

Informazioni utili/Domande & Risposte



Documentazione e Visto

- Passaporto: Assicurarsi che il passaporto sia valido almeno 6 mesi oltre la data prevista di rientro.
- Visto: È possibile richiedere il visto online. L'eVisa consente di fare ingresso e reingresso nel Paese esclusivamente per via aerea. L'approvazione dell'eVisa avviene solitamente entro 72 ore dalla presentazione della domanda. Tuttavia, è consigliato iniziare la procedura almeno 5 giorni lavorativi prima (noi consigliamo 15/20 giorni prima) della partenza per gestire eventuali imprevisti <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>
- Assicurazione di viaggio: È fondamentale stipulare un'assicurazione che copra spese mediche, rimpatrio e eventuali annullamenti. Potete appoggiarvi alla nostra agenzia viaggi (Veronelli Viaggi ad Arese tel. 02 9358 9009). In alternativa, online ne trovate diverse e tutte valide. Heymondo gode di ottime recensioni, ma anche Columbus, AXA, Europe Assistance, ecc.
- Iscrivete il viaggio sul sito Dove siamo nel Mondo <https://www.dovesiamonelmondo.it/home.html>, servizio messo a disposizione dal Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale collegato alla Farnesina, che consente di stabilire contatti immediati con chi si trovi in luoghi colpiti da eventi e/o calamità naturali
- Inviatevi via whatsapp/al vostro indirizzo mail una scansione del passaporto, del visto e dei biglietti aerei: fatene anche una fotocopia da tenere con voi

Salute

- Vaccinazioni: Non ci sono vaccinazioni obbligatorie, pertanto è utile consultare il proprio medico per verificare quali vaccini siano consigliati. Suggeriamo comunque una profilassi di probiotici/fermenti lattici da iniziare almeno 6/7 giorni prima della partenza. Questo perché esiste un elevato rischio di gastroenteriti (amebiasi, salmonellosi).
- Farmaci: Portate con voi un piccolo kit di pronto soccorso con i farmaci necessari, come antibiotici, antidolorifici, antipiretici, antistaminici, cerotti, disinfettante, medicinali per disturbi gastrointestinali e repellenti per insetti.
- Acqua: Bevete esclusivamente acqua imbottigliata, sigillata e acquistata nei market (non per strada), senza l'aggiunta di ghiaccio. Infusi solo se preparati con acqua bollita a lungo.

- Igiene: Lavatevi spesso le mani con acqua e sapone, soprattutto prima di mangiare. In ashram mangeremo cibo locale cucinato per noi con tutte le precauzioni necessarie. A coloro che proseguiranno il viaggio dopo l'Ashram, consigliamo cautela nella scelta dei cibi e delle bevande, per via degli elevati rischi derivanti dalla scarsa igiene. È bene consumare solo cibi ben cotti ed alimenti confezionati, evitando verdure crude e frutta che non si possa sbucciare.

Abbigliamento e attrezzatura per la pratica

- Vestiti leggeri e comodi: Cotone e lino sono i tessuti ideali per affrontare il caldo e l'umidità. Portate vestiti comodi, magliette/pantaloni da yoga per la pratica (sono consentite canotte), uno scialle per la meditazione mattutina. Fuori dall'ashram è sempre consigliabile un abbigliamento rispettoso, che preveda spalle, ombelico e gambe coperte. Suggeriamo infine di portare anche una felpa per la sera, le giornate più fredde e per gli spostamenti sui mezzi pubblici (es. treni), dove l'aria condizionata è sempre molto alta. In Ashram non c'è un servizio lavanderia, ognuno può lavare i propri vestiti a mano. Se necessario, è disponibile presso il negozio dell'Ashram del detergente in polvere.
- Borraccia: portate con voi una borraccia: in ashram è presente un dispenser d'acqua potabile
- Cinghie e mattoncini di gomma. È possibile acquistare in loco un tappetino per la pratica, che poi potrà essere donato alla comunità locale
- Copricapo: Un cappello o un foulard per proteggervi dal sole.
- Scarpe comode: Un paio di sandali, delle scarpe da trekking per le passeggiate, infradito per girare in Ashram.
- Abbigliamento per i templi: È consigliabile portare abiti decorosi, che coprano le spalle e le gambe per visitare i luoghi di culto.

Moneta e pagamenti

- Rupie indiane: Suggeriamo di cambiare una piccola somma di denaro in rupie indiane prima della partenza. Considerate che in ogni aeroporto esistono Exchange e ATM (bancomat), pertanto potrete cambiare euro agli uffici Exchange dedicati oppure prelevare direttamente in moneta locale. Chiaramente ci saranno costi di gestione differenti rispetto al cambio in Italia. Dollari ed Euro non sono accettati nei local markets.
- Carte di credito: Prima di partire verificate che le vostre carte siano funzionanti all'estero (verificate/fate richiesta alla vostra banca). Informatevi anche a quali circuiti internazionali si appoggia la vostra carta (non tutti gli ATM esteri prendono tutte le carte straniere). Le carte di credito sono accettate nei grandi centri, ma è meglio avere sempre con sé del contante.
- Bancomat: Gli sportelli automatici (ATM) sono diffusi, ma non sempre funzionanti.
- Il posto più sicuro dove conservare il denaro è a contatto con il corpo, ad esempio in una cintura porta soldi o in un borsello piatto da portare al collo (es. https://www.decathlon.it/p/sacca-viaggio-discreta-a-girocollo-rfid-beige/_/R-p-309849?mc=8754648&c=marrone_beige&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=it_t-perf_ct-pmax_n-b2c-ao-mountain_ts-gen_f-cv_o-roas_xx-trekk-camp-climbing&gad_source=1&gclid=Cj0KCQiA4-

[y8BhC3ARIsAHmjC_Eat1SPnEkeZweMtLrx_opDxXNo7JMQqcTQvNI5AGOijGccdt4zaYAaAma8EALw wcB\)](#)

- Non tenete mai insieme tutto il denaro/metodi di pagamento con cui viaggiate; in questo modo, qualora perdiate del denaro o una carta di credito, avrete sempre un salvagente

Telefonia

- Scheda SIM locale: Acquistare una scheda SIM locale per avere internet e poter effettuare chiamate. App Holafly per eSIM o altre app simili.
- Roaming: Informarsi sui costi del roaming con il proprio operatore telefonico.

Internet

L'ashram è dotato di una connessione internet, che verrà messa a disposizione degli studenti per un'ora al giorno. Tuttavia, a causa della posizione piuttosto isolata, potrebbero esserci problemi di connettività.

Elettricità

- Adattatore: La tensione elettrica è di 230V e le prese sono di tipo C e F, quindi le normali spine europee a due poli funzionano bene in India.. È comunque utile portare un adattatore universale.

Bagaglio

- Zaino o valigia: È consigliabile viaggiare leggeri per potersi muovere con facilità. Suggeriamo di utilizzare uno zaino, considerate le strade dissestate e il contesto rurale. Un'idea profondamente solidale è quella di portare il minimo indispensabile per le proprie necessità, lasciando spazio nel bagaglio ad abiti che non indossiamo più per offrirli agli abitanti del villaggio vicino una volta conclusa l'esperienza.
- Torcia elettrica: Utile in caso di mancanza di corrente.
- Tappi per le orecchie: Possono essere d'aiuto se si ha un sonno leggero.
- Asciugamani: in ashram sono presenti le lenzuola, ma non gli asciugamani. Portate con voi un telo in microfibra di medie dimensioni (occupa pochissimo spazio).

Cultura e usanze

- Rispetto per le usanze locali: Vestirsi in modo decoroso, togliersi le scarpe prima di entrare nei templi e nelle case, evitare di toccare la testa di qualcuno sono solo alcuni inviti al rispetto e alla buona educazione.
- È consuetudine negoziare il prezzo nei mercati locali.
- Essere fermati per strada per il desiderio di fare foto insieme o essere fissati continuamente è qualcosa con cui dovrete convivere.

- Evitate di indossare gioielli preziosi e non portate con voi oggetti che possano attirare l'attenzione

Trasporti pubblici

- Treni e autobus: le donne possono in genere saltare la fila senza conseguenze e sui treni possono viaggiare in vagoni dedicati esclusivamente a loro. Inoltre, scegliendo classi più costose, si possono evitare molte preoccupazioni
- Treni: per trovare i treni in servizio tra due località andate sul sito www.indiarailinfo.com
- Taxi: a Delhi e in alcune altre città ci si può rivolgere ad alcune società di radio taxi prepagate, come Uber; sono un po' più cari dei taxi normali, ma offrono un servizio più affidabile e selezionano gli autisti in modo accurato
- Tuk tuk (o rickshaw): sono pittoreschi moto-taxi a tre ruote, più economici dei taxi, che possono percorrere brevi tratte. Contrattate sempre il prezzo con l'autista prima della partenza/di salire

Cibo in Ashram

Vengono serviti pasti puramente vegetariani/vegani, costituiti da verdure e frutta di stagione. Vengono offerte tisane/infusi, ma non vengono serviti tè nero e caffè e non è consentito consumarli all'interno dell'Ashram.

Per esigenze speciali riguardanti cibo o allergie, vi chiediamo di darcene tempestiva comunicazione. Faremo del nostro meglio per soddisfarle, tuttavia non possiamo garantire la fattibilità.

Vi suggeriamo di portare con voi qualche barretta dall'Italia, per aiutarvi a gestire la fame durante gli spostamenti per arrivare in ashram. Sconsigliamo infatti di fermarsi ai mini-market lungo il tragitto.

Ambasciate e consolati

Ambasciata d'Italia a Nuova Delhi

50 E Chandragupta Marg,
Chanakyapuri, New Delhi – 110 021
Tel +91 – 11 – 26114355
Fax +91 – 11 – 26873889
E-mail: ambasciata.newdelhi@esteri.it

Contatti

Zoi Yoga

Riferimento: Jessica Rizzotti / Tel: +39 351 556 71 54
email: jessrizz81@gmail.com

Arhanta Yoga Ashram India

Arhanta Yoga Yatri Niwas, Village Bansarae near Khajuraho, PO

Ontwa Purva, Madhya Pradesh, India

Riferimento: Mr. Pramod Jain / Tel: + 91 70 1172 33 20

Suggerimenti aggiuntivi

- App per tradurre: Un'app per tradurre può essere utile per comunicare con la popolazione locale.
- Guida turistica: Una guida turistica può essere utile se si desidera prolungare la permanenza in India.
- Applicazione per mappe offline: Scaricate una mappa offline delle zone che visiterete per orientarvi senza connessione internet.

Consigli per una esperienza indimenticabile:

- Partecipate alle attività dell'Ashram: Yoga, meditazione, laboratori culturali.
- Esplorate i dintorni: Visitate templi, monumenti e mercati locali.
- Assaggiate la cucina indiana: Provate nuovi sapori e spezie.
- Interagite con la popolazione locale: Fate amicizia e imparate qualcosa di nuovo sulla cultura indiana



VIA G. MATTEI, 48_20044 ARESE (MI) P. IVA 12681370966
info@zoiyoga.it _ www.zoiyoga.it