 1,200 monjes. En este monasterio podremos ver el día a día de los jóvenes monjes birmanos. Aquí estudian para convertirse en monjes. Estudian tanto las escrituras budistas como a los académicos modernos. La mayoría de ellos son huérfanos y su vivienda, alimentos y estudios son proporcionados por el monasterio. La mayoría, tienen un patrocinador para una comida.

Continuamos con el Ritual de Iluminación en la Pagoda de Shwedagon, uno de los lugares de culto más sagrados de Myanmar. La pagoda presenta una estupa dorada de 99 m de altura y varias agujas doradas adornadas con 7.000 diamantes, zafiros y rubíes. Únete a los muchos peregrinos en la pagoda en una ceremonia de encendido de lámparas de aceite, un antiguo ritual practicado desde la época del mismo Buda. Muchos creen que hacer ofrendas aquí es ganar el mérito del orden más alto, ya que la luz de las velas se considera especialmente simbólica para el pueblo de Myanmar. Observe el gran cuidado que tienen los monjes de túnica roja que cantan las antiguas escrituras de Pali cuando se encienden 1.500 velas de aceite alrededor de la pagoda. Su guía le explicará el significado para comprender todo el proceso.

Incluye Desayuno

**Nota: Se recomienda llevar pantalón largo**

### DIA 3. YANGON

Desayuno en el hotel. Hoy realizaremos una clase de Yoga. Nos trasladaremos a la casa de yoga de Yangon, el primer estudio de yoga de habla inglesa en Myanmar, donde instructores certificados imparten clases para todos y en todos los niveles de aptitud física.

Únase a una forma energética de yoga donde nos movemos con fluidez de una postura a la siguiente mientras conectamos la respiración con el movimiento en una clase completa que incorpora secuencias regulares familiarizadas con yoga Hatha y Ashtanga. La clase comienza con un calentamiento de liberación conjunta, genera calor y fluye a través de posturas de pie, abridores de corazón, trabajo central, luego tiene un tiempo de reutilización con algunos estiramientos profundos y termina en una savasana. Esta es una clase de nivel abierto adecuada para todos: se ofrecen modificaciones y ajustes para que los estudiantes principiantes e intermedios se sientan apoyados y desafiados.



★ Anglo Indiago Travels (P) Limited ★

Recomendamos que traiga y use su propia esterilla de yoga (para la higiene personal). Si no tiene una estera de yoga, tenemos estereras gratuitas para usar y todos los demás accesorios de yoga para su comodidad. Por favor también, traiga una botella de agua (hay agua potable disponible en el estudio). Se recomienda usar ropa cómoda y elástica que le permita moverse libremente. Contamos con cuartos donde puede cambiarse y cubículos para guardar sus pertenencias

Después de 60 minutos de clase de yoga, el desayuno se sirve en el café Nourish, ubicado en un patio al lado de la casa de yoga. Es un restaurante de origen vegano en el corazón de Yangon que sirve un menú sin productos lácteos, solo comidas saludables para apoyar una dieta nutritiva y equilibrada. Usan edulcorantes naturales como el jarabe de arce y el azúcar de coco, junto con súper alimentos como las semillas de chia, la quinoa y el jengibre para crear deliciosos platos. Traslado de regreso a su hotel.

Finalizaremos el día conociendo un poco su Medicina Tradicional y con un Masaje a base de hierbas.

La medicina tradicional y el masaje juegan un papel importante en la vida cotidiana de Myanmar. Disfrutarán de un vigorizante masaje tradicional a base de hierbas por una de las famosas masajistas ciegas de Yangon.

Pasaremos por la calle KonZay Dan en el centro de Yangon y exploraremos el mercado lleno de puestos que venden hierbas, plantas e incluso conchas marinas, todos ellos se utilizan como medicamentos en Myanmar.

Opcionalmente y de pago directo, pueden visitar una de las dos clínicas de medicina tradicional (dependiendo de la disponibilidad del médico, pero también de su preferencia, cuando sea posible): U Shein Clinic, conocida por su uso de polvo de ceniza dorada combinada con hierbas locales para curar enfermedades, o la clínica Sayagyi U Nyan, conocida por su Métodos de diagnóstico holístico y combinación de sanación de cuatro prácticas de medicina tradicional de alquimia, equilibrio frío / calor, astrología y conceptos ayurvédicos. Si lo desea, el propio Dr. Sayagyi U Nyan puede realizar un diagnóstico de salud haciendo algunas preguntas y sintiendo los puntos del pulso. Finalmente, transfiera a un centro de masaje ciego tradicional famoso en Yangon por sus masajes de tejido profundo.

Incluye Desayuno & Comida ( bebidas no incluidas)

#### **DIA 4. YANGON – NYAUNG OO – BAGAN ( VUELO)**

Desayuno en el hotel y en hora traslado al aeropuerto para tomar el vuelo hacia Nyaung Oo. A la llegafa, recibimiento y asisitencia por parte de nuestro personal y traslado al hotel.

Mas tarde visitaremos el templo de Lemyethna. Construido en 1.222, está rematado por una aguja de estilo Indú que es similar a la de Ananda. Continúa hacia Payathonzu (Tres estupas), construido con un diseño muy similar a las ruinas budistas Khmer en Tailandia. Dos de los santuarios contienen pinturas murales de aspecto tibetano que contienen figuras de Bodhisattva.



★ Anglo Indiago Travels (P) Limited ★

A continuación, visitaremos el Templo de Nandamannya, que data de mediados del siglo XIII, con excelentes frescos y un mural exótico.

Haremos un descanso y haremos un paseo en carro de caballos hasta la aldea de Minnanthu para ver cómo vive la gente del lugar. Visita al templo de Pyathadar, un monumento de tipo doble cueva.

Bagan tiene una energía especial: una atmósfera ancestral con más de 3,000 templos y pagodas, que invita a la práctica de filosofías ancestrales como el yoga. Realizaremos Yoga a la puesta de sol.

A las 16.00PM, les recogeremos en el hotel y traslado al embarcadero para tomar un bote por 3 minutos a la isla. Entonces, presentamos la práctica de yoga Yin / Yang, que es una clase que equilibra la práctica de yoga Yin recién desarrollada para la primera mitad de la clase, con las prácticas de yoga Yang tradicional, para la segunda mitad de la clase.

Esta clase puede proporcionarle una práctica que comienza con un yoga profundo, introspectivo y tranquilo que se convierte en un yoga energizante y edificante que lo encamina en el camino por el resto de su día.

Después de 60 minutos de yoga, disfrute de su cena vegetariana de barbacoa en la isla.

Finalizada la cena, regreso al embarcadero en bote por 3 minutos - paseo. A la llegada al embarcadero, traslado de regreso a su hotel.

Incluye Desayuno & Cena ( Bebidas no incluidas)

#### **DIA 5. BAGAN**

Desayuno en el hotel y ponemos rumbo hacia el Monasterio Mya Taung (Monasterio Esmeralda), ubicado cerca de la Pagoda Shwezigon. El monasterio es tranquilo y silencioso con muchos árboles que lo rodean. Hay dos monjes residentes que explicarán la filosofía budista y la meditación, con la ayuda del guía para la traducción. Aprenderás sobre los roles tradicionales que desempeña la aldea dentro del monasterio y tendrás una introducción a las prácticas espirituales. También habrá una práctica de meditación guiada. La meditación se usa para ayudar a reducir el estrés, la ansiedad, la depresión y el dolor. Se realiza mientras está sentado, repitiendo un mantra y cerrando los ojos en un ambiente tranquilo.

Después, se sirve un almuerzo vegetariano saludable en el recinto del monasterio. Al finalizar, regresaremos al hotel.

Hoy disfrutaremos de una cena privada en uno de los sitios arqueológicos más ricos de Asia, Bagan. Ubicado en la orilla del río Ayeyarwady, Bagan es el hogar de la mayor y más densa concentración de templos budistas, pagodas, estupas y ruinas del mundo. Al caer la noche, se sirve la cena y los templos se iluminan suavemente, mientras se disfruta de un espectáculo cultural único bajo las estrellas. Es una experiencia diferente a cualquier otra y un recuerdo que durará toda la vida.



★ Anglo Indiago Travels (P) Limited ★

#### DIA 6. BAGAN / NYAUNG OO – HEHO / INLE (VUELO)

Desayuno en el hotel y en hora traslado hacia el aeropuerto para tomar el vuelo a Heho . A la llegada al aeropuerto a Nyaung Shwe, recibimiento y traslado en bote privado a su hotel.

Saldrán de su hotel en el lago Inle en bote, que navegando a través arroyos estrechos mientras nos dirigimos hacia el complejo de pagodas de Inthein ubicado en la orilla occidental del lago.

Construida entre los siglos XVII y XVIII, hay cerca de 1.000 estupas y pagodas en el área, incluyendo Shwe Inn Thein Paya, situada en la cima de una colina, que se cree alberga una imagen de Buda auspiciosa construida por el rey Ashoka. Debajo de las pagodas alrededor de la colina hay grupos de cientos de antiguas ruinas de estupas, algunas cubiertas de vegetación.

Después de un tiempo para explorar, regrese a su hotel disfrutando de las hermosas vistas del lago y las escenas de la vida local en el camino.

Incluye Desayuno & Comida ( Bebidas no incluidas)

#### DIA 7. INLE

Desayuno en el hotel. Hoy disfrutaremos de la experiencia del Spa Shan tradicional.

En la vida diaria, las personas Shan han practicado por mucho tiempo formas de curar el cuerpo, la mente y el alma a través de la espiritualidad y los remedios tradicionales. Aquí la meditación, rituales y ceremonias de limpieza han acompañado a la medicina tradicional y la curación en la región durante generaciones. Estas ricas tradiciones inspiraron a Inle Princess Resort a crear tratamientos de spa exclusivos y productos derivados de plantas, como el 'thanaka' para la piel, aceite de coco para el cabello y exfoliantes de kimpun.

También hay una plataforma de yoga. Únete al equipo del spa para una suave sesión de yoga y meditación por la mañana. Luego, te deleitarás con un saludable desayuno.

Después, comienza el día completo en el spa con masajes y otras terapias. Puño, relajarse en un baño de pies con jengibre y lima. La siguiente terapia revitalizante es el masaje "Anaite", que utiliza métodos de curación tradicionales. A esto le sigue otro tratamiento, la mascarilla vegetal de princesa.

Después del almuerzo, empezarán los tratamientos de spa con un tradicional Kimbum Scrub y Princess Massage. Un retiro completo en el paraíso de Spa Island, donde puede dejar que sus preocupaciones desaparezcan y relajarse durante un día completo de mimos y mejores tratamientos.

Incluye Desayuno & Comida ( Bebidas no incluidas)



★ Anglo Indiago Travels (P) Limited ★

#### DIA 8. INLE – HEHO – YANGON AEROPUERTO

Desayuno en el hotel. Traslado del hotel en el lago Inle al aeropuerto Heho (con guía) para tomar un vuelo a Yangon en donde enlazarán con su vuelo de regreso

Incluye Desayuno

Nota: el late check-out no está incluido

TODO NUESTRO EQUIPO OS DA LAS GRACIAS POR LA VISITA

#### ALOJAMIENTOS

CIUDAD	HOTEL	CATEGORIA
Yangon	Pan Pacific Hotel	Deluxe
	Excelsior Yangon	Superior
Bagan	The Hotel @ Tharabar Gate	Deluxe
	Aureum Palace Hotel & Resort	Orchid Villa
Inle	Novotel Inle Lake Myat Min	Junior Suite
	Sofitel Inle Lake Myat Min	Luxury Room

#### EL VIAJE INCLUYE

- Recibimiento a la llegada al aeropuerto
- Alojamiento en los hoteles mencionados o similares
- Régimen alimenticio tal y como se especifica en el programa
- Guía local de habla castellana ( uno en cada ciudad
- Transporte en privado
- Entradas a los monumentos/visitas mencionados
- Toallas frías y agua en los días de visitas ( no en hoteles ni en comidas)



★ Anglo Indigo Travels (P) Limited ★

## EL VIAJE NO INCLUYE

- ✓ Vuelos internacionales
- ✓ Vuelos domésticos ( opcional )
- ✓ Visado de entrada a Myanmar
- ✓ Seguro de asistencia y cancelación
- ✓ Gastos de carácter personal tales como lavandería, llamadas telefónicas, wifi, propinas, bebidas,...
- ✓ Early check-in & Late check-out
- ✓ Tasas de vuelos/aeropuertos que sean requeridas
- ✓ Tasas por la utilización de cámara e fotos-vídeo en algunos de los monumentos/visitas
- ✓ Gasto ocasionados por desastes naturales, demoras o cancelaciones en vuelos, causas políticas o demás problemas ajenos a nuestra empresa
- ✓ Nada que no esté especificado en el apartado "El Viaje Incluye"

## PRECIOS

- Consultar precios para las fechas en que se quiere realizar el viaje

## MUY IMPORTANTE

- ✓ Cualquier cambio que se quiera realizar en el programa, dejará de tener validez el presente y sera cotizado nuevamente con los precios acordes a los cambios solicitados