



Retiro / Residência Artística em Dharamsala, Índia
com a Mystic Art Retreats
Arte Tradicional de Thangka com Tiffani Gyatso
De 5 a 25 de Janeiro 2019

Ir de encontro às raízes de uma tradição, é deixar-se ser transformado pela energia de sua fonte de origem. Todas as manifestações artísticas que surgiram na Índia, baseiam-se na mitologia e na busca do divino, através de muitos nomes, muitas cores e nomes. A arte budista e hindu que estaremos focando o nosso olhar, não será com a intenção de apenas contemplar, mas também sentar-se ao lado de mestres dessas artes, deixar nossas mãos serem guiadas por eles com dias dentro de seus ateliers.

Tiffani Gyatso, nossa guia desse roteiro, estudou arte do budismo tibetano no Instituto Norbulingka por 3 anos, em Dharamsala, morada de S.S o Dalai Lama, onde também iremos ter aulas com seus próprios professores tibetanos.

Nosso ponto de chegada é a capital: Nova Delhi. Uma grande cidade, com muita história e lugares para visitar, mas nosso destino desejado é a pequena cidade de Dharamsala, aos pés das Cordilheiras dos Himalayas, e onde o povo tibetano fez sua nova morada. Mcload Ganj, a parte de Dharamsala é onde S.S o Dalai Lama vive, também acomoda muitos templos, mosteiros e escolas de arte à sua volta e que estaremos conhecendo.

A ideia desses 20 dias é conhecer a cultura tibetana, seus templos e completar uma tela de thangka de forma tradicional com Tiffani e com artistas tibetanos convidados. Iniciaremos nosso thangka fazendo nossa própria tela e usando em parte pigmentos minerais naturais. Para quem nunca pintou, não ha de se preocupar, Tiffani irá lhe conduzir passo a passo iniciando pela imagem do Buda ou Tara ou outra deidade simples. Iremos buscar inspiração nos próprios murais de templos que visitaremos. Quem já tem pratica ou tem o desejo de pintar, nesse lugar tão cheio de potencial e energia ancestral, pode escolher a deidade que quiser e será igualmente guiado.

O local que iremos nos acomodar, fica a cerca de 10km de Mcload Ganj, em Sidhpur, a uma distancia a pé do Instituto de arte Norbulingka e outros mosteiros. Ao sul ha o vale e ao norte as montanhas cinzas de picos nevados e ao lado passa um rio. O Priakriti Aalay Cottage é um espaço confortável onde estaremos nos hospedando e fazendo nossas refeições principais e no hall central, usaremos como nosso espaço criativo de arte.

Tiffani terá o grande cuidado para que o grupo conecte-se com respeito, potencializando o beneficio de um grupo com a mesma motivação: a transformação espiritual através do estudo e pratica das artes orientais. No Brasil, Tiffani dá retiros de arte e meditação para grupos dès de 2010 e dès de 2016 em seu próprio espaço nas montanhas de Extrema, MG, o Atelier YabYum. Esse será a quinta grupo que ela organiza à Índia, sendo três de viagem o segundo sendo um retiro em solo indiano.

Não é necessário ser artista ou ter experiência alguma com pintura, mas é necessário vir de corpo e alma para a proposta dessa viagem do espirito do artista peregrino! Um olhar artístico para com o mundo e a vida!

Idioma: português e inglês. Não precisa ter domínio no inglês – tudo será traduzido.

ITINERÁRIO RESUMIDO

1	o	Day	Jan. 5	sab	Voo	
2	o	Day	Jan. 6	dom	DELHI	DELHI
3	o	Day	Jan. 7	seg	DELHI	Dharamsala
4	o	Day	Jan. 8	ter	Dharamsala	Dharamsala / Norbulingka
5	o	Day	Jan. 9	qua	Dharamsala	McLoad Ganj
6	o	Day	Jan. 10	qui	Dharamsala	Art School Sidhpur
7	o	Day	Jan. 11	sex	Dharamsala	Art class
8	o	Day	Jan. 12	sab	Dharamsala	Art class / Niygma temple Sidhpur
9	o	Day	Jan. 13	dom	Dharamsala	Art class
10	o	Day	Jan. 14	seg	Dharamsala	Excursão a Bir
11	o	Day	Jan. 15	ter	Dharamsala	Art class
12	o	Day	Jan. 16	qua	Dharamsala	Art class
13	o	Day	Jan. 17	qui	Dharamsala	Caminhada de Nadi a Mclo
14	o	Day	Jan. 18	sex	Dharamsala	Art class
15	o	Day	Jan. 19	sab	Dharamsala	Art class
16	o	Day	Jan. 20	dom	Dharamsala	Art class / Mcload
17	o	Day	Jan. 21	seg	Dharamsala	Art class.
18	o	Day	Jan. 22	ter	Dharamsala	Art class final
19	o	Day	Jan. 23	qua	Dharamsala	Partida. Pernoite Chandigar
20	o	Day	Jan. 24	qui	Chandigar	DELHI
21	o	Dia	Jan. 25	sex	DELHI	DELHI

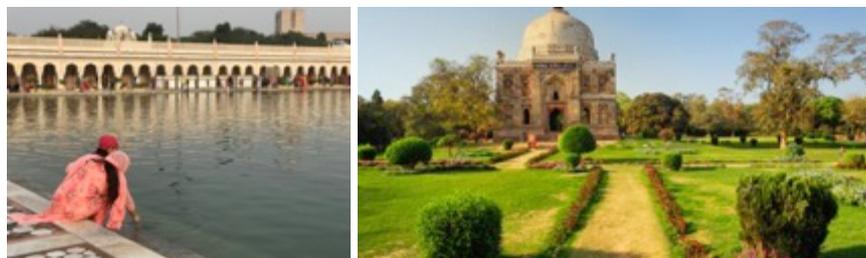
Itinerário detalhado

B =Breakfast (café-da-manha). **L** = Lunch (almoço). **D** =Dinner (jantar)

- Jan 5th Sábado

Pegar seu voo destino India! Alguns chegarão esse dia em Delhi e aguardamos que nos envie os horários de seu voo para pick up.

- Jan 6th Domingo - L -



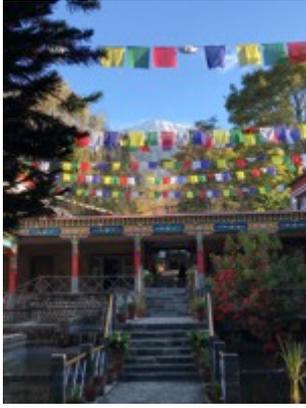
Chegada oficial em Nova Delhi pela manhã e check-in hotel. Sairemos para o almoço no centro da cidade (45min) onde teremos a oportunidade de nos apresentar e conhecer. Seguimos com calma depois para Lodhi Garden, um famoso parque onde há varias tumbas do sec.15 dos antigos maharajas que dominaram nessa época. Lá podemos nos conhecer melhor e já ter um 'feeling' da capital. De lá vamos ao famoso templo da religião Sikh, Gurudwara Temple onde alimentam 10 mil pessoas por dia 24hrs de graça. O templo é muito bonito e teremos nossa primeira experiência de uma energia devocional que move uma grande comunidade. Ao fim do dia voltamos ao hotel para não dormir tarde, pois nosso voo para Dharamsala no próximo dia sairá cedo.

- Jan 7th Monday **B L D**

- **Voo. Chegada em Dharamsala**



Nosso voo para Dharamsala parte as 6:30am, por isso sairemos do nosso hotel as 4:30am com nossas bagagens prontas (limite de 15kg!) e passaportes na mão. Pegaremos um curto voo lindo que sobrevoa os Himalayas até Dharamsala e fazer check-in in no nosso Prakriti Aalay Cottage (30min do aero). Almoçaremos e ao fim do dia sairemos para uma leve caminhada aos arredores e falaremos mais sobre a historia dos tibetanos e como serão nossos dias de encontros e aprendizados. Organização da sala do workshop e materiais. Tempo livre.



Jan 8th Tuesday B -- D

Visita artista. Almoço e visita ao Norbulingka Institute

Na parte da manhã iremos receber o artista tibetano Tsering Norbu, o qual vamos saber sobre sua vida de artista, o processo de criação de uma obra sacra e os materiais que usa.

Iremos almoçar no charmoso restaurante da escola de arte Instituto Norbulingka (10min de carro), onde Tiffani Gyatso, nossa instrutora, estudou durante 3 anos e continua visitando pelos últimos 10 anos. Visitaremos os estúdios de thangka, aplique (grandes thangkas feitos de brocado), móveis, instrumentos e escultura em metal, também um museu de bonecas tibetanas e uma loja boutique. A área do instituto é muito linda, com um jardim bem preservado e riachuelos que cruzam entre pequenas pontes arcadas. Sentaremos por alguns momentos no silencioso templo e visitaremos a parte superior para apreciar o mural onde estão toda a linhagem de Dalai Lamas pintadas. Voltamos ao fim do dia ao cottage e jantar.

- Jan 9th Wed. B -- D
- Mcload Ganj



Hoje iremos conhecer Mcload Ganj, a cidade dos tibetanos exilados e SS o Dila Lama. No caminho montanha acima, iremos parar no centro de medicina tibetana Men-Tse-khan onde há pequeno museu sobre a medicina tibetana registrado também em interessantes Thangkas. Chegando em Mcload Ganj, iremos visitar o templo e mosteiro Tsuglakan, de S.S o Dalai Lama e lá rodar as rodas de oração e fazer nossa meditação em frente às grandes estatuas de Buda e Chenrezig, o Buda da Compaixão de mil braços.

Também iremos visitar o museu da história de fuga dos tibetanos dentro do complexo. Ao sair iremos caminhar sentido ao centro da pequena cidade, olhando as muitas lojinhas tibetanas e caxemiras (e muitos macacos!). Almoçaremos em um das muitas boas opções de restaurantes e a tarde tempo livre para cada um, se reunindo em um horário marcado para um chá e volta ao nosso Cottage (40min).

- Jan 10th Thursday B L D
- Living Buddhist Art School. Intro Aula no Aalay



Na parte da manhã iremos conhecer a escola de Arte Tibetana Living Buddhist Art da artista Sarika e Master Locho, que irão nos receber e nos apresentar sua escola, suas obras, o processo e projetos. Voltaremos para almoço no cottage e na parte da tarde teremos a apresentação introdutória das nossas atividades artísticas. Introdução à história, símbolos, propósito e prática.

No fim do dia, como sempre, iremos sempre tentar nos reunir para um momento de criação livre em nossos diários, dando forma e cores a tudo que estamos experienciando de novo e criando memórias concretas, além de compartilhamento entre uma com as outras, transformando cada momento em um rito sagrado.

- Jan 11th Friday **B L D**
- Pratica artistica no Aalay



Hoje iniciamos o dia com uma nova rotina, com yoga e meditação silenciosa antes do nosso café da manhã. Antes de iniciar as praticas artísticas, faremos nossa reza que consagra nossos atos com uma motivação clara e desperta. Iremos iniciar na manufatura da tela tradicional tibetana para a qual iremos, quando pronta, transferir nossos desenhos e pintar sobre ela. A tela é revestida por finas camadas de gesso e entre cada camada, ela é polida e seca. Fim do dia com circulo do diário e compartilhamento. Tempo livre.

- Jan 12th Sat. **B L D**
- Pratica artistica no Aalay



Finalizaremos nossa tela se necessário e continuamos com nossa pratica artística, transferindo o desenho pronto para nossas telas e fazendo retoques antes da pintura. No fim da tarde iremos visitar os templos nos arredores do Norbulingka, como o Templo Nyingma, com lindas pinturas e iremos aproveitar uma caminhada ao por do sol. Fim do dia com nosso circulo do diário e compartilhamento. Tempo livre.

- Jan 13th Sun. **B L D**
- Pratica artistica no Aalay



Rotina da manhã. Dia de atividade artística + breaks. Rotina do fim do dia.

- Jan 14th Mon. **B -- D**
- **Sherabling e Bir**



Hoje sairemos cedo para a pequena cidade de Bir ha mais ou menos 2h e meia de estrada. Bir também é uma área que recebeu muitos tibetanos refugiados e se criou uma grande comunidade com templos e mosteiros de referência. Algum dos templos que iremos visitar é o de Sherabling, lugar de Tai Situ Rimpoche, Chokling Gompa, Deer Park Institute por Dzongsar Khyentse Rimpoche. Almoço em um dos restaurantes de Bir. De volta ao nosso cottage ao fim do dia.

Rotina da manha. Dia de atividade artística + breaks. Rotina do fim do dia.

- Jan 15th Tue **B L D**

- **Pratica artistica no Aalay**

Rotina da manha. Dia de atividade artística + breaks. Rotina do fim do dia.

- Jan 16th Wed **B L D**

- **Pratica artistica no Aalay**

Rotina da manha. Dia de atividade artística + breaks. Rotina do fim do dia.

- Jan 17th Thu **B -- D**

- **Caminhada nas montanhas: Nadi, Dharamkot, Bagsu, Mcload.**



Após nosso café da manha iremos de carro uns 40 minutos montanha acima, indo além de Mcload Ganj até a pequena vila de Nadi e caminhar montanha abaixo passando pelo centro de retiro do Tushita, Dharamkot e a cachoeira de Bagsu. Andaremos por mais ou menos 2 horas apreciando a mais bela vista das montanhas e vilarejos, terminando nossa tarde em Mcload Ganj com um bom chai e tempo livre.

Jan 18th Fri **B L D**

- **Pratica artistica no Aalay**

Dia de atividade artística + breaks.

- Jan 19th Sat **B L D**

- **Pratica artistica no Aalay**

Dia de atividade artística + breaks.

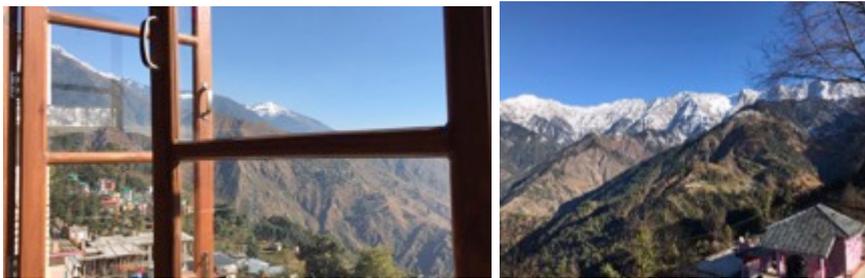
- Jan 20th Sun **B L D**

- **Pratica artistica no Aalay**

Dia de atividade artística + breaks.

- Jan 21th Mon **B -- D**

- **Pratica artistica no Aalay e tarde em Mcload**



Manha de atividade artística e para o almoço iremos variar subindo novamente para Mcload Ganj e tempo livre para as ultimas compras ou rezas no templo de S.S. o Dalai Lama.

- Jan 22th Tue **B L D**

- **Final e consagração das obras. Free time.**



Dia de atividade artística + breaks. Hoje finalizaremos nossos thangkhas com a cerimonia final de inserir os mantras. Arrumar as malas e nosso ultimo jantar. Tempo Livre.

- Jan 23th Wed **B L --**

- **Partida de Dharamsala. Pernoite em Chandigar**

Manha livre, empacotar, carregar o carro, despedida e partir após almoço. Não iremos voltar da mesma maneira que viemos, de avião, mas sim de carro para que não tenhamos problemas com excesso de bagagem e quem fez compras (inclusive de estatuetas e thangkhas) não precisará se preocupar. Estaremos na estrada por cerca de 5 horas e fazemos uma pausa para pernoitar na cidade de Chandigarh.

- Jan 24th Thu B L --
- Panipat. Delhi.



Sairemos depois do café da manhã de Chandigarh e iremos para a cidade de Panipat (170km), que fica no nosso caminho à Delhi (+90km). Panipat é famosa por ser a “cidade dos tecelões e tecidos” e também conhecida globalmente pelo reaproveitamento sustentável de tecidos. Iremos visitar a fábrica Raj Overseas www.instagram.com/rajartinitiative/ onde também nos será oferecido o almoço. Chegaremos em Delhi provavelmente no fim da tarde, para fazer check-in em nosso hotel e descansar.

- Jan 25th Fri B --
- Handicraft Museum. Khan Market.



Apos o café da manhã sairemos para o centro de Delhi e visitaremos o Handicraft Museum, um museu de artes tribais da Índia com um lindo espaço outdoor, peças raras, uma boutique e um delicioso restaurante. <http://nationalcraftsmuseum.nic.in/>
Para aqueles que ainda querem aproveitar as comprinhas, iremos para o Khan Market onde encontra roupas mais baratas até de marcas indianas de luxo e últimas lembrancinhas. Chegaremos de volta ao hotel a tempo de fazer sua última arrumação e ser levados ao aeroporto para aqueles que pegam um voo essa noite. Para aqueles que partem dia seguinte, check-out até 12:00.

Bom retorno! ☺ Namaste!

Serviços incluídos:

- Transfer ao e para o aeroporto de Delhi
- Voo Delhi – Dharamsala
- Dharamsala – Delhi com carros particulares
- 3 noites em Delhi Hotel (1 na chegada e 2 na volta)
- 1 noite hotel em Chandigar
- 16 noites no cottage em Dharamsala
- Workshop com professora e professores convidados com todo material
- Todas as refeições vegetarianas mencionadas no itinerário (B=breakfast (café da manhã). L=Lunch (almoço) e D=Dinner (janta))
- Transportes mencionados

Não incluído

- Passagem aérea internacional
- Visto indiano
- Seguro de viagem (recomendado)
- Refeições e bebidas extras não mencionadas
- Entradas (museu)
- Serviço de lavanderia
- Gorjetas (comum na Índia, salve os trocados!)
- Itens de uso pessoal
- Qualquer outro serviço de transporte não mencionado no itinerário

CONTATOS:

Mukul Purohit: Purohit.Mukul@outlook.com +91-98101-15366 (tbem para wtsapp)

Tiffani Gyatso: arteperegrina@gmail.com +55 11 97247-6699

Marjorie Johnson (apoio Brasil) Purohit.Mukul@outlook.com +55 51 9372-6492

HOTEL DELHI

WELCOMHOTEL DWARKA ITC
Plot No 3, Sector 10 District Centre
Dwarka ,
New Delhi-110075, India
Tel : +(91) (11) 4222 9222

HOTEL CHANDIGARH

RAMADA PLAZA
Ambala Chandigarh Highway I
Village Pabhat, Zirakpur,
Chandigarh 140603, India

DHARAMSALA

Adjoining Rivulet Manooni,
Sukkar Khas, Dharamshala
+91 9910018314
+91 9910018349