

Peru: Ervaar yoga en cultuur in de mystieke Heilige Vallei

Oude Inca ruïnes, de hoge bergen van de Andes, de mysterieuze Machu Picchu. De magie van de Heilige Vallei spreekt tot de verbeelding. Ben je op zoek naar een bijzondere yogareis in Peru? Reis mee met Marjon en Marjan, logeer op het project Niños del Arco Iris waar kansarme kinderen onderwijs en zorg krijgen en mediteer in La Cúpula. Mis deze onvergetelijke ervaring niet. Want Peru betovert!

Niños del Arco Iris

Op deze yogareis verblijven we op een van de mooiste plekken in de Heilige Vallei: Niños del Arco Iris, op het project van de Nederlandse Helena van Engelen. Op deze bijna paradijselijke plek, waar helder water uit de bergen stroomt en geurende kruiden uit de Andes groeien, bouwde Mamita Helena in 2001 een centrum voor kansarme kinderen uit de omringende, arme leefgemeenschappen.



Slapend doneren

In de prachtige bloementuin van het centrum staat het hotel Las Casitas, bestaand uit acht bungalows en een restaurant. Ernaast ligt La Cúpula, bedacht en ontworpen door de kunstenaar Gam Klutier: *“Een prachtige plek om tot rust te komen, om de stilte in jezelf op te zoeken.”* Hoe bijzonder is het om in deze prachtige koepel bij zonsopgang te mediteren en yoga te doen. Of het naastgelegen labyrint te lopen (aangelegd naar het beroemde voorbeeld in Chartres).

In de Heilige Vallei

Het centrum Niños del Arco Iris is een geweldige uitvalsbasis om de culturele bezienswaardigheden in de Heilige Vallei te ontdekken: Cusco, Ollantaytambo, Las Salineras, Moray, om er maar een paar te noemen. Met al het mooie van Peru ineens. Vertrek is op donderdag 16 april 2020.



Uniek aan deze reis

- ✓ Elke dag bij zonsopgang is er een yoga- en meditatie sessie van zo'n anderhalf uur in La Cúpula. Yogadocenten zijn Marjon van den Biggelaar (volgde Saswitha opleiding voor yoga en wijsbegeerte) en Marjan Overgaag (volgde klassieke yogaopleiding Himalaya Traditie). Beiden zijn ambassadeur van de stichting Kuychi (www.kuychi.nl) die in Nederland geld inzamelt voor Niños del Arco Iris; zij organiseren en begeleiden deze reis geheel vrijwillig.
- ✓ Daarnaast vinden er yoga- en meditatie sessies plaats op andere bijzondere locaties in de Heilige Vallei.
- ✓ Reisgids is de Nederlands-Spaanssprekende gids Octavio. Hij woont in Urubamba en is getrouwd met de Nederlandse Lisette Verkerk. Octavio neemt ons mee naar bekende en minder bekende, maar altijd bijzondere plekken in de Heilige Vallei. Hij vertelt over deze plekken, over de prachtige cultuur en over zijn Indiaanse roots. Dichter bij Peru kun je niet komen....
- ✓ De reis geeft je de kans om kennis te maken met het prachtige project van Helena van Engelen in Peru.
- ✓ Misschien denk je dat een groepsreis niets voor jou is. Laat je daar echter niet door weerhouden. We hebben een mooi programma, maar vooral geldt: vrijheid, blijheid! Het staat je vrij om al dan niet deel te nemen en in overleg met de groep en Octavio kan er met de planning geschoven worden.



Prijs

De kosten voor deze reis zijn:

- ✓ Het landarrangement in Peru kost ongeveer € 1900. Dit is inclusief de binnenlandse vlucht van Lima naar Cusco en terug, het verblijf in Las Casitas Niños del Arco Iris, de dagtour naar de Machu Picchu, diverse transporten en de deskundige begeleiding van onze gids Octavio Puma.
- ✓ De dagtour naar de Machu Picchu wordt – als enige - ruim van tevoren gereserveerd en entreebewijs en treinticket zijn een 'verplicht' onderdeel. Of je aan de andere activiteiten wilt meedoen, bepaal je zelf. Per dag maken we een planning op maat, met ruimte en gelegenheid voor individuele wensen.
- ✓ Niet inbegrepen is de vliegreis van Nederland naar Peru en terug. Een rechtstreekse vlucht met KLM kost ongeveer € 750 (gedurende de werelddealweken). Het internationale ticket boek je zelf.

Meer informatie

Interesse? Vragen? Bel of mail ons:

- Marjon van den Biggelaar, telefoon 06-14198984, e-mail mapj65@xs4all.nl.
- Marjan Overgaag, telefoon 06-26134378, e-mail overgaag@box.nl.

Informatie over de stichting Kuychi en Niños del Arco Iris vind je op www.kuychi.nl.

Programma van dag tot dag

Donderdag 16 april

Vertrek van Amsterdam naar Lima met KLM of een andere luchtvaartmaatschappij. Verblijf in hotel Limaq, niet ver van de luchthaven.

Vrijdag 17 april

's Morgens vertrekken we met het vliegtuig van Lima naar Cusco. Bij aankomst staat de Kuychi-bus voor ons klaar en rijden we in anderhalf uur tijd naar het project van Helena van Engelen, het centrum Niños del Arco Iris. Ontvangst met koffie en lunch. In de gezellige casitas en de prachtige tuin kunnen we rustig wennen aan Peru en de hoogte (Urubamba ligt op 2800 meter). Vóór het diner is een yogales (facultatief).



Zaterdag 18 april

Yoga en meditatie bij zonsopgang. Na het ontbijt is er een rondleiding op het project. We bezoeken de schoolklassen, de medische praktijk en krijgen informatie over het ontstaan en het reilen en zeilen in het centrum. Lunchen doen we in El Albergue in Ollantaytambo en aansluitend bezoeken we daar het Inca-fort, gebouwd op een berg met uitzicht op het dorp. Ollantaytambo, door locals ook wel Ollanta genoemd, is het best bewaard gebleven voorbeeld van de bijzondere Inca stadsplanning, met smalle geplaveide straten en vrouwen die nog steeds traditionele kleding dragen. Onze Nederlands-Spaanssprekende gids Octavio vergezelt ons. De rit naar het dorpje is zo'n 25 minuten.

Zondag 19 april

Yoga en meditatie bij zonsopgang en daarna ontbijt. Vervolgens gaan we naar de markt van het dorpje Urubamba. Urubamba ligt in het hart van de Heilige Vallei en heeft een aangenaam klimaat vanwege zijn ligging in het dal en aan de rand van het tropisch regenwoud. Vandaar dat het ook wel de 'Perla del Vilcanota' (parel van de Vicanotarivier) wordt genoemd. Octavio leidt ons rond op de lokale markt, waar boeren uit de omgeving hun waar aan de man brengen en hij laat ons bijzondere vruchten proeven. Er is ook gelegenheid om een bezoek te brengen aan het atelier van Pablo Seminario. Na de lunch maken we een despacho (offerande), een eeuwenoud gebruik van de Inca's. Het ritueel geeft je de gelegenheid om Pacha Mama (= moeder aarde) te danken. Een despacho laat je even stilstaan bij dat waar je dankbaar voor bent, voor de wensen die je hebt.

Maandag 20 april

Na yoga, meditatie en ontbijt wandelen we met Octavio in Pumahuanca, een prachtig berggebied in de omgeving van Urubamba, het thuisgebied van de Quechua indianen. De hooglandindianen leven in het ritme van de natuur, ze telen aardappelen, de basis van elke Peruaanse maaltijd. En ze verzorgen lama's en alpaca's. Het is een stevige klim, maar de

route kan desgewenst deels met een auto afgelegd worden. Onderweg is er gelegenheid om in de stilte van de bergen te mediteren.

Dinsdag 21 april

We beginnen de dag met yoga en meditatie en na het ontbijt vertrekken we met de Kuychi-bus naar de oude Inca hoofdstad Cusco. Het is een heerlijke stad om te verkennen: de straatjes met de eeuwenoude Inca-muren, de zonnetempel Koricancha en de kathedraal. Octavio leidt ons rond in de stad en neemt ons daarna mee naar bijzondere stilteplekken rondom Cusco, waar tijd en ruimte is voor yoga en meditatie.

Woensdag 22 april

Na yoga, meditatie en ontbijt bezoeken we Moray. De landbouwterrassen van Moray waren in de tijd van de Inca's een belangrijk centrum van landbouwexperimenten. Octavio laat het ons allemaal zien en neemt ons vervolgens mee naar de zoutpannen van Maras, die al sinds Incatijd in gebruik zijn. Mogelijk (afhankelijk van de wensen in de groep) kunnen we lunchen in Mil, het restaurant van de beroemde chefkok Virigilio Martinez, nabij de Inca-ruïne van Moray. In zijn keuken richt de kok zich op het omliggende landschap van de Andes en de technieken uit het verleden. 's Avonds wonen we een ritueel met een sjamaan bij.



Donderdag 23 april

De ontdekking van Machu Picchu geldt als een van de belangrijkste archeologische vondsten van de 20e eeuw. Niet alleen is de stad met haar verschillende gebouwen indrukwekkend, ook is het de spectaculaire ligging die deze plek bijzonder maakt. Absoluut een hoogtepunt van je reis. In alle vroegte reizen we met de trein naar de verborgen stad Machu Picchu. Octavio is onze gids. Vanwege het vroege vertrek zal yoga 's-morgens er niet in zitten, maar wellicht wel aan het einde van de dag.

Vrijdag 24 april

De beginnen de dag met yoga. Na het ontbijt bezoeken we de Maantempel Killa Rumiyc. We doen daar een gezamenlijke stiltemeditatie, waarna Octavio ons begeleidt bij een Indiaans waterreinigingsritueel. Dan rijden we terug naar Urubamba en lunchen we op de mooie patio van El Huacatay.

Zaterdag 25 april

Na een afsluitende yogasessie en het ontbijt nemen we afscheid van onze niños del arco iris, het project en Urubamba. Met de bus gaan we naar Cusco om daar het vliegtuig naar Lima te nemen. In Lima is er tijd om het stadscentrum te bezoeken of laat te lunchen in restaurant Rosa Nautica. 's Avonds vertrekken we vanuit Lima naar Amsterdam.

Zondag 26 april

Aankomst in Nederland.