



“A Peregrinação e Treinamento de Amigos dos Rastros Inca”

**Uma Peregrinação com Contos de Histórias
e Treinamento Espiritual
guiada por Swami Sarveshwarananda
26 de Agosto – 16 de Setembro, 2007**

Esta experiência inclui duas partes que podem ser feitas independentemente ou sucessivamente uma depois da outra:

1. A peregrinação de duas semanas “Rastros Inca” (26 de agosto – 8 de set). Encontraremos os antiqüíssimos caminhos e estradas das civilizações Inca e pré-Inca, explorando seus velhos sítios sagrados, participando de ancestrais cerimônias culturais e religiosas, recontando suas lendas e histórias, e fazendo trilha no esplendor natural dos Andes... A peregrinação começará a partir do Lago Titicaca (o qual veremos de ambos os lados boliviano e peruano), e culminará em Machu Picchu.

Taxa: Ainda estamos calculando a taxa exata que deve ser **em torno de \$1,900**, sem incluir as passagens de avião dos participantes até Lima.

2. O “Treinamento Amistoso” adicional de uma semana (9-16 de setembro). Este treinamento é aberto a todos os participantes da peregrinação e a umas poucas outras pessoas somente por convite. Ela ocorrerá em Lima.

Taxa: Isenta.

Seus únicos custos serão para cobrir a alimentação, hospedagem e materiais pedagógicos estimados em torno de US \$120 para toda a semana

Nota: programação e destinos podem variar a depender da Estrada e condições climáticas.

Chegada ao Peru

Participantes devem chegar a Lima no máximo até o sábado do dia 25 de agosto, para se juntarem à partida na manhã seguinte para Puno (Lago Titicaca). Se possível, recomenda-se chegar até mesmo um dia ou dois antes para se ter tempo de se aclimatar à nova cultura, fuso-horário, e hábitos alimentares. Participantes ficam responsáveis pelos seus vôos de ida a Lima e volta, bem como suas acomodações no Peru fora das datas da peregrinação (26 de agosto a 16 de setembro).

ITINERÁRIO & PROGRAMAÇÃO

1. A peregrinação “Rastros Inca ” (26 de Agosto - 8 Set.)

26 de AGOSTO – DOMINGO

Vôo de Lima para Juliaca LANPERU LP115	06:10 – 08:45
Ônibus de Juliaca ao Puno	09:30 – 10:30
Chegada na “Casa Andina Puno Plaza” (www.casa-andina.com)	
Programa de gerenciamento de Altitude.	10:30 – 12:30
Almoço no hotel	12:30 – 14:00
Tempo livre	14:00 – 17:00
Satsang	17:00 – 18:00
Meditação	18:00 – 19:00
Janta no hotel	19:00 – 20:00
Palestra – cultura Andina e Aymara	20:00 – 21:00

27 de AGOSTO – SEGUNDA-FEIRA

Meditation	06:00 – 07:00
Desjejum	07:15 – 08:00
Ônibus de Puno (Peru) a Copacabana (Bolívia)	08:00 – 12:00
Parada em Pomata e caminhar num Rastro Inca	08:45 – 09:45
Almoço num restaurante local	12:00 – 13:30
Barco até a “Isla de la Luna” (Ilha da Lua)	13:30 – 15:30
Visita ao “Ajllahuasi” ou “Templo de las Virgenes del Sol”	15:30 – 16:30
Barco até “Isla del Sol” (Ilha do Sol)	16.30 – 17.30
Visita ao sul da ilha – “Palacio Pikokaina”, Escadarias e jardins incas, e a sagrada “Fuente Yumani”	17:30 – 18:30
Caminhada até o “Albergue Ecológico La Estância”	18:30 – 19:00
Janta no hotel	19:30 – 20:30

28 de AGOSTO – TERÇA-FEIRA

Meditação	06:00 – 07:00
Desjejum	07:00 – 08:00
Caminhada do Rastro Inca até o norte da ilha	08:15 – 11.00
Almoço na marmita	11.00 – 12.00
Cerimônia religiosa antiga com um YATIRI local	13.00 – 15.00
Visita a “Roca del Sol”, “Pisadas del Sol” (onde, de acordo com a lenda, o Sol tomara refúgio durante uma grande enchente) e ao “Templo de la Chinkana” ou Laberinto	15:00 – 17:00
De barco até Copacabana	18.00 – 19.30
Chegada ao “Hotel Rosário del Lago”	
Janta no hotel	20.00 – 21.00

29 de AGOSTO – QUARTA-FEIRA

Meditação	06:00 – 07:00
Desjejum	07:00 – 08:00
De ônibus de Copacabana a Tiawanaku	08:00 – 13:00
Almoço num restaurante local	13:00 – 14:00
Ônibus para ruínas arqueológica	14:30 – 15:00

Visita às ruínas arqueológicas da cultura Tiawanacota (800BC) incluindo “Puerta del Sol” e “Monolito Benett”	15:00 – 17:00
Ônibus Tiawanaku	17:00 – 17.30
Chegada ao Hotel “Tiawanaku”.	
Janta no hotel	19:00 – 20:00

30 de AGOSTO – QUINTA-FEIRA

Ônibus do hotel para as ruínas arqueológicas	06:00 – 06:30
Meditação (nascer do sol e cânticos)	06:30 – 08:30
Ônibus das ruínas arqueológicas até o hotel	08:30 – 09:00
Desjejum	09:00 – 09:30
Ônibus de Tiawanaku para Puno	09:30 – 14:30
Chegada na “Casa Andina Puno Plaza” (www.casa-andina.com)	
Almoço no hotel	14:30 - 15:30
Barco para a ilha Uros (ilha flutuante)	15:30 –
Visita à ilha Uros e meditação durante o pôr do Sol -
Barco de volta para Puno -
Janta no hotel	19:00 – 20:00

AUGUST 31st – FRIDAY

Meditação	05:30 – 06:30
Desjejum	06:30 – 07:30
Ônibus de Puno para Urubamba “La gran ruta del sol”(*) (www.inkaexpress.com)	07:30 – 20:00
Chegada no hotel “Kuychy Rumi” (www.urubamba.com)	
Janta no hotel	20:00 – 21:00

(*)

PUNO para CUSCO
1) Puno para Pukara
Partida : 7h30min
Chegada: 9h00min
Visita : 9hs – 9h:50min
2) Pukara para La Raya
Partida: 9h:50min
Chegada: 10h45min
Visita: 10h45min – 11hs
3) La Raya para Sicuani
Partida: 11hs
Chegada: 12hs
Almoço: 12hs – 13hs
Sicuani para Raqchi
Partida: 13hs
Chegada: 13h15min
Visita: 13h15min – 14hs
Raqchi para Andahuaylillas
Partida: 14hs
Chegada: 15hs30min

Visita: 15hs30min – 16hs
Andahuaylillas - Cusco
Partida: 16hs
Chegada: 16h45min

1° de SETEMBRO – SÁBADO

Meditação	06:00 – 07:00
Desjejum	07:00 – 08:00
Ônibus de Urubamba para Cuzco	08:30 – 10:00
Visita à “Forlaleza Sacsayhuaman”	10:00 – 11:00
Ônibus de Sacsayhuaman até o “Templo Tipon – Templo Aquático”	11:00 – 11:30
Visita a Tipon	11:30 – 12:30
Ônibus de Tipon para a cidade de Cuzco	12:30 – 13:30
Almoço em um restaurante local	13:30 – 14:30
Visita ao “Templo Koricancha”	15:00 – 16:30
Ônibus de Cuzco para Urubamba	16:30 – 18:00
Janta no hotel	19:00 – 20:00

2 de SETEMBRO – DOMINGO

Meditação	06:00 – 07:00
Desjejum	07:00 – 08:00
Ônibus para Chincheros	08:00 – 09:30
Visita ao mercado de Chincheros	09:30 – 10:30
Lanche em El Alahambra	11:00 – 12:00
Ônibus para Paucartambo	12:30 – 17:30
Janta em casa local	18:00 – 19:00
Repouso mais cedo em casas locais (4)	19:30 – 00:30

3 de SETEMBRO – SEGUNDO-FEIRA

Fazer uma trilha a Tres Cruces	00:30 – 03:30
Amanhecer nos altiplanos que dão de frente para a floresta	03:30 – 06:00
Meditação	06:00 – 07:00
Trilha de volta para Paucartambo	07:30 – 08:30
Desjejum na casa	08:30 – 09:30
Ônibus para Urubamba	09:30 – 14:30
Almoço em El Alambra	14:30 – 15:30
Ônibus para Ollantaytambo	15:30 – 16:00
Visita à “Fortaleza Ollantaytambo”	16:00 – 18:00
Ônibus até Kuychy Rumi hotel	18:00 – 18:30
Janta no hotel	19:00 – 20:00
Preparando-se para os Rastros Inca	20:00 – 22:00

4 de SETEMBRO – TERÇA-FEIRA

Meditação	06:00 – 07:00
Desjejum	07:00 – 08:30
Há um programa alternativo para as pessoas que não farão a trilha Encontrar o resto do grupo em Machu Picchu no dia 7 de setembro	
Ônibus para Piskacuchu (2700 m/8,860 ft)	08:30 – 10:00
We start the Inca trail trek to Machu Picchu	

Trilha de Piskacuchu para Miskay (2800 m/9,190 ft), Patallacta (2750 m/9,020 ft), Wayllabamba (3000 m/9,840 ft) incluindo o almoço.	10:00 – 16:00
Chegada à área de acampamento/campo	
Repouso e tempo livre	16:00 – 18:00
Satsang	18:00 – 19:00
Janta no campo/acampamento	19:00 – 20:00

5 de SETEMBRO – QUARTA-FEIRA

Meditação	06:00 – 07:00
Desjejum	07:00 – 08:30
Trilha desde Wayllabamba (3000 m/9,840 ft) até Abra Warmihuañusca (4200 m/13,780 ft), e Vale Pacasmayo (3600 m/11,810 ft) incluindo o almoço.	09:00 – 16:00
Chegada à área de acampamento	
Repouso e tempo livre	16:00 – 18:00
Satsang	18:00 – 19:00
Janta no campo/acampamento	19:00 – 20:00

6 de SETEMBRO – QUINTA-FEIRA

Meditação	06:00 – 07:00
Desjejum	07:00 – 08:30
Trilha desde Pacasmayo (3600 m/11,810 ft) até Runcuracay (3800 m/12,470 ft); Abra Runcuracay (3790 m/12,430 ft); Yanacocha (Laguna Negra); Sayacmarca (3625 m/11890 ft); Abra Phuyupatamarca (3,700 m/12,140 ft) (Pueblo sobre las nubes), Wiñaywayna (2700 m/8,860 ft), incluindo o almoço.	09:00 – 17:00
Chegada à área de acampamento	
Repouso e tempo livre	17:00 – 18:00
Satsang	18:00 – 19:00
Janta no acampamento	19:00 – 20:00

7 de SETEMBRO – SEXTA-FEIRA

Meditação	06:00 – 07:00
Breakfast	07:00 – 08:30
Trilha desde Wiñaywayna (2700 m/8,860 ft) até Intipunku (Puerta del Sol)	08:30 – 09:30
De Intipunku para Machu Picchu	09:30 – 10:15
Visita a Machu Picchu	10:15 – 12:30
Almoço em Machu Picchu	12:30 – 13:30
Visita a Huayna Picchu e Templo de la Luna	14:00 – 17:00
Ônibus de Machu Picchu até Aguas Calientes	17:00 – 17:30
De trem até Ollantaytambo (para as pessoas do programa de treinamento)	17:45 – 18:45
Ônibus para o hotel Kuychy Rumi	19:00 – 20:00
Jantar no hotel	20:00 – 21:00
Trem para Cuzco (para aqueles que não comparecerão ao programa de treinamento)	17:45 – 20:45
Chegada ao hotel _____	21:00
Jantar num restaurante local	21:30 – 22:30

FIM DO RASTRO INCA

8 de SETEMBRO – SATURDAY

Dia livre para as pessoas do programa de treinamento

Para as pessoas que não estão no programa de treinamento:

Vôo de Cuzco para Lima LANPERU LP26

10:45 – 12:05

2. O treinamento “Amigos da Humanidade” de uma semana (9 a 16 de Set.)

9 de SETEMBRO (DOMINGO) até 16 de SETEMBRO (DOMINGO)

Todas as aulas acontecerão em Lima em Eco Truly Park (www.ecotrulypark.org/es/es.htm)

Mais detalhes serão postados brevemente na internet em:

www.hariharananda.org/port/p_training/p_friend_index.htm