



## Vedic Art retreat, Rishikesh, Indien 17 mars–2 april 2020

Vid Himalayas fot och vid Ganges stränder kommer vi att måla och fördjupa oss i Vedic Arts 17 principer.

Vi bor på ett traditionellt Indiskt ashram som ligger i Rishikesh-dalen.

Några mil högre upp i bergen har Ganges sitt ursprung och det gör att vattnet fortfarande är rent och klart nere i vår dalgång vid ashramet. Så bad är möjligt för den som vill.

En timmes promenad nedåt floden ligger Laxman Jhula och Ram Jhula. Två mindre städer och viktiga pilgrimsorter. Den tredje staden Rishikesh är betydligt större med ett myllrande gatuliv med bilar, rikshor, kor, hundar, människor och gatustånd om vart annat.

Rishikesh är den mest kända pilgrimsorten i området för oss i västvärlden. Det var nämligen där som Beatles var och besökte sin Guru Maharishi Mahesh Yogi på slutet av 60-talet.

Rishikesh-området är fortfarande en av de största och viktigaste pilgrims-platserna för Hinduer. Men platsen har också blivit en vallfärdsort för flertalet västerlänningar som söker sig hit för yoga och meditation men också för att få uppleva platsens magi och helande energi.

### Om Phool Chatti ashram

På ett ashram är man för att leva ett enkelt och stilla liv. Möta sig själv och komma närmare "Gud".

Boendet på Phool Chatti ashram är i enkla rum med

gemensamma toaletter och badrum. Duschen består av en hink med vatten som man sköljer över sig. Vattnet i kranarna kommer direkt ifrån Himalayas källor och det är samma mineralrika vatten som vi dricker, fast då renat och filtrerat.

Maten är uteslutande vegetarisk i hela Rishikesh-området och alkohol är förbjudet överallt.

Måltiderna äter vi under tystnad i matsalen. Kryddningen på maten är anpassad efter oss västerlänningar.

Vi kommer att anpassa oss efter ashramets regler och önskemål. Och det innebär bland annat att vi kommer att vara i tystnad en hel del. Förbered dig på en tid med sparsam mobilkommunikation med "omvärlden".

Vi följer vår egen rytm så mycket som möjligt under retreaten. På eftermiddagarna träffas vi och målar tillsammans. Då har vi även genomgång och fördjupning av principerna med mera. Fokus kommer att vara på det lilla formatet, tystnad och närvaro. Vi sitter på golvet på yogamattor och målar (bord och stol kan ordnas i undantagsfall).

### Kostnad

11 000 SEK för boende i dubbelrum och 13 000 SEK för singelrum. Vegetarisk mat samt VedicArt/måleri kursen ingår i priset. Målarmaterial ingår ej. För företag tillkommer moms på kursavgiften.



Varmt välkommen! Nina

För information och bokning:  
Katrinn Wassdahl  
katrinn\_wassdahl@hotmail.com  
Tel: + 46 (0)516 85 42

Nina Jacucci  
Tel: + 46 (0)734 22 08 88  
www.jacucci.com





## För att ta dig till retreaten

Du flyger till Delhi. Från Stockholm finns det mer eller mindre dagliga avgångar beroende på vilket flygbolag du väljer att resa med. Jag rekommenderar Finnair eller Air India då de har bästa avgångarna och kortaste restid. Resor tur och retur Stockholm–Delhi kostar ca 5 000–7 000 kronor beroende på när du bokar.

Det är förmodligen flera som åker från Stockholm och Göteborg. För dig som inte vill resa själv utan vill ha resällskap kan det finnas plats att boka med samma flyg som någon annan som också ska på Vedic Art retreaten.

Från Delhi tar du snabbtåget Shatabdi Express som avgår varje morgon cirka klockan 07 till Haridwar där du är framme cirka klockan 11.30. När du sedan ska hem igen ifrån retreaten så går Shatabdi Express varje kväll ifrån Haridwar cirka klockan 18 och är framme i Delhi cirka klockan 22.30. Detta kan ju vara bra att veta om du planerar att resa hem direkt efter retreaten med ett flyg. Att boka din tågbiljett tar Christina hand om.

När du stigit av i Haridwar finns det en buss eller taxi ifrån ashramet som hämtar upp er. Resan tar drygt en timme beroende på trafiken och kostar mellan 100–200 SEK per person

När du kommer fram till Phool Chatti ashram är klockan cirka 13.00. Då finns jag på plats och det är lunchdags.

INDCEN RESOR som är Indienspecialister hjälper dig med flygbiljetten till och från Indien men även med inrikesbiljetter. Roza som jobbar där kan hjälpa dig med att skraddarsy din resa efter dina önskemål! Du kanske vill se lite mer av Indien när du är där. Jag rekommenderar att du kommer till Delhi en eller ett par dagar innan du tar tåget upp till Haridwar (Rishikesh) den 17 mars. I Delhi kan du besöka National Gallery Of Moderna Art och se indisk konst eller besöka Khan Market där du kan inhandla fina kläder som passar både att använda på ashramet och hemma. Nära Karn Market ligger Loodi Garden, en vacker park där du kan njuta av lugnet och de vackra tempelruinerna.

Min vän Nandi som bor i Delhi finns tillgänglig som chaufför och guide för den som vill. Nandi kan du boka för ett par timmar eller för en eller flera dagar.

Nandi Kishor:

Tel + 91 981 037 61 71 Kan även nås på det här numret via What's up.

nandi703@hotmail.com

För boende i Delhi rekommenderar jag "mitt" hotell JYOTI MAHAL som ligger i Pahar Ganj.

JYOTI MAHAL:

24888-90 Nalwa Street, Pahar Ganj (behind Imperial Cinema)

Tel + 91-11-23580523

jjyotimahal@rediffmail.com

www.jyotimahal.net

INDCEN RESOR [www.indcen.se](http://www.indcen.se)

Indcen resor, Sveavägen 17 (bottenplanet i en av Hötorgs-skraporna). För bokning av resa kontakta Alexandra och säg att du ska på Vedic Art-retreat i Rishikesh, Indien 17 mars–2 april 2017.

Roza:

afroza@indcen.se

+ 46 (8) 562 65 007