

RESET TRAVEL



# LADAKH

el pequeño Tibet

Agosto | 2025

2ª TEMPORADA!!!



RETIRO DE YOGA

# LADAKH

“


Después de recorrer casi todo el mundo en bicicleta durante más de 16 años, creemos que es uno de los lugares más especiales que jamás conocimos.

Por eso queremos que lo conozcas con nosotros.”

*Laura y Aitor*



el pequeño Tibet



Ubicada en la región de Ladakh entre Jammu y Cachemira, **Leh** es conocida por sus impresionantes templos, monasterios y estupas budistas.

Debido a la fuerte influencia del budismo tibetano, Leh también es conocida como **el Pequeño Tíbet o la Tierra de los Lamas**.

Los áridos paisajes quedan enmarcados en el horizonte por imponentes picos de más de 6.000 metros cubiertos de nieve, en los que las banderas de oración ondean al viento; crestas rocosas, lagos turquesas, pequeños asentamientos y el río Indo se suman al encanto general de la región.

Un lugar para reencontrarse y resetear maravillarse con la vida.

*tierra de lamas*



# LADAKH





## TANTRA YOGA TRADICIONAL (Shaivismo Tántrico de Kachemira)

Dentro de esta tradición el Yoga se practica con ciertas peculiaridades que difieren de la mayor parte de formas en que se practica el Yoga en el mundo occidental. **¿Qué significa eso?**

La práctica no se centra en la posición, la técnica, ni en el lenguaje que se usa existe el “correcto o incorrecto”. No se trata de forzar ni competir sino de relajarse y dejar ir; dejar ir es la clave.

Realizarás la práctica con los ojos cerrados y de esta manera descubrirás que la práctica del Yoga, fluyendo de una posición a otra, se convierte en una meditación en movimiento.

La manera en que las clases están estructuradas y como se comparten, te lleva (si te relajas y permites) a un estado de semi-hipnosis en el que te abres a tus aspectos más sutiles.



## Un reseteo completo y a todos los niveles

(físico, mental, emocional, energético).

*Herramientas para la vida cotidiana, prácticas integradas en ti y la experiencia inolvidable de haber conocido y recorrido unos de lugares más especiales y únicos del planeta.*

La práctica es un momento sagrado de “vuelta” a lo que realmente eres, de “vuelta” a tu centro, a ti.

### ¿Qué practicarás?

- Diferentes secuencias de asanas (posiciones) que están al alcance de cualquiera, aunque nunca lo haya hecho anteriormente; si eres un practicante habitual, el te ayudará a profundizar en tu práctica.
- Diferentes prácticas respiratorias: pranayama, prácticas taoístas... aprenderás a modularte (aspectos físicos, emocionales, energéticos) a través de la respiración.

Vamos a explorar y conocer la POLARIDAD ying-yang, alpha-omega, Shiva-Shakti o si prefieres masculino-femenino, es decir, los aspectos que forman la realidad y como cultivarlos a través de prácticas meditativas, de movilización energética... etc







## AITOR IGUÑITZ

Desde siempre fui un soñador y a la vez un gran inconformista. Dejé la universidad a los 4 meses de haber comenzado a estudiar ingeniería industrial y comencé a trabajar de mantenimiento electrónico para, en mi tiempo libre, poder hacer lo que me apasionaba: todo tipo de deporte y escapadas en mi furgoneta.

A los pocos años de vivir así, me empecé a plantear la vida. ¿Esto es todo?, ¿trabajar para otro el resto de mi vida con el único fin de pagar las facturas a final de mes?

Desde siempre había soñado con hacer un largo viaje. Después de mucho pensarlo y hacerme con las agallas para dejarlo todo e irme, en el año 2006, con 28 años, comencé el viaje en bicicleta que me cambió la vida para siempre.

Pasé 16 años recorriendo el mundo entero como un nómada sobre ruedas: los Alpes, los Himalayas, Los Andes.... No era un viaje, era en esos momentos, mi forma de vida.

En todos estos años, he pasado bastante tiempo en los Himalayas, recorriéndolos, cruzándolos, haciendo diferentes trekkings.

Mi viaje en bici terminó en 2022 y lo siguiente fue claro para mí: embarcarme en esta nueva aventura de llevar a otra gente a ver los lugares y culturas que tanto me han fascinado.







## LAURA MARTÍNEZ

Originaria de Alcalá de Henares, pase más de la mitad de mi vida recorriendo el mundo. En el 2000 me marché porque aunque todo iba bien, algo me decía que había más en la vida que lo que aparentaba ser todo a mi alrededor.

Viví en diferentes países los siguientes 8 años (Escocia, Cabo Verde, Canarias, India...) dedicándome a diferentes profesiones que antes nunca hubiera podido imaginar. Me instalé en el norte de India tras recorrerla en solitario y fue entonces que conocí a Aitor y me llevó a unirme a su viaje en bici. Recorrimos juntos el mundo en bicicleta los siguientes 10 años. De aquí nació un libro: ***“El mundo es mi casa”***.

En todos esos años fui siempre (porque ha sido y es mi pasión) mezclándome y curioseando en todo lo que tuviera que ver con el alma, con el ser, con las prácticas que han sido llamadas “espirituales”. Años de largos retiros de meditación en silencio, de muchas horas de prácticas, de encontrar, de quedarme en escuelas y aprender de algunos (no muchos) pero verdaderos maestros.

Hace años que comparto estas enseñanzas pero decidí dedicarme a dar clases online hace 3 años, cuando me asenté en los bosques del norte de California. En primavera viajo a España para visitar la familia y hacer retiros, talleres y cursos presenciales.





16 días

AGOSTO

2

**Volamos** desde España

3

**Atterrizamos** en Delhi y el mismo día volamos a Leh (Capital de Ladakh). Check-in en el hotel y resto del día de descanso. Cena de bienvenida y reunion.

4-8

**Práctica de yoga tántrico** tradicional, cada día tendremos una práctica de mañana y otra de tarde. Algunos días haremos excursiones para conocer los lugares (monasterios, gompas, stupas...) más importantes de los alrededores y también los que a nosotros más nos gustan.

9-10

**Viaje a conocer el Lago Phangon.** Saldremos en la mañana con lo necesario para pasar la noche. Llegaremos al mediodía. Tiempo libre y práctica de la tarde a orillas de este bello y único lugar en el altiplano tibetano situado justo en la frontera con Tibet.

AGOSTO

10

**Prácticas de yoga tántrico en el Lago Phangon** por la mañana y por la tarde nos volvemos a Leh.

11-14

**Retomamos el programa de meditación y yoga.** Un día (dependiendo del tiempo y de cómo nos sentimos) habrá una excursión para conocer el **Monasterio de Lamayuru**.

15

**Volamos a Delhi.** Y vamos a dormir a Agra.

16

**Visitamos el Tal Mahal** y volvemos a dormir a Delhi.

17

**Tomamos el vuelo a España** llegando el mismo día.



El programa original puede estar sujeto a cambios por imprevistos. En estos casos, el responsable encargado del viaje tomará la mejor decisión para modificar el tour en la variante mas conveniente para tod@s.

## itinerario y programa





## *incluido*

- Billete de avión Nacional de Delhi a Leh ida/vuelta. 22 kg de equipaje.
- Traslados a todos los aeropuertos.
- Cena de bienvenida (primer día en Leh).
- **Todas las clases diarias de Yoga y prácticas varias.**
- 1 noche de hotel (3 estrellas) en habitación doble en Agra.
- 10 noches de hotel clase turista en habitación doble en Leh.
- Todos los desayunos.
- Desplazamiento, hospedaje y cena en el lago Phangon



**Importante:** Cómo creemos firmemente en la libertad personal de elegir lo que nos conviene en cada momento, las excursiones que se programen en nuestra estancia en India serán opcionales. Esa es la razón por la que no se han metido en el presupuesto del viaje.



## *no incluido*

- ✗ Vuelo internacional.
- ✗ Visado de India.
- ✗ Seguro de Viaje.
- ✗ Comidas y cenas de todo el viaje.
- ✗ Ya que la comida hindú es tan especial y teniendo en cuenta que cada persona tiene unos gustos culinarios muy particulares, preferimos que cada uno elija la comida que quiere comer en cada momento.
- ✗ Excursiones en Leh y Delhi y entradas a los centros que visitemos.
- ✗ Suplemento por habitación individual 300 Euros.
- ✗ Cualquier cosa que no esté escrito en el apartado "incluido".

16 días

COSTE



### coste

1575€  
+ Billete Internacional

### ¿Te apetece?

Si tienes cualquier duda o pregunta, o si ya te has decidido a unirse a nosotr@s, contáctanos:

Email: [brujazula@gmail.com](mailto:brujazula@gmail.com)  
Wassap: +1 707 513 82 65

precio por persona





# LADAKH



¡nos vemos!

