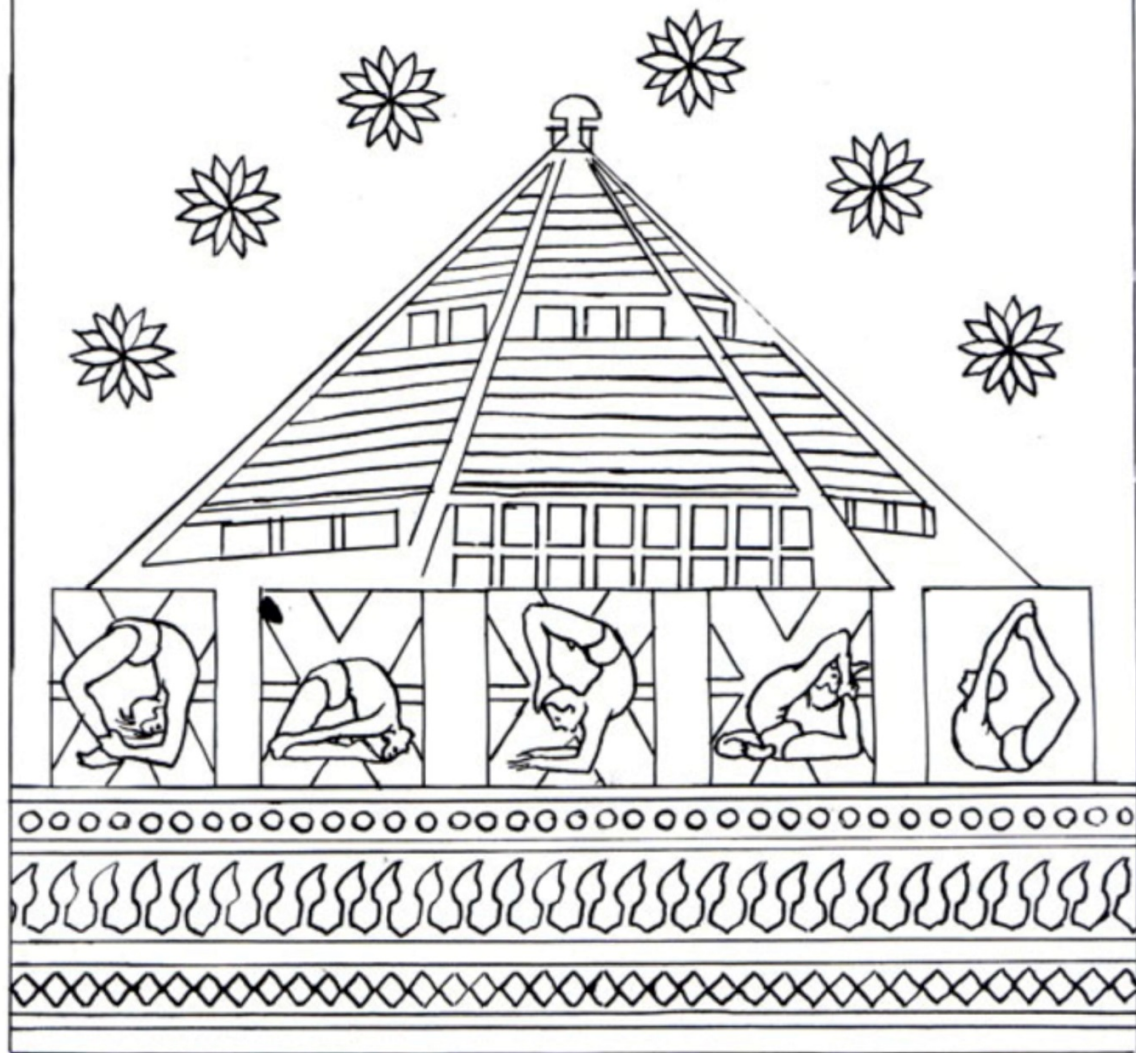


GUÍA SOBRE PUNE 2020-2021



*El yoga es una luz que, una vez encendida, nunca se atenuará.
Cuanto mejor sea tu práctica, más brillante será la flama ". B.K.S. Iyengar*

A fin de reflejar el crecimiento y constante desarrollo de la Ciudad de Pune, esta guía será actualizada cada dos años y será publicada en la Primavera.

Favor de enviar comentarios, ofrecimientos, así como cualquier otra sugerencia, por correo electrónico a bobby@bobbyclennell.com

En caso de que alguno de los teléfonos listados no funcione o se encuentre repetido, agradecería me lo hicieran saber. Asimismo, si pudieran completar una dirección, o saben que algún dato ha cambiado, favor de avisarme. Todas las contribuciones enviadas que resulten de interés tanto de las y los estudiantes como de las profesoras y profesores de Yoga Iyengar que se encuentran estudiando en Pune serán incluidas.

Estoy muy agradecida con quienes continúan enviándome insumos para esta Guía. Mi más profunda gratitud a futuros colaboradores/as que ayudarán a mantener esta Guía viva y útil.

Deseo que tengan muy buen viaje y que esta Guía les ayude a calentar motores antes de su viaje, así como a facilitar una estancia segura y significativa en Pune.

Namaste,

Bobby Clennell

Nota: La inclusión de algún servicio en esta Guía no implica una recomendación. Algunos estudiantes pueden tener o han tenido quejas con los servicios aquí listados. Revisa otras fuentes, como Facebook.

Ninguna de las terapias, prácticas médicas, hospitales, dentistas o clínicas ayurvédicas citadas en esta guía han sido corroboradas por la autora. Partiendo de la buena fe, generalmente acepta las contribuciones enviadas por la comunidad yogui, pero la autora no puede avalar personalmente ninguno de los servicios listados.

<http://www.bobbyclennell.com>

© 2020 Bobby Clennell. Todos los derechos reservados.

Traducción: Luisa Pérez Escobedo. Edición 2020-2021: Luisa Pérez y Barbara Abeles

La Asociación de Yoga Iyengar en Reino Unidos también cuenta con una excelente Guía sobre Pune disponible en: <https://www.bath-iyengar-yoga.com/assets/Going-to-Pune-revised.pdf>

CONTENIDO

REQUISITOS PARA LA VISA	7
BOLETO DE AVIÓN	7
¿QUÉ TRAER?	8
Contactos eléctricos.....	10
AEROLINEAS	10
MUMBAI	10
Instituto de Yoga Iyengar en Mumbai	10
Hoteles cercanos.....	11
Restaurantes cerca del Instituto de Yoga Iyengar en Mumbai	12
Hoteles cerca del Aeropuerto Internacional de Mumbai	13
Hoteles cerca del Aeropuerto de vuelos nacionales en Mumbai.....	13
Hoteles en Juhu Beach (Mumbai)	14
TRANSPORTACIÓN DE MUMBAI A PUNE	14
Servicio de <i>Shuttle bus</i>	14
En taxi o autobús desde Mumbai a Pune	15
Trenes de Mumbai a Pune	16
HOSPEDAJE EN PUNE	17
Habitaciones en renta	26
Otros contactos para conseguir alojamiento:	26
Consejo sobre las propinas en India para el personal de limpieza	27
Hoteles en Pune	27
Una breve nota sobre las cajas fuertes (electrónicas):	30
RAMAMANI IYENGAR MEMORIAL YOGA INSTITUTE	30
Dirección del RIMYI	30
Registro	30

Tienda en el RIMYI	31
Protocolo a seguir antes y durante las clases	32
Accesorios/Material de soporte (<i>props</i>).....	32
Cuando observes clases:	33
Lineamientos para mujeres	33
Tips sobre el comportamiento, tradición y otras sugerencias útiles.....	34
Períodos vacacionales en el Instituto	34
VISITANDO LOS ALREDEDORES DE PUNE	35
Moto-taxis.....	35
Taxis.....	36
ACTIVIDADES EN PUNE.....	36
Albercas/Piscinas.....	37
Cines en Pune	38
VIAJES DE UN DIA O FIN DE SEMANA.....	38
VIAJES LARGOS.....	41
AGENCIAS DE VIAJES/COMPAÑÍAS DE TURISMO	42
INFORMACIÓN SOBRE BANCOS Y MONEDA LOCAL.....	44
TELECOMUNICACIONES	45
Café Internet	46
Página en Facebook: <i>Visiting Iyengar Institute (RIMYI) Pune?</i>	47
Técnicos certificados en Apple	47
SALUD Y PREOCUPACIONES MÉDICAS	47
Agua	48
Precauciones gastrointestinales:	48
GSE.....	48
Malaria	¡Error! Marcador no definido.

Contaminación.....	50
Recordatorios saludables sobre la higiene.....	51
Parásitos	51
DOCTORES EN PUNE.....	51
CENTROS DE SALUD Y HOSPITALES.....	52
DERMATOLOGÍA.....	53
RECURSOS AYURVÉDICOS.....	53
MASAJES.....	56
NATUROPATÍA	56
HOMEOPATÍA.....	56
TERAPIAS	57
DENTISTAS.....	57
ANIMALES (callejeros)	58
OTROS RECURSOS ÚTILES.....	59
Sánscrito.....	59
Astrología védica.....	60
Cánticos.....	¡Error! Marcador no definido.
Clínicas de Belleza	60
Spas	61
Mehndi / Henna	61
COMIDA.....	63
Restaurantes - Thali y comida del Sur de la India.....	63
Restaurantes populares Fergusson College Road que sirven comida del sur de la India:	65
Otros restaurantes populares que ofrecen variedad de alimentos:	65
Otros lugares de comida alrededor de Pune	67
Comida italiana.....	68

GUÍA SOBRE PUNE - Primavera 2020

.....

Entrega a domicilio de ensaladas	69
Dulcerías/Alimentos dulces	70
Cocineras/os.....	73
Saris.....	79
Joyerías.....	79
Sastrerías.....	80
MAPA DE LA ZONA DEL RIMYI	88

REQUISITOS PARA LA VISA

Es obligatorio contar con una visa para ingresar a India.

(En la versión en Español se omite la información relativa a las visas en Estados Unidos o Australia que viene en la versión original en Inglés)

Aplicación de visa en línea (E-visa):

Ya está disponible la solicitud de visa en línea en la siguiente dirección:
<https://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html>

La E-visa con duración de 30 días empieza desde el día que llegas a India y debes solicitarla al menos con una semana de anticipación de tu viaje.

IMPORTANTE:

Se recomienda iniciar el trámite con suficiente tiempo y no dejarlo para el último minuto, pues el proceso puede llevar varios días antes de finalizar. Generalmente se requiere la dirección de al menos dos personas como referencia en India y a partir de Enero 2010, un acta de nacimiento. Los estudiantes Iyengar normalmente usan la dirección del Instituto y la dirección donde se estarán hospedando. También se requiere la fecha exacta de llegada y salida de India.

En la **solicitud de visa** o durante la entrevista, **no se recomienda mencionar que el propósito del viaje es estudiar o tomar clases de yoga**, sino presentar la solicitud de visa como turista. Si las autoridades migratorias saben que el motivo del viaje es estudiar yoga, probablemente otorgarán una visa específica de Estudios de Yoga o Veda, lo que implicará que al llegar (primeras dos semanas) se debe acudir a la Oficina de Registro de Extranjeros en la Estación de Policía de Pune, donde te darán tu permiso de residencia. Si no lo haces, podrás tener problemas al salir del país.

En caso de no recordar el tipo de visa solicitada, puedes revisar tu visa donde señala "TIPO" y ahí debe tener un sello "T" para turistas. Si no fuera el caso, se recomienda investigar las condiciones de la visa otorgada antes de viajar a India.

En 2009 un estudiante obtuvo una visa de "estudios de yoga" (por error), y las autoridades migratorias escribieron el nombre del Instituto de Yoga Iyengar Ramamani (RIMYI por sus siglas en inglés) y un sello con la leyenda "Registro requerido dentro de los siguientes 30 días a partir de su llegada".

Asegúrate de sacar 3-4 copias del pasaporte y visa, así como algunas fotografías extra antes de llegar a Pune. También necesitarás copias de tu sello de visa (impreso en tu pasaporte) al llegar. Lo anterior facilitará el trámite de registro en el RIMYI, con tu casero/a o bien para comprar una tarjeta telefónica o de Internet.

BOLETO DE AVIÓN

Antes de viajar (vuelos domésticos o internacionales), asegúrate de traer una copia impresa de tu boleto electrónico (reserva o itinerario) por parte de la aerolínea o agencia de viajes cuando llegues al

Aeropuerto de Bombay. **TIP:** guárdalo en un dispositivo portátil (USB o memoria) y llévalo a la copiadora (Xerox) donde tienen impresoras. Asimismo, en el local de Roots & Wings (*ver en Agencias de Viajes más abajo*) pueden ayudara los estudiantes del Instituto a imprimir documentos. En el aeropuerto no te dejaran imprimir tu boleto de avión, y por supuesto también te pedirán tu pasaporte.

En vuelos domésticos, también te pedirán mostrar la tarjeta de crédito con la que compraste el boleto de avión. Si alguien más compró el boleto en línea por ti, puede ser un problema. Algunos estudiantes del RIMYI cuando quisieron viajar a Bellur o a otros lugares dentro de India, les hicieron acompañarlos a la agencia de la aerolínea y pagar el boleto en efectivo con la promesa de reembolsar el pago hecho en la tarjeta de crédito, en verdad!

¿QUÉ TRAER?

- Botiquín de primeros auxilios	- Tampones o toallas femeninas
- Lámpara de mano (para caminar por la noche)	- Bloqueador solar
- Cargador de la cámara digital, celular, laptop o ipad	- Bolso para cargar tus cosas, ya sea para tus clases o para ir de compras
- Si te hospedas en un hotel, una tetera eléctrica para hervir agua (la puedes comprar localmente)	- Buenos zapatos/sandalias para caminar. Las calles de Pune son sucias y polvosas, por lo que se recomienda usar zapatos cerrados.
- Café o té favorito	- Pareo (debajo del cual usas tus pantalones – mallas de yoga)
- Tu granola favorita	- Tres cambios de ropa para yoga
- Vitaminas	- Medicinas y recetas médicas (para el dolor, anti-diarrea, antibióticos en general, antisépticos en crema, sales rehidratantes, así como antigripales)
- Pro-bióticos	- Un tendedero pequeño y pinzas para colgar la ropa
- Si te quedas en un hotel, bolsas con zip metálico para almacenar comida	- Ganchos inflables para evitar que la ropa se arrugue

- Tarjetas de presentación	- Guantes para la cocina, ya que prácticamente no se consiguen en la ciudad
----------------------------	---

- Los adaptadores/convertidores para los aparatos eléctricos pueden conseguirse en Pune. (*Nota de la Editora: El convertidor que traje desde Estados Unidos no funcionó, pero compré uno en la ciudad que sí funcionó*). También se puede usar un adaptador europeo simple, pues muchos de los aparatos eléctricos son manufacturados para uso global por lo que no requieren convertidores.
- Si el viaje es durante los meses de invierno (Noviembre a Enero), puede ser útil llevar un pareo/chalina, sweater o abrigo ligero para las mañanas y las tardes.
- Pegamento de papel: los sobres no cuentan con cinta adhesiva y las estampillas no vienen con pegamento adhesivo. El pegamento que se utiliza en la oficina de correos no es muy efectivo.
- Si quieres teñirte el pelo durante tu estancia en Pune, trae tus propios tintes y no olvides el peróxido.
- Aunque la mayoría de restaurantes ofrecen lavabos y toallas, es recomendable llevar toallas húmedas o gel antibacteriano, ya que no siempre hay jabón disponible.
- La Guía de *Lonely Planet* sobre India es *la Biblia* para muchos viajeros y cuenta con una buena sección sobre Pune. Sin embargo, al ser un libro tan extenso, considera llevar sólo las secciones que necesites. También puedes descargar algunos capítulos sobre las ciudades que planeas visitar. Está disponible en la tienda en línea de *Lonely Planet*.
- Si estuviste de compras y encuentras que vas a llevar sobrepeso en la maleta, se sugiere comprar una maleta extra.
- El RIMYI requerirá una fotografía tamaño pasaporte, pero lleva varias si estás pensando en comprar un teléfono celular o cualquier dispositivo para tener Internet móvil en la ciudad.
- Una copia del pasaporte y visa (un juego para el RIMYI) y dos juegos para tu casero/a, quien tendrá que registrarte ante las autoridades respectivas, más las copias necesarias para comprar el celular o Internet.
- Piedra pómez para tallar tus pies. También puedes usar zapatos cerrados.
- Revisa la ubicación del RIMYI en *Google Earth*. Imprime un mapa de las inmediaciones, particularmente del área triangular entre la calle Ferguson College y la Ave. Universidad. El diseño del vecindario puede ser confuso y los mapas de Pune que se consiguen localmente no son lo suficientemente detallados. Revisa también el mapa anexo a esta Guía.

MEDIO AMBIENTE. IMPORTANTE! Trae tus propios popotes de reusables si compras agua de coco y tu propio botellón de agua para no añadir más plástico al océano. Kirsten Agar Ward nos compartió “Conseguí un buen popote de acero inoxidable y reusable para India. Considero que eso evitó usar alrededor de 60 popotes (por los 60 cocos en un mes). Si cada estudiante en el RIMYI consumiera dos cocos por día, eso sería casi 6,000 popotes en solo un mes de estudio allá! Por no mencionar los popotes usados en las limonadas, lassi, etc. No utilices plástico, eso es no tener cerebro”!

Contactos eléctricos para India

En India se utiliza 220V para aparatos pequeños. Las entradas son generalmente de tres clavijas redondeadas o de dos clavijas los más modernos. Puedes usar el contacto con un adaptador de voltaje. También funcionan los adaptadores europeos simples si el aparato está fabricado para uso mundial.

AEROLÍNEAS

Continental Airlines cuenta con vuelos directos desde EEUU a Mumbai. Si reservas con tiempo, puedes conseguir vuelos por 1,000-1,100 USD

Delta(Mumbai): Tel: (91-22) 2826 7000 o 2834 9890.

Jet Airways(Pune): 243-244, Century Arcade, B/2, Narangi Baug Road, Pune. Tel: (91-20) 2616 8153, 2612 7524. El peso de equipaje permitido en vuelos nacionales es de 25kg, independientemente del número de maletas. El equipaje de mano solo permite 7kg.

Jet Airways es una aerolínea India, y cuentan con una excelente colección de películas de arte y música clásica).

South African Airways(Pune): Tel: (91-20) 2612 5410.

Virgin-Atlantic (Delhi): Tel: (91-11) 5150 1300.

Email: customer.services@fly.virgin.com. Website: www.virginatlantic.com.

MUMBAI

Instituto de Yoga Iyengar en Mumbai

Iyengar Yogashraya.126, Senapati Bapat Marg, Lower Parel, Mumbai, 400013. Tel: (91-22) 2494 8416. Email: info@bksiyengar.com.

Hoteles cercanos

Hotel Aircraft International. Plot No. 179, Dayaldas Road, Vile Parle (E), Mumbai, 400057. Tel: (91-22) 2612 1419/0899/7717. Fax: (91-22) 2618 2942.

Email: info@hotelaircraft.com. Website: www.hotelaircraft.com.

Airport Inn Deluxe Hotel. Calle Shradhanand, frente al Navin Thankar Hall,

Vile Parle (E), Mumbai. Tel: (91-22) 2610 1602.

Hotel Ameya. Calle Gokhale (Norte), Dadar (Oeste), Parque Shivaji, Mumbai 400028. Tel: (91-22) 2430 5685/5901/6790. Email: info@hotelameya.net. Website: www.hotelameya.net.

Hotel Apollo. Edificio Brightland, Calle Landsown, atrás del Cine Regal, Colaba, Mumbai 400039. Tel: (91-22) 2287 3312. Fax: (91-22) 2287 4990. Email: hotelapollo@vsnl.com. Website: www.hotelapollo.co.in.

Hotel Avon Ruby. Naigaon Cross Road 87, frente al Fire Brigade, Dadar (E), Mumbai 400014. Tel: (91-22) 2411 4591. Email: info@hotelavonruby.net. Website: www.hotelavonruby.net.

Bentley's Hotel. Calle Oliver, No. 17, Colaba, Mumbai 400001. Tel: (91-22) 2282 3245/6. Fax: (91-22) 2287 1846. Email: bentleyshotel@hotmail.com. Website: www.bentleyshotel.com.

Executive Enclave. Calle Dr. Ambedkar, no. 331, Pali Hill, Bandra (W), Mumbai 400050. Tel: (91-22) 6696 9000, 2649 0227. Fax: (91-22) 6696 90001. SMS: 91-9930852901. BlackBerry PIN: 2565E27A8. Email: enclave@vsnl.com. Website: www.executiveenclave.com.

Garden Hotel. Calle Garden, no. 42, Colaba, Mumbai, 400039. Tel: (91-22) 2283 1330/4823. Fax: (91-22) 2204 4290.

Hotel Godwin. Recomendado. Calle Garden, no. 41, Thane, Mumbai, 400039. Tel: (91-22) 2287 2050. Website: www.hotelgodwin.com.in.

Hotel Grant. Calle Proctor, no. 44 cerca de la estación Grant Road, Mumbai 400007. Tel: (91-22) 2387 1491. Fax: (91-22) 2387 0215. Email: hotelgrant@vsnl.com. Website: www.hotel-grant.com.

Hotel Hill View. Detrás del Banco Canara, cerca de Chandra Baba Mandir, Worli Naka, Mumbai 400018. Tel: (91-22) 2496 1858.

Hotel Oasis. Calle Shahid Bhagat Singh, no. 276, cerca del Fuerte GPO, Mumbai 400001. Tel: (91-22) 3022 7886. Fax: (91-22) 2269 7889. Email: info@hoteloasisindia.in. Website: www.hoteloasisindia.in

Hotel Pritam. 20/B, Pritam Estates, Calle Dr. Ambedkar, Dadar (E), Mumbai 400014. Tel: (91-22) 2414 5555. Fax: (91-22) 2414 3388. Email: info@pritamhotels.com. Website: www.pritamhotels.com.

Hotel Rahat Palace. Calle Dr. E. Moses, Worli Naka, Mumbai 400018. Tel: (91-22) 2496 4411. Email: hotelrahatpalace@yahoo.com.

Hotel Royal Castle. 76, August Kranti Marg, Gowalia Tank, Mumbai 400036. Tel: (91-22) 2388 3888, 2386 8196. Fax: (91-22) 2385 4340. Email: deepak@hotelroyalcastle.in. Website: www.hotelroyalcastle.in.

Sea Face Guest House. 48, Pandita Ramabhai Marg, Chowpatty, Mumbai 400007. Tel: (91-22) 2363 2156. Fax: (91-22) 2369 4296.

Hotel Sea Green South. *Recomendado* .145A, Marine Drive, Mumbai 400020. Tel: (91-22) 6633 6535, 2282 1613. Fax: (91-22) 6633 6540. Email: mail@seagreenhotel.com. Website: www.seagreenhotel.com.

Hotel Shantiidoot. Calle Dr. Babasaheb Ambadkar , Dadar (E), Mumbai 400014. Tel: (91-22) 2416 4923/4/5. Fax: (91-22) 2414 9064. Email: hotelshantiidoot@hotmail.com. Website: www.hotelshantiidoot.com

Hotel Suba Palace. Apollo Bunder, cerca del Gateway of India, Mumbai 400039. Tel: (91-22) 2202 0636. Fax: (91-22) 2202 0812. Email: info@hotelsubapalace.com. Website: www.hotelsubapalace.com.

ITC Grand Central Hotel. *Hotel Cinco Estrellas, se puede llegar caminando al Instituto.* Calle Dr Babasaheb Ambedkar, Parel, Mumbai 400012 Tel: (91)(22) 24101010 Fax: (91)(22) 24101111. Email: itcgrandcentral@itcwelcomgroup.in Website: www.starwoodhotels.com

Taj Mahal Palace & Tower. *Hotel Cinco Estrellas.* Apollo Bunder, Mumbai 400001. Tel: (91-22) 6665 0808. Fax: (91-22) 6665 3366. Email: tmhresv.bom@tajhotels.com. Website: www.tajhotels.com.

Hotel VITS, cerca del aeropuerto de Mumbai, ofrece descuento del 40% entre semana. La tarifa incluye el uso del gimnasio, transportación al aeropuerto y un desayuno genial!

Restaurantes cerca del Instituto de Yoga Iyengar en Mumbai

Restaurante Gaylord Tel: 2614 7041/2

Restaurante Ming's Palace Tel: 2287 2829; 2284 1432

Restaurante Kyber Tel: 2267 3227/8

Restaurante Mandarin Tel: 2202 3186; 2284 8214

Restaurante Lings Pavilion Tel: 2285 0023/4

Restaurante China Garden Tel: 2363 0842

Restaurante Ambassador Tel: 2204 1131 Email: sales@ambassadorindia.com

Restaurante Jazz by the Bay Tel: 2284 0232/0053

Ming's Palace, Tel: 2287 2829; 2284 1432

Shahid Bagat Singh

Friends Union Joshi Club, cuentan con buenos Thalís. Tel: 2205-8089

Hoteles cerca del Aeropuerto Internacional de Mumbai

En caso de tener largas horas de espera para tu conexión de vuelo en Mumbai, quizá sea conveniente buscar hoteles cerca del aeropuerto.

Se recomienda para quienes necesiten un lugar para dormir una o dos noches en su viaje a/desde Pune.

Ginger Hotels está ubicado cerca de la estación de trenes de Mumbai y su Aeropuerto Internacional. Teligali Parsi Colony, off Western Express Highway, Andheri East, Mumbai 400069
4. <https://www.gingerhotels.com/ginger-mumbai-andheri-east>

Kohinoor Continental. Hotel Cuatro Estrellas. Calle Andheri-Kurla, Andheri (E), Mumbai 400059. Tel: (91-22) 2691 9000, 2820 9999. Fax: (91-22) 2838-2434. Este hotel ofrece transportación al aeropuerto, entre otras facilidades. Email: reservations@kohinoor-group.com. Website: www.hotelkohinoorcontinental.com.

Nota de la Editora: A pesar de ser viajeros con un sistema digestivo/inmune razonablemente aventurado, dos estudiantes que se hospedaron en este hotel reportaron que se enfermaron del estómago, luego de desayunar el menú Indio.

The Lalit Mumbai. Calle Sahar Airport, Andheri (E), Mumbai, 400 059, India. Tel: 91 22 6699 2222 Fax: 91 226699 8888. www.thelalit.com

Este hotel solía llamarse Intercontinental – The Grand. El lobby principal es el segundo patio interno más grande de Asia. Su Spa “Rejuve” obtuvo un reconocimiento y además cuenta con alberca. La comida es deliciosa.

Hotel Leela Kempinski. Hotel Cinco Estrellas. Sahar, Andheri (E), Mumbai 400059. Tel: (91-22) 6000-2233. Llamadas sin costo (desde India): 1 800 222 444. (Desde EEUU): 1 800 0426 3135. Nota de un estudiante: “Recientemente el hotel fue remodelado, me quedé ahí al llegar y salir del país y realmente me gustó. Cuenta con exuberantes jardines tropicales y una hermosa alberca. El menú de desayuno está muy bien. Pueden reservar en línea y revisar los paquetes que se ofrecen. Si tu vuelo sale tarde, asegúrate de que tu reservación incluya la salida tardía (hasta las 8pm)”. Email: reservations.mumbai@theleela.com. Website: www.theleela.co

Hoteles cerca del Aeropuerto de vuelos nacionales en Mumbai

Atithi Hotel. Calle Nehru, No. 77 A & B, Vile Parle (E), Mumbai 400099. Tel: (91-22) 2618 7941/2/3. Fax: (91-22) 2611 1998. Email: atithi@athithihotel.net. Website: www.athithihotel.net.

Hoteles en Juhu Beach (Mumbai)

Hotel Holiday Inn (ahora se llama Novotel hotel). Balraj Sahani Marg, Juhu Beach, Mumbai 400049. Tel: (91-22) 5693 4444. Llamadas sin costo desde India: 1 600 111 000. Fax: (91-22) 5693 4455. Email: h6926-re@accor.com. <http://www.novotel.com/gb/hotel-6926-novotel-mumbai-juhu-beach/index.shtml>.

ISHKON Juhu (Ashram)-Hare Krishna Land Guesthouse. Juhu, Mumbai 400049. Tel: (91-22) 2620 0870/2226. Fax: (91-22) 2620 5214. Para este lugar se recomienda hacer tu reservación con suficiente tiempo de anticipación. Email: guesthouse.mumbai@pamho.net. Website: www.iskconmumbai.com/Activities/GuestHouse/tabid/167/Default.aspx.

Sun-n-Sand. *Hotel de lujo, Cinco Estrellas*. 39, Juhu Beach, Mumbai 400049. Tel: (91-22) 5693 4444. Fax: (91-22) 5693 4455. Para mayores detalles de hoteles en Mumbai, puedes revisar www.indiatravelinfo.com y www.india-travel.com, o bien enviar un correo a: www.services@viasdl01.vsnl.net.in.

TRANSPORTACIÓN DE MUMBAI A PUNE

En auto, el trayecto dura aproximadamente cuatro horas durante el día y tres horas durante la noche.

Servicio de *Shuttle bus*

Sandi's cuenta con servicio de transportación (camioneta compartida) desde el Aeropuerto Internacional de Mumbai a Pune. Llamar al Sr. Swati al tel: (91-20) 2443 1155/66/77, o 2447 1464. Mail: sandis@sandis.com sandistravels@gmail.com

También puedes reservar carros exclusivos para ti. Asimismo, puedes contratar estos servicios en el Hotel Chetak, tel: 2565 2681, o con Harshada Shirole: Celular: 98505690044 (Clave para marcar a India: 0091). hotelchetak@gmail.com. www.sandis.com/Default.aspx

En Diciembre 2019 el precio del trayecto en un auto compartido era de 950/1100 rupias. Considera que tal vez debas esperar a que otros vuelos aterricen (normalmente una hora más tarde) y el chofer u otros pasajeros pueden decidir detenerse a tomar/comer algo durante el trayecto, o inclusive dormir una siesta si ya pasa la media noche!

Si quieres un taxi exclusivo para ti, el costo es de 3,000 rupias aproximadamente. Ten en cuenta que tal vez el chofer (de cualquiera de las agencias) no hable inglés, y por lo tanto evita usar frases largas. Solo menciona el nombre de tu destino final o alguna referencia. Una ventaja de compartir taxi es que si alguno de los pasajeros es de la India, quizá pueda ayudarte a traducir al chofer tu destino final.

Otra agencia que ofrece transportación terrestre desde el aeropuerto de Pune es www.prasannatours.com/airlink.htm

En taxi o autobús desde Mumbai a Pune

Para evitar cualquier confusión, se recomienda siempre reservar tu medio de transporte por correo electrónico. Si la confirmación electrónica no es posible, asegura recibir algún tipo de confirmación escrita. Hecha la reserva, deberías recibir confirmación por escrito alrededor de 24 horas después.

Sugerencia: Cuando estés haciendo el check-out de tu hotel, avisa tanto en la recepción como al conserje que estás esperando tu taxi. Un estudiante perdió su taxi mientras esperaba al interior del hotel, pues el chico de la recepción no sabía que ella estaba dentro y al preguntar en recepción le dijeron que ya había hecho el check-out, por lo que el taxi se fue. Otra alternativa es pedir que te reciban con un letrero que diga tu nombre.

Hotel Chetak, Email: hotelchetak@gmail.com, Website: hotelchetak.com es la forma más confinable para ir o llegar desde el aeropuerto. Tienen una flota de autos limpios, confiables y apropiados para cualquier cantidad de personas. Viajes de un día también pueden ser organizados.

Dolphin Cars. Tel: 982-221-4872. Aproximadamente 2,200 rupias

DoDo Travels. Tel: 2716 0138.

Indian Express Taxi. Tel: 985-005-0855.

KK Travels. 650 rupias por persona desde Mumbai a Pune. Email: kedar@kktravels.com.

Star Tours& Travel. 101, Kalindi Apts, (Vanasthali Bldg.) Calle Canal, No. 318/19B Model Colony, Pune – 4511 016. Autos nuevos Tavera/Indica y todo tipo de vehículos turistas disponibles en renta.

Murtuza Dashi es hermano de Gulnaz. La agencia Star Travel también ofrece autos privados para llegadas/salidas desde o hacia el Aeropuerto Internacional de Mumbai o el Aeropuerto de vuelos domésticos en Pune. Tel: 985-004-7885. Tel: +91 -20 – 25677791, 56258294. Email: madashti@yahoo.co.in

Servicios de Transportación Tokekar, es una agencia a cargo del Sr. Raj Tokekar, quien por varios años ha ofrecido un servicio confiable, con precios razonables para ir hasta la puerta de tu destino desde el Aeropuerto Internacional de Mumbai hacia Pune. Celular: 982-306-7511. Email: rajkumar_tokekar@yahoo.co.in. Comentario de un estudiante: “En las tres ocasiones que he utilizado el servicio del Sr. Tokekar, ha sido confiable y razonable”.

Vikram. *Altamente recomendado para el trayecto Mumbai-Pune. Esta agencia es más que confiable y además cuentan con muy buen conocimiento de la historia local de Maratha. Puedes preguntar también sobre los viajes turísticos de un día o más.* Tel: 985-050-8756; 988-106-0505; teléfono local en Pune: 020-2421 3804. Email: vikram_more@yahoo.com.

Sandi's International Tours and Travels

5 Amit Complex, 474, Sadashiv Peth, Tilak Rd, Pune-30. Tel: 020 2443 1155. Correo electrónico: sandistravels@gmail.com

Contáctalos directamente o reserva en el Hotel Chetak. La agencia SANDIS también ofrece servicio de transportación desde y hacia el aeropuerto. El servicio es muy confiable, pero reserva con antelación: sandis@sandis.com or sandistravels@gmail.com Sus viajes son de 4 pasajeros solamente, por lo que no hay necesidad de esperar durante horas para llenar un mini-bus como ocurría anteriormente.

La elección de la Editora - profesionales, confiables y te llevan a donde necesitas.

La agencia **Roots & Wings** ha estado sirviendo a los estudiantes RIMYI durante los últimos 14 años. Ofrecen autos privados / *shuttles* entre el Aeropuerto Internacional/Nacional de Mumbai y Pune. Puedes llamar al: +91 992 306 3370. Correo: rootsndwings@gmail.com Pagina web: www.rootsnwings.co.in Dirección: 1122 Model Colony (diagonalmente opuesto al Hotel Ambassador). Pune 411016

Sagar Sabale: (0091) 7755919728 celular y Whats App. Face Book: Sagar Sabale. Email: sgr.sabal@gmail.com. Costo: 2500 Rupias

En caso de que el servicio previsto no llegue, hay un servicio de autos confiables que opera desde el Aeropuerto de Mumbai. Al salir de la aduana, de lado derecho se encuentra la oficina de taxis “autorizados” (no los taxis amarillos).

Sugerencia de un estudiante: “Mi compañero de piso, Indio, me recomendó utilizar Uber para viajar de Pune al aeropuerto de Bombay”.

Nota sobre las propinas a los conductores:

Un estudiante preguntó a sus amigos locales y éste le dijo "los Indios no damos propina". Pero aunque nadie lo espera, yo personalmente siempre doy propina 200-300 por el viaje Mumbai-Pune (Ed.)

Autobuses

Desde Pune, puedes tomar un rickshaw al “Bremen Chowk point”, donde cada 20-30 minutos salen autobuses Shiv Neri hacia Mumbai. Tarda cuatro horas y te cuesta 500 rps. Una vez en Mumbai, hay distintas paradas, pídele al chofer que te deje en la más cercana a tu destino. Sin embargo, deberás tomar otro rickshaw para llegar a tu destino final. Desde Mumbai, puedes ir a “Dadar East” para tomar un autobús Shivneri que te lleve a Pune.

Trenes

El servicio de trenes *Deccan Queen* ofrece comida, como por ejemplo, frijoles sobre pan para el desayuno. Viajar en tren requiere contar con una reservación previa, la cual se puede obtener con cualquier agente de viajes en Mumbai. También puedes hacer reservaciones en línea en <http://www.irctic.co.in>

Comprueba en línea el estado del PNR y la disponibilidad de asientos en <http://www.indianrail.gov.in>. Las reservaciones de tren empiezan con 2 meses de antelación antes de la fecha de viaje, por lo que considéralo al planear tu viaje.

Los aeropuertos de vuelos nacionales e internacionales se encuentran en lugares diferentes, pero hay autobuses que los comunican. Para obtener más información, habla con el personal de la aerolínea (Ver la sección de aerolíneas más arriba). Los vuelos entre Mumbai y Pune son limitados, pues es más común trasladarse en tren o carretera.

Puedes reservar tu boleto de tren con Roots & Wings.

HOSPEDAJE EN PUNE

Departamentos

Nota de Bobby: Entiendo la frustración experimentada por algunos estudiantes respecto a la situación con sus departamentos. Durante los últimos años, los alquileres han aumentado de forma alarmante. Los precios son extremadamente desproporcionados respecto a la renta de otros lugares en el mismo vecindario, y además no reflejan los servicios ofrecidos. A menudo los apartamentos no están limpios, las cocinas no cuentan con los utensilios necesarios, la conexión inalámbrica a Internet no está actualizada o no es compatible con las computadoras modernas, o bien las duchas no funcionan. Se han reportado historias terribles: desde plagas de cucarachas hasta estar sin agua caliente durante la mayor parte del mes o sin un suministro fiable de energía eléctrica.

Por ello, a fin de ayudarte a elegir la opción que más se ajuste a tus expectativas, a continuación encontrarás algunas preguntas para guiar las conversaciones/negociaciones con tu potencial casero/a:

- Siempre solicita fotografías recientes del departamento, principalmente de las camas!
- Pide la dirección exacta del lugar y utiliza Google Maps para contrastar la distancia real y lo que te tomará caminar desde el departamento al Instituto.
- Pregunta ¿Qué tan ruidosa es el área?
- Pregunta explícitamente ¿qué está incluido o no en la renta? (electricidad, teléfono fijo, agua, wi-fi, limpieza, etc.)
- Sobre el servicio de limpieza, ¿quién lo hace y qué tan seguido?
- ¿Hay suficiente luz natural dentro del departamento?
- ¿Hay mosquiteros en ventanas y puertas?
- ¿Hay agua caliente disponible las 24 horas? *Aunque te invito a ser muy consciente con el uso del agua. Maharashtra ha tenido dos sequías serias. Trata de ahorrar siempre que puedas.*

- ¿Hay suministro de electricidad en caso de cortes imprevistos?
- ¿Qué pasa si el Internet empieza a fallar? ¿Cuánto tiempo tomará arreglarlo?
- ¿Servicio de lavandería?
- ¿Tipo de baño? (letrina, escusado)
- ¿Hay mascotas dentro del departamento?
- Condiciones de la cocina:
 - ¿Hay agua purificada disponible? (purificador instalado o la tienes que comprar fuera?, alguien tela puede llevar al departamento?)
 - Utensilios de cocina disponibles: estufa, sartenes, platos, vasos, refrigerador, microondas.
 - Si es necesario para tu itinerario, pregunta a tu casero/a si puedes llegar uno o dos días antes de que empiece a correr el mes y si habrá cargos extra por esto?
 - Solicita con tiempo que te ayude con la compra de tu teléfono local, que te proporcione conexiones o adaptadores necesarios, y solicita que el apartamento esté limpio para tu llegada.
 - Indaga la política de cancelación

Lamentablemente, no me es posible lidiar con las quejas reportadas interviniendo activamente. Añadiré una marca negra para que tomes tus precauciones respecto a cierto lugar o eliminaré directamente el servicio de hospedaje durante las revisiones de esta Guía. Bobby Clennell.

Sugerencia de un estudiante: “*Recuerda negociar el precio de tu renta, todos los caseros a los que contacté estaban dispuestos a rebajar el precio, por lo que hay un buen margen de negociación*”.

No está de más agregar un último mensaje por parte de una casera de Model Colony: “*muchas caseras son sumamente serviciales y han ayudado a gente con diversos tipos de problemas, desde huesos rotos y problemas mentales hasta pasaportes perdidos. Si bien es cierto que las rentas son altas, también es cierto que las peticiones son muchas. La gente se puede sentir un poco a la deriva en una cultura tan distinta y algunas veces requieren mucha ayuda. No es lo mismo que tener un imprevisto en tu ciudad natal.*”

Facilitación de hospedaje. Lynn Holt, es una practicante australiana que vive en Model Colony y maneja dos apartamentos de dueños locales (ver más abajo en Hospedaje). Puede ayudarte a encontrar un hospedaje a una distancia caminable del RIMYI por el precio de \$75 USD para que encuentres exitosamente dónde quedarte. Email: lhsunshinerising@gmail.com

Lynn Holt. profesora australiana que vive actualmente en Pune y estudia en el RIMYI. Cuenta con un apartamento equipado, con habitaciones para rentar. El apartamento está ubicado a 15 minutos a pie del Instituto. Cuenta con elevador, está en un primer piso, en un edificio de siete apartamentos, cuenta con tres recámaras, un amplio comedor, sala de estar, cocina y dos terrazas. El piso es de mármol lo que permite que el apartamento se mantenga fresco en los meses más cálidos. Vive en el

mismo apartamento, por lo que puede ayudar con cualquier información o servicios necesarios durante tu estancia. Cuenta con servicio de cocina, amplia ancha de internet y agua con filtro
Contacto: lhsunshinerising@gmail.com o Skype / número móvil es +91 9595466399
www.yogvidya.co

Hotel Chetak

Este hotel ofrece cuartos a personas extranjeras durante todo un mes. Son tipo apartamentos, con facilidades para cocinar, refrigerador, lavandería e Internet. La preparación de comidas caseras también puede preverse, pero con un costo adicional. Para mayor información contactar: www.hotelchetak.com, hotelchetak@gmail.com

Dos apartamentos: **1) Departamentos de Ali y Kate, y el departamento de Shristi Tara.** Se encuentran del otro lado del parque, en un quinto piso. Es un departamento grande con dos recámaras, una gran sala, cocina y dos baños. Caminando está a cinco minutos del Instituto.

2) Departamento Hill View. Cuenta con dos recámaras y un balcón, en un cuarto piso del edificio frente al Jain Boarding, muy cerca del Instituto en Model Colony. Para información de ambos departamentos, contactar a **Tahera Dashti** (hermana de Gulnaaz): Email: tahera1234@yahoo.com, dtahera2015@gmail.com

Mr. Piyush Bafna: departamento con dos habitaciones a dos minutos de distancia caminando desde el Instituto. Completamente amueblado, cuenta con internet, agua caliente, microondas, lavadora, refrigerador y cocina equipada. Seguridad 24 horas y servicio de limpieza diario. Tel: +91 9890182983email : savemaxsystems@gmail.com. Apartment Facebook Page:<http://m.me/139828426699872>. Website: <http://ganeshaapartment.business.site/>

Sra. Preeti Barmecha Apartamento totalmente amueblado exactamente frente al Instituto. Cuenta con dos dormitorios, salón y cocina. En cada habitación hay dos camas, por lo que el apartamento tiene una capacidad total de 4 personas. Buena conexión Wi-Fi gratuita. 12-B, 3 ° piso, Ajit Apartamentos, calle Hare Krishna Mandir, enfrente del Instituto de Yoga Iyengar, Model Colony,

Shivajinagar, Pune -410.016.Preeti - 9326983114, correo electrónico - pbarmecha@gmail.com

Sushil - 9823026612 [Email-sabarmecha@gmail.com](mailto:sabarmecha@gmail.com)

Pratibha – a siete minutos caminando del RIMYI. Cuenta con cinco habitaciones sencillas y una doble con un baño anexo. Hay un cuarto común, internet y cocina equipada, además de lavadora y servicio de limpieza si se solicita. **Ameya:** [+91 9823933399](tel:+919823933399) Email - pratibhastayforyogis@gmail.com

Sra Chitra Sathe. Piso en alquiler cerca de la oficina de correos de la Colonia Modelo. Móvil: 91 a 9890156536. Dos habitaciones dobles, con dos camas en cada uno, y una habitación individual con una cama individual. Apartamento No.6, del edificio Lasmi Narayan, cerca de la oficina postal en Model Colony. 411016. El apartamento está en el segundo piso. Cada habitación cuenta con baño individual, agua caliente y escusado. La cocina equipada y la sala son áreas comunes. El apartamento cuenta con : teléfono (para llamadas locales), wi-fi, lavadora, plancha y mesa de planchado. Se facilitan sábanas y cobijas para la cama (un juego extra de sábanas). Cuenta con limpieza de habitaciones y áreas comunes todos los días. Email: chitrasathe53@yahoo.co.in

Vandana y Pravin Sanghavi, C-19, Ashiwini Society, Mumbai-Pune Road, Shivajinagar, Pune - 411 005. Contacto: +91 20 25541746 o 32910731 91 20 o 91 9422368484. Email: darshana_ca@yahoo.com Apartamento totalmente amueblado (2 BHK) en el segundo piso de un bungalow, a 2,25 km del Instituto (cerca del Ashram CPS). Es una construcción nueva, de 93m². Ubicado en una zona tranquila, verde y residencial. Tiene una entrada independiente, e incluye una cocina, salón y dos dormitorios, 2 baños de estilo europeo, con instalaciones de agua caliente las 24 horas. Cada habitación tiene teléfono y conexión a Internet, así como un baño adjunto. La cocina contiene todos los utensilios necesarios, gas de cocina, lavadora, purificador de agua y alacena.

Sonali Yavalkar Naha.1119 / 5b "Apoorva-Hira", Adv. Lakaki Pond, Model Colony, Shivaji Nagar, Pune 411016. Móvil: + 91-7588288106.Línea fija + 91-20-25670100, sonalinaha@yahoo.co.in Ubicado frente al estanque Lakaki, a unos 15 min. caminando desde el Instituto. Cuenta con dos habitaciones con baño incluido, y una habitación con baño (tradicional de la India) semi-adjunto. En la zona común hay una sala y balcón, cocina totalmente equipada, lavadora y conexión Wi-Fi disponibles. Disponible solo para mujeres. La casera vive ahí con un perro pequeño. Comida nutritiva y vegetariana disponible con cargo extra.*ATENCIÓN: hemos recibido quejas sobre las pobres condiciones de vivienda, lo ruidoso y perturbador que es el ambiente de esta casa. Toma tus precauciones.*

Rajeev Tamhankar'Indira', 1098 / 10A, Model Colony, Pune-411016. Tel: 25653182e-mail: suncoats1@gmail.comCasa de un solo piso independiente, 55m². Cuenta con 2 camas, una cocina comedor (con gas de cocina, filtro de agua, refrigerador, mesa de comedor y sillas), y el área de aseo (con agua caliente, y baño estilo occidental). El departamento puede ser alquilado por una persona, o bien compartiendo la cocina y el baño, para dos personas.*ATENCIÓN: una mujer estudiante que viajaba sola reportó que el propietario, esposo de Anandi, tuvo un comportamiento que ella consideró muy amenazante: trató de abrazarla en repetidas ocasiones, aparecía en el departamento sin avisar y en horarios muy extraños, la invitaba a comer, etc. Ed.*

Nota de otro estudiante: *“Los propietarios, la Sra. Ritu Lad, Sra. Jotsna Lad y el Sr. Aditya Ladhicieron más de lo necesario para quien nos hospedamos ahí. Incluso realizaron una breve Puja a nuestra llegada!”* 1087, **Ajit Apartment** (# 1D), Hare Krishna Madir Path, Model Colony, Pune (exactamente frente al Instituto y junto al Centro Comercial Pune Central).

El apartamento es de 121m² con 3 dormitorios y está totalmente amueblado. Muy bien administrado por una Sociedad y cuenta con seguridad las 24 horas, así como suministro extra de electricidad en caso de fallas eléctricas. Tiene mosquiteros en las ventanas, Wi-Fi, teléfono para llamadas locales entrantes y salientes, cocina con gas, refrigerador, purificador de agua, microondas y una cocina totalmente equipada. Se ofrece servicio de limpieza todos los días, como lavado de sábanas y ropa de cama. Cuenta con una cocina, comedor, terraza y un amplio salón para practicar yoga. Las estancias pueden ser de corto o largo plazo, individual o grupal. También están disponibles la preparación de alimentos y el servicio de lavandería, con un con cargo adicional. Correo electrónico: jotsnalad@gmail.com o ritukapai@yahoo.com o adityalad@yahoo.com Celular: +91 9545984884 o +91 9822647765

Jo Shahane, correo electrónico: deccanhp@gmail.comTel: 91-20-26052448. B 1/114 Trébol Gardens, 4 Naylor Road, Pune 411001. Ofrece hospitalidad a los estudiantes de yoga que vienen a Pune por un mes o más. Cuenta con varias habitaciones para rentar en un área ubicada en una avenida arbolada en una zona linda de la ciudad. También se ofrece información sobre Pune, lugares para visitar, comer y explorar. <http://punehome.wordpress.com>

Jaya Mehta. Piso 8, apartamentos Jeevanpradeep, Hare Krishna Mandir Road (frente al RIMYD), Model Colony. Móvil: + 91-9922337763, o: + 91-9881399988. Apartamento de tres dormitorios. Correo electrónico: jayamehta56@gmail.com

Jaya Virkar: departamento con dos habitaciones, a cinco minutos de distancia caminando del Instituto. Está recién pintado, amueblado, con gas y estufa, refrigerador y lavadora. Está en una esquina tranquila, con todas las comodidades necesarias debido a su ubicación. Celular: 9850034865

Jaya y Mohan. Deberás tomar una moto-taxi (*rickshaw*) para llegar al Instituto (considera que conseguir una moto-taxi durante la noche puede ser difícil o simplemente más caro pues la mayoría de los conductores no quieren conducir a esa zona de la ciudad por la noche). El apartamento cuenta con un salón equipado para practicar (cuerdas, sillas, etc.) Jaya y Mohan ahora viven en Mumbai. Para hacer una reserva, envía un correo electrónico a jiness@yahoo.com Tienen acceso a Internet, pero no es ilimitado.

Sra Sharda Lakhani. 11 Kunjban Sociedad, 473 / A Hari Krishna Mandir Road, Model Colony, Pune 411016. El apartamento está en la misma calle que el Instituto. Tel: (91-20) 2565 4920. Correo electrónico: sharda59@hotmail.com

La hija de Sharda, la señora Vanita J. Hall, alquila un apartamento justo arriba. 17, Indraprashta, 473 / A Hari Krishna Mandir Road, Pune 411016. Tel: (91-20) 2565 9868. Puede ser contactada en los EE.UU. en: 334 East Lake Road, N ° 260 de Palm Harbor, FL 34685. Tel: (727) 789-0647. Correo electrónico: vanitahall@hotmail.com

Mandira Chopra. 5, Indrapasthra Apartamentos, Hari Krishna Mandir Road, Model Colony, Pune 411016. Tel: (91-20) 2565 6581 o (91-11) 611 2278. El apartamento está en la misma calle que el Instituto y cuenta con una gran terraza. Reserva a través de la señora Sharda Lakhani. Tel: (91-20) 2565 4920. Correo electrónico: sharda59@hotmail.com

Los cuatro apartamentos que se enlistan a continuación están en el complejo Anugraha, a lado del Instituto:

Prajay Chudasma. Cuarto Piso. Tel: (91-20) 3290 5772. Apartamento de tres dormitorios. Celular: 9881710029/9766636550; Correo electrónico: pcwin35@yahoo.com

Sr. Shrirang Altekar. Séptimo piso. Tel: 2567 5778 o 2566 1587. Correo electrónico: sorang@vsnl.com

Harshada Shirole. Noveno piso. Apartamento de tres dormitorios; cada uno tiene su propio cuarto de baño y lavadora. Harshada puede ser contactado en el Hotel Chetak, entre las 11 a.m.-2 p.m., o por el teléfono: (91-20) 2565 2681. Correo electrónico: hotelchetak@gmail.com

Sr. CN Mody, vive en la casa al lado del Instituto (a la derecha, si se mira de frente), alquila el octavo piso del edificio. Sólo hay un cuarto de baño. El Sr. Mody y su esposa suelen acudir al apartamento sin previo aviso. Se le puede contactar en: Final Plot N° 467 / B2, Hare Krishna Mandir Marg, Ganesh Khind Road, Pune 411016. Tel: (91-20) 2566 2195.

Abhiman Shree Society. Puerta 6. C44 Pashan Road. Pune 411008. A cinco minutos manejando del Instituto. Cuenta con cocinera, chofer, props y espacio para la práctica personal. Veronique Darleguy. Mobil: +91 98907 30688. Email: vdarleguy@gmail.com.

Nanda y su marido Murtuz están por finalizar la compra de un apartamento con dos habitaciones y dos baños en el edificio Gobind, la cual comparte la entrada con Jivan Deep. Murtuz (quien dirige el auto servicio Murtuz-Dashti) gestiona la renta de este apartamento. Correo electrónico: tahera1234@yahoo.com

Sra Anamika Pai, Tel 9860195437. Correo electrónico: drpaivkas@gmail.com

5 Ambica Apartamento, Hare Krishna Mandir Road, Model Colony, Shivaji Nagar, Pune 411 016 Mahastra. A tres minutos a pie del RIMYI. Apartamento grande, recientemente renovado, tranquilo, luminoso, totalmente amueblado con dos habitaciones, sala de estar, terraza, TV, dos baños, lavadora, moderna cocina completa, cómodas camas y mosquiteros en las ventanas. Incluye teléfono local para las llamadas entrantes y salientes, servicio de limpieza diario, servicio de Internet. Cocinero diario y de lavandería por un cargo adicional.

neetagandhi01@gmail.com o devanggandhi24@gmail.com Tel: 91 9422523688

Karishma Karydaki Knipper. Bhosale Lakewoods, Apartamento No. 7, Parcela N ° 1119, en Lakaki Lake, Model Colony. Nuevo anuncio (2013): 3 departamentos disponibles (dos de ellos con 2 habitaciones y 2 baños, el otro con 1 cama / 1 baño) excelente ubicación, tranquilo, limpio, con zonas verdes, purificador de agua, conexión Wi-Fi gratuita. ATENCIÓN: muchas quejas se han reportado de esta propietaria irresponsable.

Tel: (91-20) 2567 5719. Celular: 932-685-0869. Correo electrónico: uknipper@gmx.de

Vijaya Bungalows. Ashwini Dougal. Vijaya Bungalows. 468 / C2, Hari Krishna Mandir Road (frente al Instituto). Tel: (91-20) 2567 1185. Casa habitación con dos recámaras individuales en la planta baja y una suite, (habitación doble) en el piso de arriba, dos balcones y un gran jardín al aire libre. Facilidades para la cocina. Gran espacio para la sala, comedor, TV.

Avind y Anjali Deo alquilan habitaciones en su casa y en un piso a 15 minutos caminando del Instituto. Tel: (91-20) 2565 5923. Correo electrónico: Agdeo7044@yahoo.com

Neeta Gandhi: cuenta con dos apartamentos junto al RIMYI:

1) Dos habitaciones, piso totalmente amueblado con baño adjunto. 9, Aakar Apartments, Hare Krishna Mandir Road, Model Colony.

2) Un piso con cuatro dormitorios, totalmente amueblado, todas con baño adjunto. Wi-Fi. Tel: +91 9422523688. Email: neetagandhi01@gmail.com devanggandhi24@gmail.com

Sameer Jalnapurkar. Ubicado a 4-5min del Instituto (cerca de la oficina de correos), en un área agradable. Está amueblado y tiene un dormitorio, una sala de estar, cocina y una sala de práctica de yoga con muchas ventanas. Adecuado para una o dos personas.. Celular: [+91 98810 74731](tel:+919881074731). Correo electrónico: sameerjalnapurkar@gmail.com

Sitio Web: <http://tinyurl.com/iyengar-institute-apartment-2>

Nyati Hermitage (clasificada en el número 1 de las propiedades residenciales en Pune, 2001-2002). Cuenta con un ático en la Colonia Ramnagar, frente a NDA Road en Bavdhan. Balcón / terraza privada con vista al lago y al bosque. Cuatro amplios dormitorios, cuatro baños adjuntos, amplia cocina, amplio salón y comedor. Dispone de aire acondicionado y está totalmente amueblado. Cuenta

con garaje para dos coches. Seguridad 24/7. Ideal para compartir o como casa de huéspedes. Los servicios de cocina y limpieza pueden organizarse. Contacto Shashikant Murdeshwar, gerente de la propiedad. Tel: (91-20) 2546 2420. Tel (EE.UU., Naren Desai): (513) 290-2268 (PST).

Fiona Dewar. Departamento con dos habitaciones, a cinco minutos caminando del RIYMI. Excelentes facilidades y con un buen mantenimiento. Correo electrónico: deepchandi108@gmail.com

Milind y Deepa Darp. Radha-Krishna, 1118 / A, Lakaki Road, Shivaji Nagar, Model Colony. Tel: (91-20) 2589 8816. Celular: 982-203-8265. Rentan tres apartamentos a unos 800 metros del Instituto: el primero, en el piso superior de una casa cuenta con una entrada independiente, consta de una cocina, dos dormitorios y cuarto de baño con agua caliente. Unode los dormitorios tiene dos camas, teléfono y conexión a Internet; el otro tiene una cama. La cocina tiene una lavadora y un área de lavandería adjunta.

El segundo apartamento tiene una entrada independiente en la planta baja, cuenta con dos habitaciones y una terraza, aire acondicionado en una habitación, dos camas (una cama pequeña se puede agregar en el comedor), TV, lavadora, y baño. El tercer apartamento está en el primer piso de una casa. La cocina tiene un fregadero, gas de cocina, tostadora, refrigerador y todos los utensilios necesarios.

Las instalaciones de la cocina están disponibles para los tres apartamentos. El primer y tercer apartamento tienen una puerta común que se mantiene cerrada, pero si se solicita se puede dejar abierta para que los tres dormitorios y los dos baños sean compartidos. El internet de banda ancha se puede ofrecer a los tres apartamentos. Hay bicicletas disponibles. El servicio de limpieza, Internet, gas de cocina, aire acondicionado, etc., se cobrará adicionalmente según el uso. Correo electrónico: milinddarp@gmail.com

Milind Darp. Departamento con tres habitacines totalmente equipado para rentar en los Condominios Radhakrishna con puerta electronica de entrada y elevador. Cada habitación puede hospedar a 6 personas y si se necesita como parte del mismo grupo, también añadir a dos más acomodando un par de camas en el pasillo. Baños adjuntos. Cocina bien equipada y agua con filtro. Wi-fi, lavadora y servicio de cocina y limpieza. Puedes contactar a Milind: 9822038265 or on whatsapp, messenger, Facebook .Email: milinddarp@gmail.com

Sra Neha Bhadsavle. Yeshwant, 1015/5, Shivaji Nagar. El apartamento está a 10 minutos a pie del Instituto y consta de una habitación amueblada en el primer piso de un edificio de tres pisos, con acceso independiente y facilidades limitadas para cocinar. El baño cuenta con agua caliente y excusado estilo europeo. Ubicado en un entorno tranquilo; cuenta con Internet de banda ancha y lavadora en el mismo recinto. Tel: (91-20) 2565 8371. Celular: 937-165-4367. Correo electrónico: nehabhadsavle@gmail.com

Nirmala Prabhu. A1 / 12, Hare Krishna Road. Renta un apartamento completamente amueblado en un complejo de viviendas, con tres dormitorios, cocina, salón y todas las comodidades. Disponible para alquilar durante corto plazo. Tel: (91-20) 2565 3761 o 985-090-3793. Correo electrónico: anandsma@yahoo.com CC.: dkprabhu@yahoo.com

Nirmala también ofrece un segundo apartamento a la vuelta del Hotel Ambassador. Está en la planta baja, cuenta con 2 habitaciones pequeñas (ambas pueden ser utilizadas como dormitorios) y una pequeña cocina. Es limpio, pero ruidoso. El lado positivo es que ¡tiene cuerdas ya instaladas en la pared!

Kothari de Anjali tiene dos apartamentos completamente equipados con cocina, muy cerca del Instituto. Uno de ellos está justo enfrente de Chitranjan Vatika, a 300 pasos del Instituto. El segundo apartamento está aprox. A 1 km de distancia, en Bhosale Nagar, que es una tranquila zona residencial. Los alquileres son razonables. Tel de Anjali: Tel: (91-20) -2543 a 3958; móvil: 098-2325-0339 anjalikothari42@yahoo.co.in

Kedar Deo. 44, Iris Garden, Gokhale Road, zona de 'Om Super Market', Model Colony, Pune 411016. Es un apartamento tipo "Guest House" con 2 dormitorios SÓLO para estudiantes y profesores de yoga que visitan RIMYI. Puedes revisarlo en Facebook (<https://www.facebook.com/IrisGardenGuestHouseForRimyiYogaStudents>) o en persona en el próximo viaje a Pune. El apartamento está cerca de RIMYI y en la 5ª planta, que lo convierte en un punto de vista muy bonita copa del árbol. Móvil: +91 9921120033. Oficina: +91 20 2588381

Sra. Saha. Apartamento renovado recientemente con dos dormitorios y dos baños, situado 125 metros (3 minutos a pie) del Instituto, disponible en alquiler a partir de julio de 2013.

<https://sites.google.com/site/yogarental/home> Correo electrónico: b3kusum@gmail.com

Apartamento de lujo con tres habitaciones cerca del RIMYI Cuenta con 2 baños, 130m2, totalmente amueblado junto al Hare Krishna Mandir a 100 metros del Instituto. La cocina está totalmente equipada con una estufa de gas, microondas, filtro de agua y lavadora.

El apartamento está en una calle tranquila de la avenida principal, con exuberantes paisajes verdes desde todas las ventanas (los sonidos de los pájaros te pueden despertar cada mañana). Acceso a Internet Wi-Fi. Ramesh, el propietario, visita el apartamento de vez en cuando, usando sus propias llaves. +91.997.539.8028 thadani_r@hotmail.com

Apartamento de lujo con dos habitaciones cerca del RIMYI. Totalmente amueblado, ubicado en el cuarto piso de un edificio con ascensor, a sólo 750 metros (10 minutos a pie) del RIMYI. El apartamento cuenta con una cocina completamente equipada y está en una calle tranquila de la avenida principal. Tiene Wi-Fi y TV disponible. Está ubicado justo detrás del restaurante "Charu's", y vivirás en la puerta de a lado del casero, compartiendo las facilidades de limpieza. Comentario de estudiante: "Mi caseros Ramesh y Sumi Thadani son personas hermosas. Ramesh estudia yoga dos veces por semana en el Instituto, conoce de tecnología y te puede ayudar con copias, C-Form, etc. Sumi cocina maravilloso, es muy educada y conoce bien el Ayurveda". Por favor llama / SMS al Sr. Ramesh al +91.997.539.8028 thadani_r@hotmail.com

Dr. Nileema Dhoble. Apartamento 301: cuenta con 2 dormitorios totalmente amueblados, con buena ventilación, en el tercer piso del edificio Manohar Residency, justo enfrente de RIMYI. El primer dormitorio tiene una cama doble, baño adjunto y una terraza con vista al Instituto. El segundo dormitorio tiene una cama individual y el baño está cruzando el pasillo. El apartamento tiene una cocina totalmente equipada, un área de lavado con lavadora, televisor de pantalla plana, y rápida conexión Wi-Fi. El servicio de limpieza, la preparación de comida India fresca y el desayuno implican cargos extra.

También disponible: Una habitación individual en el apartamento del propietario en el cuarto piso de las Residencias Manohar. La habitación tiene una terraza con vistas al Instituto. Las mismas facilidades que se mencionan anteriormente, con excepción de la cocina la cual es compartida. Contacto: Dr. Nileema Dhoble +91 9822092942; correo electrónico: drdhoble@gmail.com (También en WhatsApp)

Radhakrishnan. Habitación en un apartamento cerca del RIMYI (200 metros) en la misma calle. Cuenta con entrada privada, baño adjunto, pequeña cocineta con microondas. Ideal para una persona, pero también puede funcionar para dos. Los vecinos son generalmente agradables y serviciales. Por favor, póngase en contacto con Radhakrishnan para más detalles: srkpnq@gmail.com

Tres apartamentos disponibles para alquiler a corto plazo. Puedes encontrar los detalles en esta página: yogaapartmentpune.com

Apartamento recientemente renovado: con dos dormitorios y dos baños, situado a 125 metros (3 minutos a pie) del Instituto. Revisa su página web <https://sites.google.com/site/yogarental/home> para más detalles y fotos adicionales. Contacto: b3kusum@gmail.com

Iris Guest House. Hostal de 2 habitaciones exclusivamente para estudiantes de yoga y profesores visitantes del RIMYI. Ubicado en un quinto piso, pensando para practicantes de yoga, tiene unas vistas preciosas a las copas de los árboles y está cerca del RIMYI. Para mayor información, contactea Kedar Deo. 44, Iris Garden, Gokhale Road, cerca del 'Om Super Market', Model Colony, Pune 411016. móvil: +91 9921120033; Oficina: +91 20 2588381.

Apartamentotranquilo de una habitación en Pune. Es en los apartamentos Indraprashta, justo al final de la Calle Hare Krishna Mandir del RIMYI. Contacta a Karishma o Udo Knipper para más detalles: UKnipper@gmx.de

Sra Madhavi Gambhirwala. Un apartamento con dos 2 baños, 2 dormitorios, cerca de 10 minutos a pie del Instituto, ubicada en el 3er piso de un edificio. Cuenta con ventanas/puertas en tres lados (este, oeste y norte), por lo que está bien ventilado y luminoso. Tiene un total de 92m2. El apartamento tiene capacidad para 4 personas - 2 en cada habitación. Tel: (020) 25656423.

Hospedaje en Koregan Park con una pequeña alberca a 15-20 min del RIMTY en taxi. Contacta al propietario para un precio especial para una estadía larga. Sneha@bradburrys.in
Tel : [+91 20 6725 5777](tel:+912067255777)

Harshad Lohana. Bien situado con 2 dormitorios y 2 baños, situado en la calle University Main Road, a 10-15 minutos a pie desde el RIMYI. El dormitorio principal tiene una cama matrimonial; la habitación más pequeña está equipada con 2 camas individuales. Tiene TV, Internet y limpieza 3 días a la semana. Preparación de comidas a petición. harshadlohana@gmail.com

Alojamiento gratuito Viman Nagar, Pune durante 2-3 meses:

Vivirás con el propietario y sus padres. A cambio de alojamiento, te comprometes a administrar la casa por una semana al mes, mientras que el dueño está ausente - incluyendo el cuidado de los padres si la enfermera no está disponible. Si estás interesado, póngase en contacto con htekdi@hotmail.com

Nueva oferta de apartamentos a 5 minutos caminando del RIMYI. Apartamentos de una o dos habitaciones completamente equipados, ubicados en un área tranquila lejos del tráfico. Se encuentran en el edificio Knipper-Karydaki, Indraprashta, Piso 18, Hari Krishna Mandir Road, Model Colony. Para más información: balraj.agashe@gmail.com

Priya Singh: Priya cuenta con una habitación para rentar en su departamento, enfrente del RIMYI. Email: priyasingh51240@gmail.com

Apartamento de 2 dormitorios con 2 baños, situado en la Calle University Main, a 10-15 minutos a pie del Instituto. El dormitorio principal tiene una cama matrimonial; la habitación más pequeña cuenta con 2 camas individuales. Tiene TV e Internet. Se incluye servicio de limpieza 3 días a la semana. El servicio de cocina también puede organizarse en caso de necesario. A 5-10 minutos caminando hay unas 3-4 tiendas de abarrotes (comestibles) y a 5 minutos caminando encuentras la lavandería o donde puedes encontrar el servicio de planchado.

Este apartamento se encuentra únicamente disponible para rentar por 6 meses o un año.

Para mayores informes, escribir a Harshad Lohana al correo: harshadlohana@gmail.com

Apartamento con dos habitaciones completamente amueblado frente al Instituto. Cuenta con sala comedor y cocina bien equipada. La habitación doble está planeada para dos personas y tiene un baño incluido. La segunda habitación es una habitación individual con baño separado. Acceso a internet y lavandería. Limpieza diaria incluida. Contacto: pcwin35@yahoo.com

Veronique Darleguy. Abhiman Shree Society . Puerta 6. C44. Pashan Road. Pune 411008 Maharashtra India. Celular: +91 98907 30688. Tel: +91 20 32609028. Email: vdarleguy@gmail.com En auto toma llegar 5 minutos al Instituto, es muy servicial y el lugar es muy agradable. Cuenta con concinera, chofer, etc. También hay disponibles props y un espacio para la práctica personal.

Sagar Dave. Cuarto para renta en Airbnb: <https://abnb.me/IFzWaDMms0>. Tel: +19 8308712426

Habitaciones en renta

CPS - Ashram. Celular del Manager: 91-98228 61888. Teléfono fijo: (91-20) 25536873

- *Ten en cuenta que las habitaciones no cuentan con mantenimiento y se recomienda ir a conocer el lugar antes de reservarlo.*

Christa Prema Seva Ashram, 27, N. Tanaji Wadi, Shivaji Nagar, Pune 411005. Tel: (91-20) 2553 9276.

Otros contactos para conseguir alojamiento:

Gulnaaz: Tel: (91-20) 2567 7791.

Mataji: Tel: (91-20) 2567 0625.

Consejo sobre las propinas en India para el personal de limpieza

A diferencia de Europa y los EE.UU., la India no tiene esta costumbre instalada y la práctica varía mucho, incluso entre los lugareños. A continuación se cita un consejo de un estudiante extranjero que vive en Pune: *"Si sientes que tuviste un buen servicio, entonces deja propina. Si sientes que no fue así, ya sea porque la persona decidió tomarse unos días de descanso sin avisar, o no hizo un buen trabajo en la limpieza, entonces no dejes propina. Quinientas rupias son suficientes por un mes de trabajo. Esto es mucho más de lo que los lugareños pagan, pues si la persona que hace la limpieza es un trabajador/a regular, entonces el empleador normalmente le ayuda con sus gastos médicos, matrimonio, etc. Una regla general para los lugareños es ayudar al personal de limpieza/cocina/hogar cuando lo necesitan. Sin embargo, quienes son inquilinos solo por un mes (como los estudiantes de yoga) no tienen esta responsabilidad. Considerando que los estudiantes solo llegan a rentar los apartamentos durante seis u ocho meses del año, máximo, las propinas que reciben durante este tiempo representan ingresos extra para el resto del año. No te sientas presionado para dejar más propina ni permitas que traigan a más personas a tu apartamento durante las horas de trabajo. Se amable, pero se recomienda mantener una distancia profesional. El robo es común, por lo que es mejor mantener todos tus objetos de valor bajo llave. Algunos caseros/as consideran al personal de limpieza como parte de la familia y confían en ellos totalmente. Otros escogen al personal de limpieza un tanto al azar, sin referencias o recomendaciones previas, poniendo a los inquilinos en una posición vulnerable. En caso de que decidas apoyar económicamente a alguien que lo necesita, siempre será bienvenido. Cuando el esposo de nuestra sirvienta tuvo problemas de salud que por poco le ocasionan la muerte, los inquilinos le dimos dinero para los gastos médicos. Pero se recomienda hablar siempre primero con el casero/a para verificar la autenticidad de los hechos"*.

Hoteles en Pune

Estos son sólo algunos de los hoteles más populares en Pune:

Hotel Ajit. 766/3, Deccan Gymkhana, Pune 411004. Tel: (91-20) 2567 1212.

Ambassador Hotel. Hotel de Cuatro estrellas. 1125, Model Colony, cerca de Fergusson College Road, Shivaji Najar, de Pune 411016. Tel: (91-20) 2566 0622/3/4/5.

Fax: (91-20) 3022 0621. Página web: www.hotelambassador.co.in

- Algunso estudiantes se han quejado de este hotel pues el personal ha sido golpeado por pandillas y el dueño no lo quiere reportar a la policía, así como actividad de prostitución en el lugar.

Hotel Ambience. Cuatro estrellas. 1105/2, Lakaki Road, Model Colony, Shivaji Nagar, Pune 411016. Manager: Sr. Nilesh. Tel: (91-20) 41005555. Celular: 982-293-3457. Correo electrónico: ambiencehotels@gmail.com, fo.the@ambiencehotels.in, o bien consulta su página web para encontrar las direcciones de correo electrónico actualizadas. Este hotel tiene un salón de fiestas en la 4ª planta, el cual parece ser muy exitoso, por lo que se sugiere evitar las habitaciones del tercer piso si no quieres desvelarte. El restaurante Aroma se encuentra en la azotea del Hotel, todo es vegetariano y usualmente es frecuentado por estudiantes del RIMYI.

El Hotel E SQUARE ofrece tarifas especiales para estudiantes del RIMYI. Tel: 020 66044100/103 Mob: 9673579333) o email (sales.pune@e-squareindia.com) para ofertas actuales. Los precios normalmente no incluyen impuestos (19% extra). Los cuartos Standard incluyen: aire acondicionado central, buffet complementario de desayuno, wifi, gimnasio, alberca en la azotea, 15% descuento en comida y bebidas sin alcohol (3 restaurantes), pases complementarios para el cine cuando se registre en la página de internet (esquarehotel.com).

Se ofrece el servicio al aeropuerto o estación de tren según se solicite. E-SQUARE, Level 5, 132 University Rd, Pune – 411016

Comentario de un estudiante reciente: *“Ventajas– El personal del E-Square siempre estuvo servicial y amable y el cuarto estaba según lo anunciado. La limpieza estuvo excelente. El desayuno está bien, pero si los estudiantes acuden a clases matutinas, de cualquier forma no lo aprovecharán pues se irán sin comer antes. También tienen el Restaurant, Oriental Connexions, el cual sirve muy Buena comida a precios muy razonables. Está a una distancia corta del Instituto (quizá a 10 minutos) pero requiere cruzar una avenida grande.*

Desventajas–El hotel está arriba de un Cine y puedes escuchar los “boom boom” de las películas. A mi no me perturbó en particular, y de cualquier forma nunca me he quedado en un lugar cerca del Instituto que sea silencioso!”

Hotel Ashish Plaza. 1198, Fergusson College Road, Shivaji Nagar, Pune 411004. Tel: (91-20) 2553 6541/2/4. Fax: (91-20) 2553 2699. Sitio Web: www.ashish@hotelashishplaza.com

Hotel Chetak. 1100/2, Model Colony, Shivaji Nagar, Pune 411016. Tel: + 91- 202565-2681. Fax: (91-20) 2565 4078. Correo electrónico: hotelchetak@gmail.com O póngase en contacto con Harshada Shirole, tel: 985-056-9044.

Hotel Centurion Dirección: University Road, Ganeshkhind, Shivajinagar, Pune, frente a Akashwani, Junto a la Junta SSC, Maharashtra 41105 Phone: 090 110 53 832

Hotel Deccan Park. 299/19, Fergusson College Road, frente al Hotel Vaishali, cerca de la Biblioteca Británica, Deccan Park, Pune 411004. Tel: (91-20) 2565 6511/2. Sitio Web: www.hoteldeccanpark@vsnl.net

Hotel Hill View. Dirección: BMC College Road, frente al restaurante Roopali, Pune 411004. Tel: (91-20) 2565 2096.

Hotel Gordon House, Dirección: 132a Gordon House Hotel, E-Square, University Road, Ganeshkhind (cerca de la Universidad de Pune). Reserva 411016 Pune: (+91 991 007 113 fuera de la India) (0989187082 interior de la India)

Hotel Ketan. 917 / 19A, Fergusson College Road, Shivaji Nagar, Pune 411004. Tel: (91-20) 2565 5081/84. Sitio Web: www.hotelketan.com

Hotel Kohinoor Ejecutivo. Cuatro estrellas. 1246 / B, Apte Road, Deccan Gymkhana, Pune 411004. Tel: (91-20) 2553 2000/1811. Fax: (91-20) 2553 2447. Correo electrónico: contact@kohinoorhotels.com. Sitio Web: www.kohinoorhotels.com

Courtyard Marriott. Ubicado en el centro de la ciudad de Pune, CTS no 37 y 37/1 Bund Garden Road (Al lado del Hospital Jehangir). Teléfono: 020 67248181.

JW Marriott Hotel. Dirección: Senapati Bapat Road, Pune, 411053 India.
<http://www.marriott.com/hotels/travel/pnqmc-pune-marriott-hotel-and-convention-centre/>

Le Meridien. Cuatro estrellas. Raja Bahadur Road, Pune 411001. Tel: (91-20) 2605 0505. Fax: (91-20) 2605 0506. Correo electrónico: sales@lemeridien-pune.com Sitio Web: www.lemeridienpune.com

Hotel Nandanvan. 1202 / A, Apte Road, cerca de Shirole Road, Pune 411005. Tel: (91-20) 5553 1111.

El O Hotel, Hotel de cinco estrellas. North Main Road, Koregaon Park, Pune 411001 India Tel. + 91 20 40011000 Fax + 91 20 40011009 Correo electrónico: http://ohotelsindia.com/hoteloverview_pune.html

Hotel Pathik. Shankarrao Kudale Chowk, cerca de Jangali Maharaj Road, Pune 411004. Tel: (91-20) 2553 2085/6.

Hotel Parichay: www.parichayhotels.com

The Pride Hotel: 5 University Road, Shivajinagar, de Pune. Tel: 020 255 34 567

Hotel Ranjeet. 870/7, Bhandarkar Institute Road, Deccan Gymkhana, Pune 411004. Tel: (91-20) 2565 5013/4/7.

Hotel Raviraj. 790, Bhandarkar Institute Road, Deccan Gymkhana, Pune 411004. Tel: (91-20) 2567 9581, 6602 7001 Fax: (91-20) 2567 4978. Correo electrónico: hotelraviraj@yahoo.com Sitio Web: www.hotelraviraj.com

Hotel Sheetal. 1180, Fergusson College Road, Shivaji Nagar, Pune 411005. Tel: (91-20) 2553 5165/7/8. Fax: (91-20) 2660 27933. Correo electrónico: hotelsheetal@hotmail.com Sitio Web: www.hotelsheetal.net

Hotel Shreyas. 1242 / B, Apte Road, Deccan Gymkhana, Pune 411004. Tel: (91-20) 2553 1963/6903. Correo electrónico: info@hotelshreyas.in Sitio Web: www.hotelshreyas.in

Hotel Ejecutivo Span. 1170/31/5, Revenue Colony, cerca de Jangali Maharaj Road, Pune 411005. Tel: (91-20) 2553 5960.

Shiv Sai Palace. Su página web y de un hotel hermano es: <http://www.saihotelspune.in> Dirección: 1233/B, Apte Rd, Shivajinagar, Pune, Maharashtra 411004, India. Tel: +91 20 2551 0877.

La ubicación quizá no sea la mejor si estás yendo a diario al Instituto, pues aunque puedes caminar esa distancia, te podrá llevar media hora de puerta a puerta. (Está cerca del Good Luck Café, que también se incluye en la Guía). En los meses más ocupados, cuando otros lugares ya están llenos, esta puede ser una buena opción. Desayuno incluido, internet, personal muy servicial. Sin ninguna queja.

Hotel Deccan Rendezvous (anteriormente llamado: Hotel Surya). 1202/3, Apte Road, Shivaji Nagar, Pune 411004. Tel: (91-20) 2553 0801/2/3/4. Fax: (91-20) 2553 1187. Correo electrónico: surya@pn2.vsnl.net.in Cuenta con muy buena comida.

Hotel Taj Blue Diamond. Hotel de cinco estrellas. 11, Koregaon Road, Pune 411001.

Tel: (91-20) 6602 5555 Fax: (91-20) 6602 7755. Correo electrónico: bluediamond.pune@tajhotels.com Sitio Web: www.tajhotels.com

Hotel High Spirits: cuenta con uno de los mejores espectáculos de comedia *stand up*. Ubicado a lado de ABC Farms en Koregaon Park. También ofrece Jueves de Tango en las noches en Oakwood Premier, Koregaon Park Annex, delante de Westin Hotel.

Una breve nota sobre las cajas fuertes (electrónicas):

El siguiente comentario es de un estudiante que recientemente se quedó en Pune: *"En general, se pensaría que lo más prudente es utilizar la caja fuerte/de seguridad de tu habitación en el hotel. Sin embargo, algunas de las cajas de seguridad electrónicas suelen fallar y no hay llave maestra, por lo menos en el Hotel Ambiente. Aunque el personal del hotel se mostró empático a mi situación cuando reporté que había dejado de funcionar, ninguno de ellos tenía la autoridad para realizar la única solución obvia: sacarla de la pared y romperla. Solo después de tres días pude obtener el permiso del director del hotel para que uno de los empleados la abriera a golpes con un martillo"*.

RAMAMANI IYENGAR MEMORIAL YOGA INSTITUTE

Dirección del RIMYI

Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI). 1107, B/1, Hare Krishna Mandir Road, cerca del Centro Comercial "Pune Central", Model Colony, Shivaji Nagar, Pune 411016, Maharashtra, India. Tel (Sr. Pandurang Rao, conocido como "Pandu"): 91-0202565 6134. www.bksiyengar.com

Recuerda que acudir a las clases del Instituto es un privilegio y no un derecho. Todas las clases se enseñan en inglés. Los estudiantes deben entender el inglés y haber escuchado los videos/audios disponibles de las clases tanto de Prashantji como de Geetaji a fin de familiarizarse con su pronunciación y el uso del vocabulario. También es obligatorio conocer los nombres en sánscrito de todas las asanas.

Antes de entrar al edificio del Instituto, debes quitarte los zapatos y colocarlos en los bastidores metálicos que están puestos para ese fin. En el área hay un guardia de seguridad, por lo que tus zapatos estarán a salvo. Por favor no los lleves dentro del Instituto, ni siquiera en una bolsa.

Registro

- Tan pronto llegues al Instituto, debes registrarte con Pandu. Está disponible de 9-12pm y de 4-7pm de Lunes a Sábado. La oficina está cerrada los domingos. Tel. 910202565-6134 (solo llámale durante horario de oficina) Email: info@rimyi.org. Titula tu correo "For Pandu" (debes escribirlo en inglés)
- El Instituto cierra los domingos (excepto para las clases de niños y las clases de los Sutras que se imparten durante la mañana)
- Dependiendo si es tu primera vez en el Instituto o has estado ahí anteriormente, Pandu te dará el horario de clases a las que podrás asistir así como el horario para tu práctica personal. Algunas clases ya están establecidas de forma general, por ejemplo, las mujeres deben atender a las clases los Miércoles y Sábados.
- Nunca trates de tomar una clase que no te fue asignada, pues Pandu y los Iyengar serán informados y es algo que no valoran positivamente.
- Si quieres asistir como maestro/a en las clases médicas, consulta primero con Pandu.
- Estudiantes extranjeros que llegan al Instituto sin registro previo por los canales usuales, se les ofrecerá tomar clases alternativas. Todos los días hay clases para principiantes y para el nivel intermedio, excepto el domingo que el Instituto está cerrado. La asistencia/asignación de las clases es completamente discrecional al criterio del RIMYI, por lo que se agradece no insistan en cambios. También ayuda si mencionas el nombre el profesor Iyengar con quien has estado estudiando. El programa inicia el día primero de cada mes y termina el último día del mes, aunque a veces puede que se extienda más allá del mes.
- Paga a Pandu el costo del curso, el balance luego de tu depósito. Las cuotas se pueden cubrir con tarjetas de crédito o efectivo -ya sean rupias, dólares americanos o euros.

AUMENTO EN LA CUOTA DEL RIMYI

La cuota mensual ha incrementado de 550 USD a fin de incluir impuestos.

Para observar clases, ya sea las generales o las médicas, se debe pedir autorización a Pandu y cubrir la cuota de 100USD. A los estudiantes extranjeros que paguen su cuota se les entregan tarjetas de identificación electrónicas al registrarse y deben ser usadas para observar clases y entrar al Instituto.

Tienda en el RIMYI

La tienda está abierta de las 9-12pm y de las 4-6pm de Lunes a Sábado. Las clases impartidas por los Iyengar son grabadas y los audios están disponibles en CD. También hay DVD disponibles (si la clase fue videograbada) de algunas de las clases. Además tienen disponibles libros y material de apoyo para la práctica (*props*).

Protocolo a seguir antes y durante las clases

- Favor de bañarse antes de ir a clases (en la mañana o en la tarde) y asegurar que tus pies estén limpios.
- Las clases están completas, por lo que se sugiere llegar temprano (10-15 minutos antes, como mínimo) y asegurarte un espacio. Si llegas tarde al salón, siéntate en la puerta y espera que termine la invocación. Nunca entres y camines por ahí para encontrar lugar durante ese momento.
- Si no entiendes o se te dificulta comprender el Inglés y el acento Indio, asegúrate de tener cerca a un amigo/a que te traduzca durante las clases. Siéntate en la parte trasera del salón de clase, a lado de tu amigo/a y hablen en voz baja para no distraer a otros alumnos ni al maestro/a. Avisa al inicio de la clase que alguien te ayudará en la traducción. Generalmente Sunita se molestará cuando alguien no sigue sus instrucciones por falta de comprensión del lenguaje.
- Durante las clases, si necesitas ayuda para saltar en Adho Mukha Vrksasana o Pincha Maryurasana, debes ir al muro con cuerdas y esperar que alguien llegue a ayudarte.
- Evita practicar Adho Mukha Vrksasana en la plataforma con tus pies apuntando bajo la estatua de Shiva, además cuida que tus pies no toquen las fotografías de Guruji (sobre todo en el área de la entrada). Nunca recargues tus pies en la base de la estatua de Patanjali.
- Durante los meses con mayor número de estudiantes, los/las profesores/as asistentes se encargarán de que todos tengan un lugar en la sala y el material de apoyo (props) necesarios (¡no te alarmes!) Quien esté enseñando no empezará hasta que todos estén en su sitio.
- Encuentra un lugar y coloca tu tapete en línea vertical en fila, del centro del salón hacia fuera, frente a la plataforma donde el maestro/a empezará la clase.
- Evita hablar durante la sesión de asanas e inclusive antes de que inicie, habla solo lo necesario y limita tu conversación a temas relacionados con el yoga.
- La petición de “alternarse” significa que la persona al centro de la fila vertical, justo frente a la plataforma, debe colocar su cabeza hacia la plataforma y las personas a la derecha e izquierda deben acostarse con la cabeza en sentido contrario. Siguiendo ese orden hasta que termine la fila. En Savasana, esto permitirá que relajés/separen tus brazos sin estorbos, colocándolos entre los brazos y torso de tus vecinos.

Accesorios/Material de soporte (*props*)

- **Props para la práctica de asanas:** el área de los props está al fondo de la sala. Prepárate para la invocación con un tapete y el número de cobijas necesarias para sentarte (sólo si es realmente necesario).
- **Props para las clases de pranayama:** asegura cortartelas uñas antes de la clase, así como tener un pañuelo a la mano. (*Los kleenex de papel no son permitidos*).
- Cuando se solicitan *props*, puedes pasarlos en fila para agilizar el proceso. Esto aplica

también para las sillas, cintos, bloques, cobijas y *bolsters*.

- Para un aprovechamiento eficaz del tiempo, puedes acordar con tu vecino que alguien cuide los tapetes mientras vas por los *props*, así como compartir la tarea de recogerlos al final.
- **Los tapetes** son muy apreciados en Pune y el Instituto presta mucho cuidado en conservarlos. Por lo tanto, no coloques los objetos de madera o sillas sobre ellos. Si necesitas, hay piezas de tapetes disponibles para este fin. No dobles los tapetes gruesos, ni para cargarlos o colocarlos en el suelo. Muchos estudiantes traen sus propios tapetes y luego los donan al final de su estancia, lo que siempre es bienvenido.
- **POR NINGÚN MOTIVO COLOQUES TUS PIES SOBRE LAS MANTAS/COBIJAS.**
- **Arreglo de los tapetes (gruesos) para Sarvangasana:** coordínate con otro estudiante y juntos carguen los tapetes gruesos negros que requieran. Generalmente se colocan cuatro filas de tapetes paralelas entre sí. La primera fila se coloca a un metro de la plataforma y a partir de ahí el resto de filas alineadas. Los tapetes (gruesos) apilados son la base para Sarvangasana. Puedes agregar mayor altura (otro tapete o cobijas) según sea el caso. En Sarvangasana también se te puede pedir que te “alternes” cuando se van a realizar variaciones. Sin embargo, cada clase es distinta, por lo que mejor escucha con atención las instrucciones a fin de que la clase continúe sin contratiempos.
- No abandones la sala de práctica hasta que todo el material de apoyo esté nuevamente en su lugar y las ventanas estén cerradas. Incluso ayuda a guardar material ajeno, esto asegurará que la sala esté limpia de nuevo de forma más rápida. Los cintos deben colgarse amarrados, en su máxima extensión.

Cuando observes clases:

- No abandones la sala antes de que la clase termine. Pero lo más importante es que seas consciente de cómo tu presencia afecta a los estudiantes que están tomando la clase. Si estás sentado/a cerca de las ventanas de la sala, actúa con responsabilidad y mueve lo necesario para hacer espacio a quienes están tomando la clase.
- Si estás observando la clase desde las escaleras, debes permitir que los estudiantes entren y salgan del salón en el segundo piso. Como las escaleras son circulares, evita permanecer ahí mientras hay cambio de clase. Baja de las escaleras hasta que todos los estudiantes hayan abandonado el salón y los estudiantes de la siguiente clase hayan subido a tomar su clase.
- Tomar fotografías está estrictamente prohibido, ya sea de las clases o de los estudiantes durante la sesión de práctica. Sin embargo, se conceden algunos permisos en circunstancias especiales. Consulta primero con Abhijata si quieres tomar un par de fotografías en la clase de niños.

Lineamientos para mujeres

- Si estás en tu período de menstruación, durante las clases debes colocarte en el área destinada para tal fin (la parte trasera del salón) donde seguirás una secuencia distinta.

Informa a uno de los/las maestros/as asistentes tan pronto llegues al salón. No te incorpores a la clase general y luego evites las inversiones, es decir, no esperes hasta Sirsasana para informar que estás en tu período de menstruación. Para quien esté enseñando es muy molesto que alguien decida por sí misma que no necesita estar en el área especial, inclusive se considera una falta de respeto.

- Vístete respetuosamente para las clases. Esto implica llevar camisa de manga corta en lugar de tops ajustados o blusas con tirantes. Recuerda fajar tu camiseta dentro del short, por lo que tu camiseta deberá ser lo suficientemente larga.
- Si tienes el pelo largo, amárralo (esto aplica para ambos sexos).

Tips sobre el comportamiento, tradición y otras sugerencias útiles

- Mientras esperas entrar al salón, ubícate del lado izquierdo de las escaleras de forma que permitas bajar a los estudiantes que van saliendo de la clase anterior.
- Si te sientes indispuerto/a, por ejemplo, si tienes diarrea o migraña, debes informar a los maestros/as asistentes tan pronto llegues al salón y seguir sus instrucciones. No seguirás la clase regular, pero te incorporarán a un grupo separado y practicarás una secuencia particular. Si tienes fiebre, lo mejor es descansar en cama y quedarte en casa.
- En clase, mientras escuchas los discursos del maestr/a, no estires las plantas de tus pies hacia la plataforma. A menos que te digan lo contrario, cruza o dobla tus piernas a un lado, o bien siéntate en Vajrasana o Virasana.
- Si piensas regalar algo de comida a la familia Iyengar, debe ser totalmente vegetariano (inclusive los chocolates de moda contienen huevo), pero la mejor opción es no regalar comida de ningún tipo, mucho menos restos de comida. Las donaciones en efectivo son siempre bienvenidas pues benefician a los muchos proyectos que existen en el Bellur.

Períodos vacacionales en el Instituto

Checar en Google las fechas exactas de cada año.

- Día de la República – 26 de Enero
- Gudi Padwa – Marzo (de acuerdo al calendario Indio)
- Hanoman Jayanti – Abril (de acuerdo al calendario Indio)
- Mayo – el Instituto cierra el mes completo.
- Guru Purnima – Julio (de acuerdo al calendario Indio)
- Día de la Independencia – 15 de Agosto

- Ganesh Purnima – Septiembre (de acuerdo al calendario Indio)
- Daserra – Octubre (de acuerdo al calendario Indio)
- Patanjali Jayanti – 7 de Noviembre (no hay clases por la tarde ese día)
- Diwali – las fechas pueden variar en Noviembre (de acuerdo al calendario Indio). El Diwali es un festival de 5 días, empezando el 5 de Noviembre de 2010 y el 26 de Octubre de 2011. Considera que el Instituto cierra al menos durante 3 días y en las calles habrá fuegos artificiales todo el día, antes y después del Diwali. Comentario de un estudiante: “*muchos de nosotros salimos de la ciudad durante el Diwali a raíz del ruido y humo en el barrio. Goa es un buen destino para descansar del Diwali, a una hora en avión desde Pune*”. Otros estudiantes visitaron el centro ayurvédico KARE, en el lago Mulshi, a una hora manejando desde Pune.

VISITANDO LOS ALREDEDORES DE PUNE

Moto-taxis (auto richshaws)

Es la mejor y más económica forma de visitar los alrededores de Pune. Asegura que el chofer siempre use el taxímetro, es decir, no aceptes que el chofer establezca una tarifa o te pida dinero antes de empezar tu trayecto. Si eso ocurre, busca otro moto-taxi (hay muchísimos en todos lados).

Los estudiantes del Instituto recomiendan a **Nana y Amin**. Hablan inglés, son confiables y puntuales – siempre y cuando tu reservación haya sido confirmada. Si la hora exacta no fue confirmada y te dicen que “llames cuando estés listo/a”, tal vez no estén disponibles al momento en que les llames. Pueden llevarte al aeropuerto de Pune o a lugares pocos conocidos en Pune y siempre esperarán a que hagas tus compras, tomes fotografías, etc. Ambos taxistas se basan en la tarifa del taxímetro. Tel: **Nana:** 989-033-9346. **Amin:** + 91 9604933059/9561254020

Comentario de una estudiante: “Amin no es sólo un chofer. Es una persona maravillosa llena de historias! El es nuestro amigo, mi hija y mi esposo lo adoraron!”

Otra opción es que llames (por celular) directamente al lugar que quieres visitar y de ahí le indiquen las indicaciones para llegar al taxista con quien viajes. O bien, otra alternativa es que imprimas la dirección de tu destino y se la enseñes al chofer, pero esto es menos confiable pues no todos los taxistas leen o hablan inglés.

Otro taxista confiable es el **Sr. Jawahar Shewte**, trabaja para Yashwant Tourist Service y lo localizas en 020-276-62850, 94223-52578, or 97637-64024.

Bhibishan Landge es confiable y usa WhatsApp. Entiende poco Inglés, pero está esforzándose por aprender. Siempre está puntual y te lleva rápido y seguro a PYC Hindu Gymkhana & RIMYI para las clases con Prashantji. Tel: +91 97673 94350

Taxis

Taxis Ola, es una forma muy efectiva y accesible de visitar los alrededores de Pune. Tel: 020-33553355.

<http://www.olacabs.com/car-rentals/pune>

UBER app. Puedes moverte fácilmente en Pune con el servicio de UBER. Baja la aplicación en tu celular y reserva un auto que llegará en unos pocos minutos. Sin polvo, reduce el ruido exterior y en un viaje cómodo con aire acondicionado, cuando el calor afuera es insportable. Puede que requieras un chip Indio para instalar la aplicación. www.uber.com/cities/pune

Nancy Witters: Si, Uber es muy conveniente para viajar en Pune (y otras ciudades). Yo ya tenía instalada la aplicación en mi iPhone en EEUU y pude utilizarlo en India, sin problema”

NOTA IMPORTANTE:No se recomienda salir a la calle después de las 10pm. No es 100% seguro, ni siquiera dentro del área de Model Colony.

ACTIVIDADES EN PUNE

Como parte de la semana del Pune Heritage, durante dos semanas en Febrero, se abre al público el taller **Rangoli** de arte popular, donde se crean dibujos y patrones sobre el suelo como una forma sagrada de darle la bienvenida a deidades Indues.

Para talleres y clases, contacta: Rashtriya Kala Academy, Bajirao Road (near Laxmi Road) Tel: 97630006400. <http://www.virasatpune.com/>

Consultores sobre Aventuras: <https://m.facebook.com/RawAdventureSolutions/>

Quienes estén interesados/as en la historia cultural de Pune y otras ciudades, deben visitar el **Museo Raja Dinkar Kelkar**, una extensa y ecléctica colección folclórica de reliquias de todo el país. Dirección: 1377-78 Natu Baug, off Bajirao Road, Shukrawar Peth, Pune 411002.

Website: <http://www.rajakelkarmuseum.com/index.asp>.

Parvati Hill: una colección de cinco templos en la montaña Parvati Hill. La mejor hora para ir es alrededor de las 5pm, cuando el sol se ha puesto. Desde lo alto puedes ver toda la ciudad de Pune. Está ubicado a unos 15 min en moto-taxi del Instituto.

Templo Shinde: ubicado en Shinde Chhati, Wanowrie. Un estudiante lo describió como “uno de los lugares más pacíficos y bellos que visité en Pune”.

Pataleshwar Cave Temples. Shivaji Nagar, no muy lejos del Instituto, datan del siglo octavo. Es un Templo esculpido en una cueva en el período Rashtrakuta. Jangali Maharaj Road, Revenue Colony, Shivaji Nagar, Pune, Maharashtra 411005.

Pataleshwar – Wikipedia. <https://en.m.wikipedia.org>

Mahatma Phule Museum. Shivajinagar, Ghole Road, Tel: 020-553-2750. Es un museo un poco polvoriento, cuenta con reliquias, muestras geológicas, etc. Interesante, pero un tanto raro.

Un lugar para visitar durante el fin de semana es **Panchgani y Mahabaleshwar**. Ambos son Hill Stations de la época británica. Se puede apreciar una genial vista del Grand Canyon y el aire limpio de la montaña. *“Nosotros nos hospedamos en el hotel Mount View heritage, ubicado en est. 1923 y nos gustó mucho”*.

Palacio Aga Khan. Es un monumento nacional establecido por el Departamento Arqueológico de India. Nagar Road, Kalyani Nagar, pasando el Puente Fitzgerald. Horario: 9 am - 6 pm (Hora de comida 12.30pm - 1:30 pm)

Templo Chaturshringi. Un hermoso templo a una distancia caminable del Instituto.

Viajar con niños:Comentario de estudiante: “el parque que está cerca del Instituto es fabuloso, le encantó a mi hija de dos años, íbamos dos veces al día!”

Gente local:Comentario de estudiante: “Date la oportunidad de conocer a gente de Pune. Yo no me quedé con mis amigos del Instituto, y gracias a eso hice amigos de Pune que son para toda la vida! La gente local es asombrosa, amable y servicial. He viajado a Paris, Londres, Portugal, Costa Rica, Argentina, etc. pero este ha sido el primer lugar del que me voy llorando. La gente en Pune no te juzga ni se toma las cosas personales. No hablan con enojo. Son muy abiertos a distintas mentalidades, diversas formas de ser. Si llegas con una mente abierta, recibirás amabilidad y amistad de vuelta.”

Comedia

High Spirits: cuenta con los mejores comediantes y Stand-Ups. Está a lado de ABC Farms, en Koregaon Park.

Albercas/Piscinas

El hotel Marriot, en la calle Senapati Bapat, cuenta con una maravillosa piscina al aire libre en el segundo piso. La cuota de entrada incluye el uso del spa y cuentan con descuentos durante la semana. Es un lugar muy tranquilo (hasta ahora), no le agregan cloro a la piscina y cambian el agua cada semana.

Tango

Contacto: Eshana, +91 8390 764413. Manish, +91 9604132468. Facebook Pune Tango Community, aquí encontrarás los eventos públicos y las reuniones de baile.

Clases de Salsa

Tel: 9673339397, 66044247/48. Segundo y cuarto martes de cada mes.

Canchas de Tenis

Deccan

Gymkhana.

<http://www.deccangymkhana.org/Inner/SportsDetails.aspx?SportId=6&Title=Lawn%20Tennis>. Ajej:

Tel: 9049234567

Cines en Pune

Cines E-Square. Ubicados en la calle University Road 132, Ganeshkhind, Pune 411016 (en el mismo edificio que el hotel Gordon House) Tel: 020 66044111. <http://www.e-squareindia.com> Puedes llegar caminando desde el Instituto.

PVR: ICON Pavilion Mall tercer piso, 30, Senapati Bapat Rd, Laxmi Society, Model Colony, Wadarvadi, Pune, Maharashtra 411016. Cine dentro del Centro Comercial a lado del Hotel JW Marriott.

Viajes de un día o fin de semana

Un lugar encantador para quedarse es el **Hotel Mount View Heritaje en Panchgani**. Desde la estación Swargate hay autobuses que salen regularmente a Mahabaleshwar. El trayecto dura dos horas. El hotel es hermoso y muy tranquilo. Es un lugar perfecto para pasar una noche o el fin de semana si acaso necesitas aire fresco y el sonido de la naturaleza. <http://www.hotelmountview.co.in/hotelmountview/>

Cuevas Karla y Bhaja. Están ubicadas a solo una hora y media de la ciudad, en Lonavla, sobre la carretera hacia Mumbai. Aunque no son tan espectaculares como las cuevas de Ajanta y Ellora, son muy interesantes. Para reducir los costos, se sugiere un viaje de un día, en un auto para cuatro con aire acondicionado. Los fines de semana las cuevas Karla se llenan de devotos hindúes, es un tanto intenso pero divertido si te gusta ese ambiente. Las cuevas Bhaja son más tranquilas. Ambas requieren caminar cuesta arriba unos 20 minutos, por lo que se sugiere vestirse adecuadamente.

Aurangabad

Fuerte Daulatabad. Es un fuerte espectacular. Si estás visitando las cuevas Ellora, vale la pena detenerse en la tienda **Cave Crystals Handicraft & Natural Stones** frente al Hotel Kailas, al que

llegas caminando desde las cuevas Ellora. Ofrece una gran variedad de piedras preciosas y cristales por buen precio. El restaurante Milan es muy bueno y es muy frecuentado por los lugareños, aunque no tanto por turistas.

Si piensas quedarte una noche en Aurangabad, se recomienda el **Kailas Hotel**. Tel: 024 372 44446. www.hotelkailas

Cuevas Ajanta y Ellora. Patrimonio de la UNESCO. Es un sitio fenomenal a siete horas en coche desde Pune aproximadamente. Los magníficos templos y monasterios tallados en las rocas contienen esculturas y pinturas del arte budista, hindú y jainista del año 800 DC. El Templo Kailasa es dos veces más grande que el Partenón y la vida de Buda está pintada en las paredes de uno de los templos. Se puede alquilar un coche (con conductor incluido) y hospedarse en un hotel en Aurangabad o cerca de las cuevas.

Comentario de estudiante: *“Cada mañana hay autobuses con aire acondicionado que salen cada media hora de la estación Shivaj Nagar hacia Aurangabad, el trayecto dura 4-5hr. Asegúrate de solicitar aire acondicionado pidiendo un "AC Bus". De ahí puedes rentar un coche para visitar las cuevas. Ajanta se encuentra a 3 horas y Ellora a 30-45 minutos de Aurangabad. También puedes pedir que el conductor te lleve a Ajanta y luego te deje en un hotel de Ellora.”*

Comentario de estudiante: *“Un amigo local me ayudó a alquilar un coche y conductor (que no hablaba Inglés) para ir a las cuevas y reservamos un hotel en Aurangabad por dos noches. Salimos de Pune al mediodía y llegamos en la tarde, fuimos a Ellora al día siguiente y a Ajanta un día después. Les recomiendo contratar un guía local que conozca sobre iconografía Budista e historia del lugar. Me encantaría regresar a Ajanta en cualquier momento, el sitio es único, fuera de este mundo, etéreo e impresionante!!*

Hoteles recomendados en Aurangabad

The Lemon Tree. Cuenta con Wi-fi, restaurante, y en general buen servicio. Si viajas los fines de semana, es mejor reservar con antelación. Si lo solicitas, el personal te puede ayudar a organizar una visita a las cuevas en coche. Se recomienda dejar un día para cada cueva. Ambas son espectaculares.

Lo mejor, súper recomendado:

Sk. Sadeek-un lugareño de Ellora encantador y con un espíritu muy generoso, integrante de una cooperativa de 32 miembros de la fábrica de co-op llamada Aurangabad Handloom productos. Sadeek también puede organizar coches para ir o regresar de las cuevas Ellora, así como ayudarte a reservar tu alojamiento. Además conoce todos los "secretos" de las cuevas. Tel: +919960589867

Ajanta y Ellora.

Ali y sus hermanos viven en Ajanta y llevan unos 20 años dirigiendo un negocio de taxis privados. Tienen 5 taxis (con aire acondicionado) que operan entre Ellora, Ajanta, Aurangabad y sus alrededores. Conocen muy bien la zona y también pueden ayudar con las reservas de hotel. Hablan bien inglés. Comentario de una estudiante: ¡Los recomiendo mucho! Ali: 97-66-560617.

Este último informe de un viaje a las cuevas de Ellora y Ajanta fue presentado por Ghislaine Atkins a principios de 2020.

“El viaje de Pune a Aurangabad, saliendo de Pune a las 2 de la tarde, tomó 5 1/2 horas. Hotel: Fern Aurangabad. Hubo un problema con el pago con tarjeta de crédito que se resolvió pero tardó 2 1/2 días en resolverse ... recomiendo pagar en línea al reservar con tarjeta de crédito. El hotel era de estilo occidental, moderno, bien equipado, excelente comida: excelente desayuno, y excelente menú "a la carta". La cena de autoservicio tiene más comida continental. Caja de seguridad en la habitación. El wifi puede funcionar bien o no funcionar, pero eso es lo mismo en todo el país, según tengo entendido. Gran servicio. Más cerca de Ellora (50 minutos en coche) que de Ajanta (el tiempo real con la construcción de carreteras es de 4 horas). Hay construcciones de carreteras pesadas planeadas para otro año más o menos, así que esperé horas de retraso en comparación con la sincronización GPS, desde Aurangabad hasta Ajanta. Si es posible, viaja en automóviles Jeep (4x4). Nuestro conductor no estaba al tanto de las condiciones del camino y no estaba contento con el alto riesgo de daños a su automóvil como resultado. Se recomienda un chofer de habla inglesa o asegúrate de tener una aplicación de traducción en tu teléfono.

Se recomienda comenzar con la visita a las Cuevas de Ajanta si se trata de un viaje de 2 días. Vale la pena visitar ambas Cuevas. Pero si sólo tienes tiempo suficiente para visitar una, cualquier que elijas estará bien.

CUEVAS DE AJANTA:

Planea 2 ½ horas de visita por lo menos. Las cuevas abren a las 9 am. El estacionamiento cuesta 110 R (¡el conductor nos pidió que lo pagáramos!?) Hay un servicio de autobús desde el estacionamiento hasta las cuevas, 20 Rupias sin aire acondicionado, o 30 con aire acondicionado. Entrada 600 rupias en efectivo. Se recomienda llevar linterna, pues las cuevas pueden ser muy oscuras en el interior dependiendo de la hora del día.

Prepárate para ser acosado por vendedores locales con FUERTE insistencia, directamente desde el automóvil. Si planeas contratar un guía, lo mejor es comenzar a buscar un guía oficial del gobierno cerca de la entrada de la cueva, no en el área de estacionamiento. Hay un restaurante al comienzo de la cueva con buena comida, baños limpios y gratuitos.

A lo largo de la visita, habrá muchas guías que te darán muestras de sus conocimientos que esperan ser contratados!

CUEVAS DE ELLORA

Planifica un mínimo de 4 horas para visitarlo por completo. Un comienzo temprano es una opción, las cuevas abren a las 7 am. Si planeas ver todas las Cuevas, comienza con un hermoso paseo desde la entrada hasta la última cueva, respirando aire fresco por la mañana y escuchando los sonidos de los pájaros ... luego comienza la visita desde ese extremo hasta la primera cueva, en el lado opuesto a la dirección de la multitud... 600 Rupias en efectivo. El pago con tarjeta no siempre funciona debido a una mala conexión de red.

Solo hay un restaurante en el lugar. Baños: tarifa de 10 R. Las condiciones tanto para el restaurante como para los baños son las más bajas. Hay mucha comida de vendedores ambulantes fuera de la entrada de las cuevas, al otro lado de la carretera.”

Centro Aurangabad Silk Himroo Weaving, es una tienda especializada en textiles en Ellora, ofrece una amplia gama de saris de seda, chales, pañuelos, colchas, fundas de almohadas, bolsos y más. Las telas son hechas por una cooperativa local de hombres y mujeres que tienen telares en sus hogares. Les toma 3-5 días para hacer una bufanda y el trabajo es excelente. Muchos de los diseños están

inspirados en las cuevas de Ellora. Los precios son muy razonables. El propietario, Riyaz Zuriz, siempre ofrece una cálida bienvenida a los estudiantes del Instituto y, por supuesto, abierto a negociar los precios.

Dirección: Gut No 7, Aurangabad Ellora Road, Nandrabad, Nandrabad, Aurangabad, Maharashtra (frente al hotel Kailas). 431001, India Tel +91 240 224 1600

Jejuri. Es un lugar de peregrinación, a una hora de Pune.

Centro de retiro ayurvédico KARE. (Ver recursos ayurvédicos.)

Lonavla. Hay un nuevo hotel de lujo *Hilton Shillim Estate Retreat and Spa* en el área de la colina Lonavla (a medio camino entre Pune y Mumbai). Ver sitio web:

<http://www3.hilton.com/en/hotels/india/hilton-shillim-estate-retreat-and-spa-PNQSHHI/dining/index.html>

Comentario de un estudiante: *"Todo estuvo excelente: el paisaje, la comida, el servicio. Es un lugar tranquilo y relajante. Justo lo que buscábamos para salir del ambiente ruidoso del festival Diwali que se sentía en la ciudad. Alquilamos un coche con conductor y nos tomó cerca de 2 horas de camino de ida y 1,5 horas de regreso. Te hospedas en cabañas que están dispersas a lo largo de una gran superficie, por lo que es muy privado. Si surgiera la oportunidad, sin duda volvería de nuevo."*

Matheran. Es un lugar increíble para visitar a sólo tres horas de Pune. No se permiten coches, por lo que solo puedes llegar a pie, a caballo o en bici-taxis. Los paisajes compiten con los de Hawái. Hay una tirolesa de 275 metros que cruza un valle de 300 metros – sin duda una aventura por probar. Laxman Nagu Akhade, y su hermano, Naresh Akhade son guías de caballos confiables: tel: 94 21966313, sus caballos están en buenas condiciones.

Comentario de un estudiante: *"El aire es bueno, pero los fines de semana los caminos se llenan de polvo por todos los visitantes. Si vas a ir a caballo o caminando es mejor ir temprano o bien por la tarde. Vuelve antes de la noche ya que los caminos no están iluminados. Debido a la contaminación, los paisajes son mejores durante la estación seca, pero aun así fue una agradable visita. El tren en miniatura a la cima es divertido aunque lento, es más agradable caminar. Hay muchísimos conductores y guías que esperan en la entrada / salida a Matheran, por lo que es mejor reservar con antelación tu plan"*.

Lords Hotel: <http://matheranhotels.com>.

Verandah en el bosque: <http://neemranahotels.com/>

Dasvino Country Club. Dirección: Centro de Eventos no. 30. Dirección postal: Dasve Lavasa, Taluka Mulshi, Pune 412 112. Situado a orillas del lago Warasgaon en Dasve, Lavasa es una ciudad planeada en una colina. A 1 ½ horas en coche desde Pune, puedes visitarlo durante el día para descansar, nadar, tomar el sol y comer. www.lavasa.com. Tel: +91 22 4025 6000.

VIAJES LARGOS

Agra. Debes volar a Delhi y de ahí ir en coche al Taj Mahal.

Diveagar, Costa Konkan. Un pueblo playero y rural, sin comercialización. Es como Goa, pero sin tanta elegancia y sofisticación. La mayoría de los lugareños no hablan inglés, el hospedaje es muy básico, sin lujos, sencillo. Es una playa muy tranquila y hermosa, rodeada por campos de arroz y jungla. Para visitarlo, contactar a Vikram Moore (p. 9).

Darjeeling. Prueba el primer trago de té en los Alpes del Himalaya.

Nasik. Recomendado por un estudiante Iyengar *“está en el río Godavari, uno de los ríos sagrados en India. Nasik es la base de muchos peregrinajes y concentra las mayores reuniones religiosas en el mundo. El tanque para bañarse Ramkund era uno de los mayores atractivos durante mi viaje. Todos los días llegan peregrinos Indios a darse un baño en ese lugar, orar y esparcir las cenizas de sus familiares.*

Hotel Abhisek. Desde ahí puedes caminar a todos los templos, ghats, restaurantes, etc. Es uno de los hoteles más modernos cerca del río. Tel: 2514201. Hotabhi_nsk@sancharnet.in.

Sikkim. Un lugar poco conocido en India, ubicado entre el Tíbet, Bután y Nepal. Es un paraíso para el eco-viajero. Tel: 948-431-8497. Email: gyatsok@yahoo.com. Website: www.sikkimvacation.com

Varanasi. Considerada una de las ciudades sagradas en todo el mundo. Un agente de viajes puede ayudarte a organizar tu viaje. Muchos estudiantes del RIMYI se hospedan en el Hotel Ganges View.

AGENCIAS DE VIAJES/COMPAÑÍAS DE TURISMO

Un consejo de la editora: *“cuando estés organizando tu viaje con cualquier agencia, y sobre todo si el inglés no es tu lengua materna, especifica muy bien -con suma claridad- el tipo de hotel que estás buscando (tres estrellas, etc.), el tipo de tour que esperas y tus fechas de viaje a fin de evitar cualquier mal entendido.”*

Ajit tours (PSA Kesari tours) Rainbow Plaza office 206, Segundo piso, cerca del Hotel Shivar Garden. Rahatni, Pimpri, Pune Tel: 02027206163, 9422016185. Viajes a las cuevas Karla y Bhaja.

Clear Trip: www.cleartrip.com. Un sitio web confiable y claro para reservar vuelos, hoteles y especialmente trenes.

EmEnEss travels: “Madhur Jyoti.” Hare Krishna Mandir road, Model Colony, Pune – 411016. 09545500029

Rathore Reisen Travel: una agencia de viajes operada por Amelia Davis, una estudiante Iyengar. Amelia y su compañero, Sandeep, han ayudado a planificar recorridos para los estudiantes visitantes antes / después de su tiempo en Pune. Como extranjera que vive en India, Amelia está familiarizada con el nivel de servicio requerido por los estudiantes visitantes y se asegurará de que tu viaje sea tranquilo y seguro de principio a fin. Ponte en contacto con Amelia para un recorrido personalizado y viajes por toda la India, reservas de hoteles, vuelos nacionales y trenes. Sitio web: www.rathorereisen.com Información de contacto de Amelia: amelia@rathorereisen.com Tel: +91 9660952345, Whatsapp: + 1-252-814-5665

Gatik Ventures. Navin Pandey. Agente de viajes altamente recomendado, tiene su sede en Delhi. Comentario de un estudiante: *“nos organizó un viaje de unos pocos de días en Gujarat y Rajasthan. Nos resolvió muy bien algunos imprevistos desafortunados de último minuto. Si alguna vez vuelvo a necesitar un agente de viajes, sin duda lo llamaría de nuevo.”* Email: gatik@vsnl.com

The Great Indian Travel Co. Ofrece una auténtica experiencia de viaje, a precios indios. Puede organizar todo tipo de viajes, desde los más económicos hasta los paseos en elefante. “Queremos ofrecer un servicio amigable y divertido, facilitando tu viaje a India para que sea más increíble y menos intimidante” Pranav’s email: Chandra@thegreatindianadventure.com.

Neeraj Journeys. Andalkar Bungalow, primer piso, Calle Bhandarkar Institute, Deccan Gymkhana. Tel: 2567 1142. Email: nerjouni@bom2.vsnl.net.in.

Roots & Wings Travel Management.

Reservaciones de Hoteles: te pueden ayudar a encontrar hoteles económicos o lujosos en toda India. Tienen descuentos en los hoteles cercanos al aeropuerto internacional de Mumbai.

Reservaciones de vuelos: (nacionales o internacionales) Roots & Wings son la contraparte de la mayoría de aerolíneas operando en India.

Renta de carros: ofrecen automóviles para viajes locales dentro o fuera de Pune.

Reservaciones de trenes y autobuses: pueden ayudarte en tus reservaciones en todo India.

Cambio de divisas: venden y compran casi todas las monedas extranjeras.

Recargas de celulares: pueden realizar recargas a tu teléfono celular.

Check in en línea: ofrecen facilidades para que realices tu confirmación en línea.

Paquetes vacacionales:organizan viajes a Ajanta & Ellora, Goa, Rajasthan, Kerala, Varanasi, etc.

Contacto Mobile: 91 992 306 3370. Email: rootsndwings@gmail.com. Dirección: 1122 Model Colony, (diagonalmente opuesto al Hotel Ambassador). Pune 411016

"Pune Darshan bus"

Reserva en el quiosco de Deccan Gymkhana Bus o cerca del edificio Pune Municipal Corporation building (*no hay dirección exacta, lo lamento!*) www.punesite.com Aquí podrás visitar Pune y ver todos los lugares históricos de la ciudad en un día. El tour es de 9am-5pm.

SAP International Tours. 1216/6, Fergusson College Road, Shivaji Nagar. Tel: 2552 0587.

Star Tours and Travels

Contacto: Murtuza Dashtimadashti@yadoo.com 101 Kalinda Apts (Vanasthali bldg.) 318/19B, Canal Road, Model Colony +91 20 25677791, 56258294 Murtuza es estudiante del RIMYI y hermano de la profesora Gulnaz Dashti.

Sudin Travels. 418, Narayan Peth, primer piso, Nandlal Society. Tel: 2445 8199 or 2449 1593. Fax:

2449 3682. Email: Sudin@giaspn01.vsnl.net.in.

Manu Shahani. Organiza paquetes de viaje así como coches hacia y desde los aeropuertos de Mumbai y Pune. Es confiable y muy fácil de coordinarse con él. Email: mane106@hotmail.com; Línea fija: 91-20-25654109. Mobile: 919545533329.

Vishaka Agte y Uday Purandure Travel Management (matrimonio con experiencia de 25 años en el negocio. 917/19b Ganesh Gupta Apartments, cerca de la librería británica. Fergusson College Road, Pune 411004. A lado del Hotel Ketan (camina por la barra de jugos y su oficina es la primer puerta a la derecha) Email: travelmg@gmail.com Tel: (0091) 20-32911772

Comentario de un estudiante: *“he contratado sus servicios por los últimos 18 años y ahora somos buenos amigos. Durante agosto 2014, durante el fallecimiento de Guruji, ayudaron a muchos estudiantes a reorganizar sus planes de viaje. Hablan inglés perfectamente bien y son sumamente confiables.”*

INFORMACIÓN SOBRE BANCOS Y MONEDA LOCAL

La moneda local es la RUPIA. **Atención:** ahora se restringe la cantidad de divisas extranjeras que puedes ingresar como como viajero a la India.

Muchos centros comerciales, como hoteles, tiendas departamentales, aerolíneas, etc. aceptan tarjetas de crédito MasterCard y Visa. Sin embargo, ten en cuenta que algunas compañías han empezado a cargar cuotas por el cambio de divisas de hasta el dos o tres por ciento.

Se recomienda siempre llevar suficiente efectivo ya que para la mayoría de las transacciones se requiere efectivo—en restaurantes, cafés Internet, tiendas pequeñas y farmacias.

Dinero

- Revisa bien los billetes que te den al cambiar dinero. No aceptes billetes que estén rotos o notoriamente dañados, ya que nadie más te los aceptará. Sólo los orificios de grapas son aceptados (ya que es la forma en que los guardan en paquete).
- Hay agencias de cambio en el aeropuerto internacional y algunos hoteles también están autorizados para cambiar dinero.
- El Banco de Maharastra (hasta el final de la calle Hare Krishna Road) ya no cambia cheques de viajero. El lugar más cercano, con instalaciones nuevas y personal amable, está ubicado en la calle Fergusson College, cruzando la calle frente al restaurante Lalit Mahal. Ofrece una mejor tarifa que el agente que llega al Instituto o las oficinas de Thomas Cook. Lleva tu pasaporte
- La mejor forma de tener dinero es en un cajero ATM, que ahora puedes encontrar en casi cualquier lugar. Algunos bancos (Citibank, Chase) cobran tarifas exorbitantes por retiros internacionales, por lo que mejor averigua en tu banco sus cuotas antes de viajar. Asimismo,

no todas las tarjetas funcionan en todos los cajeros, así que prepárate para probar varios lugares. Hay un cajero Citibank con guardia permanente cerca de la Universidad de Pune, que abre 24/7. También hay otro a una cuadra de la tienda Toyota que cierra solo durante el descanso a medio día. Generalmente, usando una tarjeta extranjera puedes retirar hasta 10,000 rupias en cada transacción. Sin embargo si tienes tarjetas estadounidenses de Citibank, podrás retirar hasta 20,000 rupias. Citibank EEUU también ofrece un servicio especial para tu tarjeta de viajero, la cual puedes vincular con una cuenta de viajero, así proteges tu cuenta principal de cualquier robo.

- Un representante del banco acude diariamente al RIMYI para cambiar cheques de viajeros y divisas extranjeras a rupias. Llega a las 11am hasta medio día durante el tiempo de tu práctica personal. Te dan más rupias por efectivo que por cheques. Se recomienda no llevar más que unos cuantos cientos de dólares en efectivo.

TELECOMUNICACIONES

Diferencias horarias: En verano, el horario en Pune tiene 9½ horas adelante que la hora estándar del este de Estados Unidos y 10½ horas adelante en invierno. India tiene 3½ horas más que Sud África.

Información telefónica: 197 o 183

Para llamar a India desde Europa, México o Sudamérica:

- 00 es el prefijo de salida internacional más habitual
- 91 es el prefijo de país de India
- el prefijo de ciudad/provincia tiene de 2 a 4 dígitos. En Pune es 20
- el teléfono fijo tiene de 6 a 8 dígitos

Para marcar a números locales en Pune, marca 020 antes del número.

Para marcar a números celulares, marca un 0 antes del 9.

Para llamar a Europa, México o Sudamérica desde India

- 00 es el prefijo de salida internacional
- marcar la clave de país (52 para México)
- el prefijo de ciudad/provincia tiene de 2 a 4 dígitos.
- el teléfono fijo

Para llamar a Pandu al RIMYI marca el tel. 91-20-25656134. Está disponible de 9am-11am y de 4-6pm, lunes a sábado.

Obtener números locales de celular es cada vez más complicado debido a las recientes leyes anti-

terroristas vigentes y generalmente se requiere ser residente. Se recomienda llevar contigo tu celular ya desbloqueado para que pueda funcionar con cualquier servidor.

También puedes usar internacionalmente el chip del celular de tu país, pero es mejor comprar una tarjeta SIM local (esto es lo que hace posible que el celular opere). Cualquier persona en una tienda de teléfonos celulares puede ayudarte a desbloquear tu celular y usar una tarjeta local, pero para mayor seguridad, desbloquea tu teléfono en tu propio país antes de viajar.

COMPRA DE TARJETA CELULAREn India

La opción más fácil es comprar una tarjeta SIM en cualquiera de los principales aeropuertos de la India a tu llegada antes de salir de inmigración. Tu SIM se vinculará con tu visa electrónica y se desactivará automáticamente al expirar tu visa. Asegúrate de que tu SIM esté activada antes de salir del aeropuerto.

Por favor considera que el gobierno indio ha endurecido severamente las restricciones a los extranjeros que compran tarjetas SIM indias a raíz de los ataques de Mumbai porque allí se usaron tarjetas SIM robadas. Para obtener una tarjeta SIM fuera del aeropuerto, necesitarás una copia de tu "Formulario de Registro de Extranjero C" proporcionado por tu arrendador, y una copia de tu visa y pasaporte

La segunda opción que implica más burocracia es comprar una tarjeta SIM una vez que llegues a Pune. Se recomienda la compra de la tarjeta SIM en la oficina principal de los proveedores móviles. También se te pedirá que proporciones un número de teléfono móvil indio para verificar tu solicitud. Bajo ninguna circunstancia uses el número de teléfono móvil de tu arrendador sin su consentimiento para activar tu tarjeta SIM.

Comprar una SIM de uno de los pequeños quioscos en las calles puede parecer una alternativa fácil y eficiente, pero no se recomienda. Algunos de estos quioscos están vendiendo tarjetas SIM ya activadas a extranjeros que están a punto de caducar, y malgastarás tu dinero en una SIM caducada. Para datos, los servicios 4G están disponibles en India. Asegúrate de que las llamadas de teléfono móvil y sus datos funcionen antes de salir de la tienda.

Nota de la editora: *al reservar tu apartamento, pregunta a la casera/o si cuenta con Wi-Fi. Si no es así, ¡busca otro! En estos días es común que los apartamentos cuenten con conexión Wi-Fi gratuita. Si contratas llamadas locales y mensajes de texto, las aplicaciones de mensajería instantánea como como WhatsApp, Viber, WeChat y Line, son gratuitas con wi-fi.*

Café Internet

El Hotel Chetak cuenta con acceso a internet wi-fi, relativamente confiable, y es un lugar agradable para tomar un té o una soda de limón mientras usas el Internet. El costo es de 30 rupias por hora.

El Hotel Ambassador también ofrece acceso a Internet

Pune Central. Cerca de la entrada cuentan con wi-fi.

JW Marriot Hotel: Wi-fi es muy rápido y cuentan con tablas con conexiones de electricidad incluidas. Lleva tu pasaporte y muéstralo como identificación cuando solicites tu código gratuito para

usar el internet.

Cocoa Patisserie & Bakery: “Escuché de dos personas que este lugar también cuenta con buena conexión a internet, además de buen chocolate. A dos cuadras del hotel Marriot”.

Página en Facebook: *Visiting Iyengar Institute (RIMYI) Pune?*

Este grupo es CERRADO y sólo podrás unirte si tienes un amigo/a en el grupo o si envías un mensaje a la Administración solicitando ingresar. El resto de solicitudes serán ignoradas.

El grupo está pensado para estudiantes de todo el mundo que visiten el RIMYI en Pune para estudiar y practicar. Puedes agregar, cambiar o actualizar información, contactar con otros estudiantes, coordinarte para compartir viajes o compras, encontrar o compartir alojamiento, notas, canjear o donar cosas que ya no necesitas, etc. También es útil para las personas que planean una futura visita.

El grupo tuvo que cerrarse ya que hubo una gran cantidad de solicitudes por parte de personas interesadas en Pune o en yoga, pero que no formaban parte del grupo principal para el que fue pensado. Para ese sector, favor de buscar otro grupo de FB más apropiado. Se les solicita usar buen criterio para anunciar/usar este grupo, manteniéndose centrados en el objetivo.

El grupo también recibe residentes de Pune que puedan ofrecer algo útil: hospedaje, props, libros, clases de idiomas, pero NO mercancía en general.

Técnicos certificados en Apple

Deepak Gaikwad. Mobil: + 91 [9320596632](tel:919320596632)

Email: deepak.gaikwad@rsgi.co.in. Skype ID: deepakpgaikwad.

RSG INFOTECH PVT. LTD.

107/108, 4th Dimension Building, Nr. Mehendale Garage, Erandwane, Pune 4111004. Tel: + 91 20 3020 5444

Si tienes problemas con tu computadora Mac, el Sr. Deepak Gaikwad irá a tu apartamento.

SALUD Y PREOCUPACIONES MÉDICAS

Para obtener información sobre las vacunas recomendadas, consulta este sitio web del gobierno ya que pueden variar según la temporada. Sitio web: www.cdc.gov/vaccines

Comentario de un estudiante que viajó por primera vez a Pune: *"Fui al departamento de salud de mi*

localidad (EEUU) y me recomendaron la vacuna del tétanos / difteria, fiebre tifoidea y hepatitis. También me dieron recetas de antibióticos para las infecciones respiratorias, la diarrea y la malaria. Tomé todo solo por prevención".

Agua

Es recomendable beber agua embotellada o agua filtrada. La mayoría de los restaurantes han filtrado el agua, pero usted debe preguntar antes de beberla. No bebas agua directamente del grifo. Puedes comprar agua purificada envasada o pagar un garrafón de 20 litros que se te entregará para reemplazar el que tenías en el dispensador.

Botellas UV SteriPEN y Nalgene. Recomendación de un estudiante: *"En Amazon las puedes conseguir por \$ 88 USD, es una gran inversión si piensas viajar y tienes dudas sobre el agua. Lo he utilizado durante mi estancia, inclusive con agua sin filtrar en mi apartamento, y no tuve ningún problema de salud durante los tres meses que me quedé en la India en mi viaje anterior. La luz ultravioleta mata todo en el agua y los rayos no pueden salir de la superficie, por lo que es seguro"*.

Precauciones gastrointestinales

Vivir en un país tropical acarrea ser propenso a infecciones gastrointestinales. Se cree que diciembre es la etapa más "segura" del año, pero es mejor tomar sus precauciones. Siempre consume alimentos que hayan sido cocinados recientemente y sigan calientes. Evita comer congelados, comida pre cocida o alimentos frescos que no hayan sido lavados en agua de filtro o con sal. Usa tabletas para purificar el agua o filtros de plata. Evita las infecciones lavándote las manos con regularidad.

GSE

Para preparar el tracto intestinal ante cualquier ataque potencial de nuevas bacterias y parásitos, puedes comenzar a ingerir GSE (extracto de semilla de pomelo) una semana antes de viajar y continuar tomándolo durante tu estancia en la India. *Comentario de un estudiante: "Tomé varias cuando el estómago empezó a molestarme y se me quitó muy rápidamente, aunque no estoy seguro si lo tomaría regularmente como preventivo. " Tiene un sabor desagradable, pero con jugo de frutas o yogur, es más fácil de ingerir. Otra forma de tomarlo es agregarlo a las bebidas gaseosas devitamina C (Emergen-C). GSE también estimula el sistema inmunológico y es un buen remedio para la candida.*

MANTENERSE SANO

Rajvi Mehta comentó: "Tenemos malaria, dengue y chikungunya, pero no hay vacunas para eso. La gente tiende a tener problemas estomacales ... solo ten cuidado y usa agua filtrada. La rabia no es común a menos que tengas mordeduras de perro, ¡no juegues con perros callejeros! En la peor situación de que eso ocurra, acude a un médico local. No hay tifus ni fiebre amarilla en Pune".

Microbiológicamente, Pune es un ambiente exótico y para mantenerse saludable hay que tomar algunas precauciones. Por supuesto, lávate las manos siempre que puedas. Pero cruzar la ciudad en un rickshaw significa que estás expuesto a un poco de polvo local. Por lo tanto, no te toques la nariz ni te frotes los ojos. Todos los restaurantes tienen instalaciones para lavarse las manos. Puedes ducharte dos veces al día.

Pune tiene una baja incidencia de malaria. Pero se sabe que la malaria y la fiebre del dengue ocurren, así que toma precauciones y evite ser picado por mosquitos.

Richard Agar Ward comentó: “El olor de tu piel hace una diferencia en tu atractivo para los mosquitos. Una teoría es que no es hasta que hayas ingerido comida local el tiempo suficiente para que sus olores emerjan en tu piel y los mosquitos se sientan tentados a probarte. A mi por lo general, me dejan solo durante los primeros días a la llegada a la India. Las personas confían en varias vitaminas del grupo B ya que emiten un olor repelente a los mosquitos. “Odomos” es efectivo y uno debe recordar mantenerse cubierto con él todo el tiempo, no solo por las mañanas o por las tardes, ya que los mosquitos del dengue pican por la tarde. Hay otra teoría en el sentido de que algunos grupos sanguíneos son más atractivos que otros. Mi tipo, “A”, aparentemente es menos atractivo para los mosquitos y O es muy atractivo”.

Lindsey Clennell: “Dejando de lado la malaria, las picaduras de mosquitos pueden ser muy incómodas. Deben usarse redes metálicas en las ventanas y repelentes de mosquitos. Las bobinas de mosquitos, una especie de incienso antimosquitos que se puede quemar no parecen muy efectivas. El problema con muchos repelentes de mosquitos es que son insecticidas y un peligro biológico para los humanos. Cuando se usa algo como DEET, que es efectivo, algunas personas solo se ponen la ropa y el cabello y evitan ponerlo en la piel. Pero los productos de origen vegetal que contienen Pacardina (químicamente derivada de la planta de pimiento) y otros que contienen productos vegetales repelentes de insectos con un pequeño porcentaje de DEET se pueden encontrar en Amazon.

La artemisinina es un profiláctico antipalúdico tradicional a base de plantas que se puede tomar sin problemas, comenzar tres días antes de tu partida y continuar durante toda tu estadía” nutricology.com/Artemisinin-90-Vegetarian-Caps-p-16414.html.

Se pueden usar los repelentes de mosquitos en forma de difusores vaporizados eléctricos. Las marcas comunes “All out” y “Good night” están disponibles en cualquier farmacia o tienda de abarrotes. También hay ungüentos repelentes de mosquitos. Hay una marca local llamada “Odomos”, que es barata y parece suficientemente efectiva. El único repelente 100% efectivo es DEET. Se recomienda cubrirse de pies a cabeza (mangas largas, pantalones largos, como los lugareños se visten) desde el atardecer hasta la noche.

Dengue

El dengue es un virus transmitido por mosquitos que se ha propagado rápidamente en las regiones tropicales y subtropicales, incluida la mayor parte de la India. El mosquito *Aedes aegypti* hembra, reconocido por las marcas blancas en sus patas y una marca similar en el tórax superior, transmite el dengue. El mosquito se reproduce en agua limpia, fresca y suelta (basta una cucharada) y es más comúnmente activo al amanecer y al anochecer. Varios estudiantes de RIMYI se han enfermado en los últimos meses. Una primera infección generalmente comienza con un fuerte dolor de cabeza, dolor detrás de los ojos y / o síntomas similares a los de la gripe. Los síntomas generalmente duran de 2 a 7 días, después de un período de incubación de 4 a 10 días. Una sensación de debilidad y falta

de energía a menudo persiste durante algunas semanas. Si cree que tiene estos síntomas, consulte a un médico porque un análisis de sangre puede confirmar la enfermedad y debe ser monitoreado a partir de entonces, ya que, en algunos casos, el dengue puede progresar a una forma más grave que requiere hospitalización. Toma precauciones razonables para evitar las picaduras de mosquitos y asegúrate de que no haya agua estancada en tu piso. ¡Duerme debajo de una mosquitera!

Contaminación

La contaminación es muy fuerte en Pune. Es menos notoria durante la temporada del monzón (julio y agosto). Puedes comprar una máscara con filtro de carbón en *I Can BREATHE*®, disponible en www.Icanbreathe.com o www.magellans.com. Sally Rutzky, de Ann Arbor, que ha estado en Pune ocho veces en los últimos 20 años, dijo que usó una máscara en enero y fue la primera vez que no contrajo una infección de sinusitis. Se recomienda cambiar el filtro y lavar la máscara una vez por semana.

Amazon es otro proveedor de máscaras a buen precio (N95 MSA): 20 paquetes por \$ 19 USD.

Otra alternativa es Ebay, máscara 3M, 9332.

Recordatorios saludables sobre la higiene

- Usa agua embotellada para cepillarte los dientes y limpiar tu cepillo. Mantén el agua de la ducha fuera del alcance de tus ojos y boca. Puede comprar peróxido de hidrógeno en una farmacia local.
- En algunos lugares (aunque no todos) el uso de papel higiénico no es un común en la India. Siempre se proporciona agua en los baños (incluyendo el baño del Instituto) para lavarlo después de usarlo; utiliza sólo la mano izquierda para este fin. Lleva papel higiénico al Instituto (sólo para secarte) y deposítalo en la papelera cerca del inodoro.
- Después de ir al baño, lavarse las manos y los pies antes de entrar en la sala de práctica.
- Tradicionalmente, los indios comen con la mano derecha (ver la sección arriba sobre las costumbres en los baños indios).
- Come yogurth local (cuajado), ya que proporciona bacterias buenas (*Lactobacillus acidophilus*) que reducen el número de bacterias malas en el intestino. Además, es una buena forma de ingerir suplementos de pro bióticos (bacterias buenas). Se pueden conseguir en cualquier tienda de alimentos saludables. También se recomienda ingerir fibra adicional (tales como Metagenics Herbulk o un producto similar de fibra mezclada). Mantener una eficiente eliminación digestiva reduce el riesgo de infecciones parasitarias.
- Vale la pena tomar en una dosis diaria de productos como *Tyler Para-Gard* y *Metagenics Ultra Parex*. Ambos contienen una mezcla de hierbas anti-parasitarias. El ajo también es un efectivo antibacteriano y antiparasitario.
- Lleva los medicamentos de tu preferencia contra el resfriado y la tos, en caso de contraer una infección respiratoria, los tendrás a la mano. Es común contraer un resfriado durante tu visita. Los tés de hierbas también pueden ser útiles.
- Usar un poco de sal en una *ollaneti* al final de cada día es una buena idea para quitarse los residuos de contaminación.

Parásitos

Si encuentras que tienes parásitos, puedes acudir con un doctor local y seguir el tratamiento ya una vez de vuelta en tu país, pues tienden a ser recurrentes si no son completamente eliminados.

Doctores (en Nueva York)

Para tratamiento de Parásitos: Dr. Juan Dizon, 133 East 73rd Street, New York, NY. Tel: (212) 988-4800.

Enfermedades tropicales (Nueva York): Dr. Kevin Cahill, 850 5ta Avenida, Nueva York, NY. Tel: (212) 434-2477.

Doctores en Pune

Dra. B. Sonalker. 1105/7, Hari Krishna Mandir Road, Model Colony, Pune 411016. Tel: 2565 5268. Cell: 98-6013-6323. La puedes localizar de 10am-12:30pm y de 17:30-20:00hrs. Su consultorio está en la misma calle que el Instituto, cruzando los apartamentos Sharda en Kunjban Society, de lado contrario de la calle Hari Krishna Mandir. Está en el primer piso de los edificios Florenza, al final de la calle Hari Krishna Mandir, justo antes del Banco de Maharashtra, el letrero es muy claro.

La Dra. Sonalker es sumamente recomendada por los estudiantes Iyengar que le han consultado problemas respiratorios. En dos ocasiones, quienes la consultaron tuvieron buenos resultados en su recuperación y no necesariamente con medicamento alópata.

Cirujano oftalmológico: Dra. Sra. Madhavi Mehendaly, M. S. D. O. M. en el Prakesh Eye Hospital 759/75/3 Deccan Gymkhana, detrás del Cafe Good Luck. Pune - 4. tel. 25677755, 25676050.

“Estuvo maravillosa. Me atendió después de las 9pm durante el festival de Ganesha. Me extrajo un objeto del ojo y me vio al día siguiente para controlar. Pagué unos US\$ 12. ¡Me pareció que estuvo genial!”

Dr Anand Pungaliya. Es un buen medico para tener de respaldo. 1133 F.C. Road, Pune- 411016. La clínica está justo a la vuelta de la esquina del Restaurante Lalit Mahal. Es una clínica pequeña, Antigua. Justo a lado es un heladería muy moderna. También hay un Banco Maharastra justo al frente. El Dr Pungaliya cuenta con reconocimiento del gobierno. Horario: entre semana 10am - 12.30 pm; 6.30pm - 9pm. Domingos 11am - 1.00pm.

Centros de salud y hospitales

Golwilkar Metropolis Health Service, Pvt. Ltd. Medical diagnostics. Construction House, Ground Floor, 796/189B, Bandarkar Road. Tel: 4100 8200 or 2566 6612. Email: drgl@metropolisindia.com.

Website: www.metropolisindia.com.

Hospital Ranta Memorial, ubicado en la calle Sanpatti . Es el mejor hospital cerca del Instituto, es limpio y cuenta con una farmacia. Considera que aunque no pienses tomarte los medicamentos prescritos, debes comprarlos antes de abandonar el hospital. (020) 41097777 / 25651037. Llama de 12 a 1PM.

Deenanath Mangeshkar Hospital & Research Center, cerca del Puente Mhatre, Erandawne, Pune, Maharashtra 411004, India. Tel: +91 20 4015 1000/66023000/49153000. Email: info@dmhospital.org. Abierto 24 horas.

Comentario de un estudiante: “Datta (papa de Raya) me recomendó este lugar ya que estaba preocupada por un problema con la pierna. Kiran Jadhav es el administrador y Sr. Vyavahare es el

osteopata. La secretaria de Kiran me acompañó durante todo el papeleo, de una forma amable y ágil. Luego me acompañó con el Doctor y en 15 minutos revisó mi pierna. El resultado fue que no requería MRI. La consulta costó unas cuantas cientos de rupias. El estudio MRI puede costar alrededor de 6,000 rupias.”

Dermatología

Derma Clinic es dirigida por el Dr. Akalpita Sule y la Dra. Priya Parek. Ubicado cerca del Instituto, en la calle Lakaki no. 102/C/4, Shubhashree, Model Colony. Ofrece servicios dermatológicos por una quinta parte de lo que pagarías en Occidente. Se incluyen servicios como: eliminación de marcas en la piel, peelings, tratamiento para la pérdida de cabello, botox, reducción de cicatrices de acné. El servicio es amigable.

Recursos ayurvédicos

Farmacia Ayurvedica. Tripathi Co. en la calle Laxmi, frente a Tulsi Bhag. Tel: 2445 7766.

Ayur Jyoti:Kerala Ayurvedic Marma Chikitsalayam. Dr. Mini Nair. Tel: 020 26166208/ 09423574867/ 9766615750. ayurjyotiindia@gmail.com Comentario de un estudiante: “Vinesh y Minne son sumamente amables. El me ayudó muchísimo tanto con problemas crónicos como con temas menores. No debes ser tímido/a para desnudarte durante la consulta, así como relajarte por las condiciones modestas del lugar. Lo recomiendo ampliamente”.

Nota de la editora: *“me han dicho que a petición de estudiantes de Australia y Rusia, el doctor ha visitado ambos países para impartir talleres y dar seguimiento a tratamientos”.*

Dr. Ghatnekar imparte talleres durante el otoño cada año Rajiv y Swati Chanchani’s 606, Sadashir Peth Laxmi Road, Waman Hari Pethe Building, First Floor. Cel: 989-000-8425. Email: Vishwas.ghatnekar@gmail.com

Desde Marzo del 2015, abrió las puertas el Centro de Atención Neuro muscular AyurMarma Kerala que ofrece tratamientos especializados, cursos de meditación, yoga, naturopatía y alimentos orgánicos cultivados en casa. Su logo es “Curarse naturalmente”.

Ubicado en Kharghar Road. A 81km desde el aeropuerto Internacional de Mumbai (2horas) rumbo a Pune. www.ayurjyotindia

KARE(Establecimiento Ayuervédico Kerala de Investigación y rejuvenecimiento). Dirección: Misty Valley, Village Gonawadi, Mulshi Khurd, Tal. Distrito Mulshi, a 45 kilómetros al oeste de Pune (a unos 90 minutos en coche de Pune). Tel: 2517 1247/1501.

Correo electrónico: info@karehealth.com Sitio Web: www.karehealth.com

Para obtener información sobre los precios, puedes contactar a Harshada Shirole en la recepción del hotel Chetak El servicio incluye la consulta médica, masaje de cuerpo completo o un masaje de cualquier área que necesita atención médica, y el uso de la sala de yoga completamente equipada,

inaugurada por BKS Iyengar en 2005. La comida es preparada de acuerdo con principios ayurvédicos. Para estudiantes del RIMYI no se cobra el taxi para recogerlos en Pune.

Recomendado: **Dr. Vasant Lad. Clínica Pranav:** Shri Sitaram, Apartamento, 383, Narayan Peth, cerca del templo Modi Ganpati, Pune 411030 Tel: 91-02-2446 7952. Dr. Vasant Lad, un médico ayurvédico de fama mundial, está en Pune durante noviembre y diciembre con algunos de sus estudiantes en formación. Horario de oficina: 18:00-21:00.

Vd. Madhura Phatak, Médico Ayurvédico. E-11, Shri Shankar Nagari, Paud Road, Al lado de Vanaz Company, Kothrud, Pune - 411038. móvil 9503020060, correo electrónico: madhuradandekar@gmail.com

Es una doctora joven, empática y confiable que recientemente abrió su propia clínica. Habla buen inglés y hace sus entrevistas cuidadosamente. El lugar es pequeño y sencillo, pero limpio y cuenta con todo lo necesario, incluso para tratamientos de Panchakarma. Kathrud es una zona suburbana de Pune, a unos 5 km de la Model Colony. Ella es la única a cargo de la clínica, por lo que necesitas reservar una cita con antelación. Cel 9503020060, email: madhuradandekar@gmail.com

Punarnava. Al final de la calle HKM, justo antes del Restaurante Mahal Lalit. Es una clínica ayurvédica abierta 24 horas. Comentario de estudiante: “Recibirás tratamiento completo, escribes una lista de tus problemas médicos comunes, crónicos, particulares, etc. Por ejemplo: tendencia a estresarse, angustiarse o cansarse, tus hábitos alimenticios y de sueño, problemas de piel, hemorroides, etc. La primera consulta es muy laboriosa con un amplio cuestionario (la primer consulta cuesta 1,000 rupias). Después te entregan una receta computarizada sobre lo que debes comer o no comer, hábitos por mantener de acuerdo al dosha y te darán un polvo prescrito y pastillas por siete días. Después, habrá algunos ajustes y un curso de siete días de panchakarma con los tratamientos necesarios (shirodhara, aceite en la frente; abhyanga, masaje con aceite; bhasti, un enema de aceite o herbal). Se recomienda acudir al inicio de tu viaje para que tengas suficiente tiempo para completar el tratamiento durante un mes.” Tel: 020 2566 0066

Dr. Sra Pradnya Akkalkotkar, MD Ayurvédica. The Green Society, cerca del Jardín PINGALE, North Main Road, Koregaon Park, Pune 411001. Tel: 98-2202-5463. Correo electrónico: ayurvedscienceforum@gmail.com

Dr. Pradnya tiene más de 20 años de experiencia en la enseñanza y tratamiento ayurvédico. Muy recomendable para consultas, masajes sólo para mujeres. También imparte clases de cocina clásica ayurvédica, alimentos para la salud, la nutrición, masaje para diferentes grupos de edad según las dolencias y Panchakarma. Sólo atiende con cita previa; exclusivo para mujeres. (Hombres consulte Dr. Mandar a continuación.)

Dr. Mandar (esposo de la Dra. Pradnya). Tel: 98-2277-7161. Correo electrónico: ayurvedscienceforum@gmail.com Con más de 22 años de experiencia, el Dr. Mandar ofrece consultas ayurvédicas y masajes sólo para hombres. Se especializa en la herbolaria medicinal, procesamiento de hierbas, farmacia, farmacología, preparación de ghee médico, aceites para masaje, nutrición ayurvédica avanzadas (antídotos) y dietética. Sólo con cita previa.

M/s. Gopal Govind Lokhande, Budhwar Peth, Tel: 020-244 57 060 para consultas ayurvédica, así como Gulkhan, una mermelada de pétalos de rosa recomendado para cuando el cuerpo está caliente, o realmente en cualquier momento. Cerca de Wagh Jewelers.

Recomendación por parte de un estudiante del Instituto: Doctor Ayurvédico cerca del RIMYI “No es un Spa. El doctor atiende condiciones médicas específicas. Me trató una lesión en mi hombro –una lesión antigua desde hace 30 años en el tendón de mi bíceps que me volví a lastimar justo antes de viajar a Pune. Mi tendón se fortaleció considerablemente como resultado de su tratamiento y la práctica diaria de yoga”. **VD. Ashish Pitale, Shree Ayurved Clinic & Panchakarma Centre** Ft. 103, Monoplex Plaza, Deep Bunglow Chowk. Model Colony, Cerca del Banco HDFC Bank, en el primer piso del More Market. Cell: +919923292035

Dr Sanjay A. Dhurve, MD (Ayu.) Ph. D. (Sch.). Doctor Ayurvédico y Profesor en el Colegio Ayurvédico Bharati Vidapeeth College, Pune. “Es un lugar local, barato, con doctores interesados por su salud” Tienda No. 13, Pune Apartments, 526 Narayan Peth, frente a Modi Ganpati, Pune 411030. 6.00pm a 9.00pm (previa cita necesaria).

Vd. Madhura Phatak, Médico Ayurvedico. E-11, Shri Shankar Nagari, Paud Road, al lado de Vanaz Company, Kothrud, Pune - 411038. Una médica Ayurvédica joven, empática y confiable, quien recientemente abrió su propia clínica. Habla buen inglés y lleva adelante las entrevistas cuidadosamente. El lugar es pequeño y simple, pero es limpio y tiene todo lo necesario incluso para tratamiento de Panchakarma. Kothrud is una zona suburban de Pune, a unos 5km de distancia de Model Colony. Maneja la clínica por su cuenta de modo que hay que reservar la cita con anticipación. Teléfono móvil 9503020060, email: madhuradandekar@gmail.com

Además de la Dra. Phatak, también hay un masajista, muy atento y excelente practicante. Su clínica está un poco en las afueras, pero realmente vale la pena el viaje. Además, pueden ver otras partes de Pune.

El Dr. Manoj y su esposa, quien también es médica Ayurvédica, la Dra. Yogita del Bhagirathi Ayurveda Centre. <https://bhagirathiayurveda.com/about-us/>

Tel: +91-9021-255-057. contactus@bhagirathiayurveda.com

Comentario de un estudiante: “Originalmente los conocí cuando ambos vinieron a Japón a conducir workshops el año pasado. Oficié de intérprete en varias de sus sesiones y también en sus entrevistas privadas. Me impresionaron con sus modos cálidos y sus talleres muy informativos.”

“También visité su clínica en Pune cuando estuve aquí en noviembre/diciembre e hice un tratamiento Panchakarma con ellos. Quedé muy satisfecha con el tratamiento.”

“Son una familia encantadora y proveen un servicio de alta calidad, por lo que quería introducirlos a la comunidad Iyengar ya que creo que ambas partes se beneficiarían.”

Algunos puntos de interés:

* El Dr. Manoj es profesor en la Universidad Ayurvédica más importante en Pune.

* No sólo proveen toda una gama de tratamientos Ayurvédicos, sino también ofrecen programas profesionales en varias ramas del Ayurveda tales como masaje, terapia de Panchakarma, dieta, cocina, preparaciones con compuestos de hierbas, Yoga, etc., para personas no-médicas así como para profesionales de la salud.

* Tal como hacen otros doctores en Pune, el Dr. Manoj atiende a los hombres y la Dra. Yogita atiende a las mujeres.

Masajes

Masajes ayurvédicos o faciales con Sra. Swati Sant. Tel: (020) 2553 5733 cel: 9766657603. Ella puede acudir a tu departamento o tú puedes ir a su casa, a 20 minutos caminando desde el Instituto. Disponible siete días a la semana.

Para solicitar masajes en tu apartamento, llamar al **Hotel Chetak**, tel: 2565 5268.

Comentario de un estudiante: "para hombres es más difícil encontrar este servicio ya que las masajistas mujeres sólo trabajan con mujeres. Llamé al Hotel Chetak, pero tampoco funcionó. Así que fui a Jeevana Medical Centre: www.jeevana.in. Es caro, pero vale la pena si necesitas un buen apapacho" Dirección: Shivali Nagar 1076/13 Vidya Vihar Colony, cerca del Teatro E-Square. Tel: (020)64001986/25664485.

Metta foot reflexology Centre (Mumbai)

Es masaje de pies (reflexología) dado por personas ciegas, una experiencia absolutamente mágica! Dirección: 81 Milagres house, primer piso, sobre el Banco Vijaya, frente al Hospital Holy Family. Hill Road, Bandra West. Mumbai. Tel. +9198 70719923, 098 70599923

Naturopatía

Instituto Nacional de la Naturopatía. Tel: 2605 9682. Bapu Bhavan, Tadiwala Road, Pune 411001. Horario: 7 AM a 9 pm de lunes a sábado; cerrado los domingos. Masajistas, sauna, vapor, enema, fango terapia, magnetoterapia, clases de yoga, bar de zumos. Todo a un precio razonable. El instituto cuenta con una tienda de alimentos saludables con azúcar morena orgánica, trigo, miel, arroz, té de hierbas, ollas "neti" y libros. Anuncian que Gandhi los visitó. Correo electrónico: ninpune@vsnl.com. Sitio Web: www.punenin.org.

Homeopatía

Sanjivani Kulkarni tiene una pequeña sala de consultas ubicada en el área de tiendas que se encuentran al lado de la Toyota. Horario: 11:00 a 13:00 y de 18:00 a 21:00. Tel: 2115 0932.

Nileema Dhoble Homeópata y consultora de Flores de Bach (también está sugerida en la sección de alojamiento). Tel: 2565 7016. Móvil.: 98 220 92 942, 1102 A / 2, Lakaki Rd, Model Colony, Shavjinagar, Pune 411016. Al otro lado de la calle del hotel Chetak. Sitio web es www.homeopathypune.com *Comentario de un estudiante: 'la doctora me trató de espolones óseos en el cuello y realmente me ayudó!'*

Dr. Pratap Patil. K.P. Farmacia Homeopática, 1130 (FC Road), Shivajinagar Dnyaneshwar Paduka Chowk, Pune 411016.

Terapias

Terapia Samvahan: Model Colony, frente al Supermercado OM. www.anandacenter.org. Esta es una técnica de más de 5.000 años de antigüedad. El Dr. Anand Kambly es un discípulo del Dr. Ram Bosie, que era un terapeuta de Gandhi, Nehru y otros. Recomendado por un estudiante Iyengar que estaba tomando este tratamiento por una lesión en el cuello.

Fisioterapia: Dr. Anand Gangwal (fisioterapeuta entrenado en Australia), se especializa en lesiones deportivas, la postura y los problemas en las articulaciones. Los tratamientos incluyen técnica de aguja seca, masaje de tejido profundo y ejercicios. Su clínica está justo a lado de la tienda Maharashtra, en la esquina de la calle Hare Krishna Mandir.

Web: primephysio.in Email: anandgangwal@gmail.com.

Dentistas

Dr. P. Kale : Tel : 2567 7949. E-mail: kale@vsnl.com . Edificio “Status Health Club”, Calle Bhandarkar Institute, 791 Shivaji Nagar, Pune 411044.

También puedes preguntar a Chitra (ver sección Apartamentos) una recomendación. Tel: 2565 3697.

Muy recomendable: **Dr. Shrenik Parmar** es un dentista especializado que practica en el edificio en la calle al lado del Hospital Deendayal Memorial en la calle Fergusson College. Tel: 2567 1583. Horario: 16:00-21:00.

También muy recomendable: **Dra. Suvarne Nene** (mujer- imparte conferencias en Hong Kong). Tel: 2025521434 Clínica Dental Aesthetix y Centro de Implantes, 1262 JM Road, Prestige Chambers, Frente al Sai Service, en el piso superior del Hotel Mathura, Pune 411004.

Dr. Nanda Nanda en Dental Care. Ofrece implantes, estética dental y ortodoncia. Tiene dos consultorios: uno en Camp y otro en Koregaon Park. Tel : 26345791 , 26345792. Email: mydentist@nandadentalcare.com Web: www.dentistpune.com

Dr. Pingale y su hija, Mallika Pingale: “Me hicieron un trabajo de puentes y coronas dentales en esta Clínica en Pune. Esto fue hace dos años y creo que el trabajo que hicieron fue excelente, hasta este año decidí reemplazar las amalgamas y las coronas dentales. **Pingale Dental Care Center** 514-516, Aurora Tower, East Wing, 5^{to} piso, M.G. Road, Camp, Pune-411001. Teléfono: +91-20-2613 1027, 26131424, 26050449. Email: drpingale@hotmail.com, pingaledentalcarecentre@gmail.com, drmallika23@gmail.com

Prudent Dental Clinic

#Kalyaninagar

“Ahora no tienes que pensar adónde ir ante cualquier problema odontológico”. Para pedir turnos llamar al: 8550999631

Ópticas

Len's Eye. Uno de los buenos lugares en la Model Colony donde puedes conseguir marcos o copiar los propios. También hay lentes de marca, lentes de sol, lentes de contacto. Especialidad: lentes bifocales progresivos, y lentes de contacto anti reflejantes.

Optikos. Gokhale Rd, Model Colony, Pune Tel +91 91584-86908. Está ubicado a menos de 100mts de el Deep Bunglow Chowk (en el cruce Gokhale y la Calle Chaturshringi)

Titan Eye Plus. 1187 Motwani Chambers (Frente a FabIndia) JM Road, Shivaji Nagar, Pune 4110055. Teléfono: 020-25511000. Teléfono móvil: 8600009889. Email: tpjr@titan.co.in “*Mosin y Shani fueron muy serviciales*”.

John Jacobs. Dirección: 430A, Tienda No5, segundo piso. Centro Comercial The Pavilion Mall, Senapati Bapat Rd, a lado del Hotel JW Marriot, Pune, 411016. Altamente recomendado. La maestra Janice Noguchi, maestra Iyengar, compró un par de lentes para el sol ahí con prescripción. “Sin drama, sin problemas, gran servicio”.

Animales (callejeros)

Si estás interesado/a en ayudar a que los perros de la calle reciban vacunas, o si ves un caso particularmente grave por alguna lesión o enfermedad, por favor contacta: RESQ; 9373888500/9372617675

Hay una clínica veterinaria a la que puedes llevar a los animales callejeros, o para vacunarlos si quieres llevarlos a casa:

Dr. Narendra Pardeshi, Clínica de Animales Pequeños. Dirección: Sakalnagar, Baner Road, Aundh, Pune, Tel: 25657865.

Ellie 4 Pet Foster - Si quieres adoptar una mascota en casa que necesite refugio temporal. También cuentan con veterinario a domicilio. www.facebook.com/4pawsofficial. Teléfono: 919766221132

Proyecto Prani. En octubre de 2012 Suzie Muchnick conoció a Shraddha Pandey. Tenían tres cosas en común: su amor por los animales, ser veganos y tener ganas de ayudar a los gatos y perros callejeros concretamente en Pune, no exclusivamente en la Model Colony. Shraddha y sus dos amigos, Mudra Shirvaikar y Abha Bhosekar han participado activamente desde hace varios años en la identificación y captura de perros y gatos callejeros heridos a fin de curarlos, vacunarlos y esterilizarlos.

Lo anterior lo llevan a cabo con su propio dinero. En octubre de 2013 Suzie y algunos otros estudiantes Iyengardejaron a Shraddha algunos fondos para esterilizar y vacunar a una perra hembra

con cachorros y un gato macho que vivían en el Instituto. (De hecho, los fondos alcanzaron parahacer mucho más de lo pensado).

Los perros callejeros ya son parte inseparable del paisaje de la India, y con frecuencia son fieles compañeros de muchos. Sin embargo, su proliferación sin un control debidoha hecho que se vuelvan una molestia para los ciudadanos, motivando la incitación al odio y la violencia hacia estos seres inocentes. Armado con este conocimiento y un amor eterno de la especie canina, los voluntarios de Prani Projectdecidieron ayudar ellos mismos a los perros locales, realizar su diagnóstico, organizar cirugías de esterilización, coordinar y asistir a la escuadra-captura para la esterilización, mantener registros detallados y garantizará a los animales su liberación y cuidado post-operatorio. Cada año, los voluntarios también realizan campañas de vacunación mensuales contra la rabia en varios lugares de la ciudad, además de promover la adopción de perritos callejeros.

A pesar de los incansables esfuerzos de organizaciones civiles con esta temática, la población de perros callejeros en Pune sigue siendo grande. Sin embargo, el escenario ha ido cambiando y se avizora esperanza y acciones más positivas de los lugareños, gracias a las labores de concientización del también creciente número de voluntarios.

Recientemente, el modelo CNVR (Capturar-Neutralizar-Vacunar-Liberar) del Programa de control de la natalidad animal a cargo del PMC, ha comenzado a mostrar resultados prometedores gracias a la disciplinada coordinación de dedicados ciudadanos voluntarios.

Puedes enviar tus donaciones a: Suzie Muchnick, 461 Carica Road, Nápoles, FL 34108. EE.UU.

OTROS RECURSOS ÚTILES

Sánscrito

Dr. Bahulkar. Tilak Maharashtra Vidyapeeth. Tel: 2447 2774. Dr. Bahulkar te puede ayudar a encontrar un profesor adecuado en función de tu nivel de sánscrito.

Muy recomendable: Dra. Supriya Sahasrabuddhe, PhD, Profesora de la Universidad de Pune y traductor. Sánscrito, hindí, marathi, sutras de Patanjali, clásicos. **Dirección de correo electrónico eliminado, ya que ya no funciona.*

Comentario de un estudiante: *“El año pasado comencé a tomar clases con ella y puedo confirmar que es un gran maestra con amplio conocimiento, también sobre el Bhagavad Gita, etc. Los estudiantes que quieran estudiar con ella deben estar dispuestos a invertir tiempo. Primero tiene una entrevista con cada estudiante para identificar si efectivamente tienen suficiente motivación para estudiar. Una vez aceptado, es una verdadera joya como maestra”.*

Shilpa Sumant. Tel: 2546 4033. A-10, Manmohan Society, Lane No. 2, Karvenagar, Pune 411052.

Sánscrito/Bharati: Sr. Madav Kelkar. Conversaciones en sánscrito. Tel: 2445 3358.

Hindi: aprende Hindi en cualquier lado, en el tiempo que mejor se adapte para ti con Krishna. Estudia en el RIMYI hasta Junio, 2016. Después de esa fecha, puede seguir en contacto contigo en

línea. Ofrece estudios comparativos de la lengua Hindia, con la pronunciación y gramática correctas. Todo a un precio razonable. Email: krishna.kedia@gmail.com

Astrología védica

Sr. CK Kutty, Tel: 2426 6589. Apartamento No. 14, Meera Society, Salisbury Park, Pune 411037. Se sugiere una donación de +/- 1.000 rupias.

Antes de hacer una cita, primero debes realizar tu carta astral en la computadora. Generalmente está muy ocupado. Haz tu cita tan pronto llegues a Pune. No pagues por adelantado, o si lo solicita, pide que te envíe su lectura, ya que puedes decepcionarte si pagas por adelantado. Hay algunas quejas sobre las "piedras preciosas" que fueron vendidas como parte de la lectura, alegando que no eran auténticas. Aun así, su lectura astrológica es excelente. El Sr. Kutty es un verdadero maestro.

Advertencia: el Sr. Kutty parece estar muy inaccesible en estos días.

Frankels. 288, M.G. Road. +/- 45 a 60 rupias. Tel: 2613 9167.

Sr. Bharat Doshi. Galaxy Red, para obtener cartas astrológicas computarizadas. Tienda en el sótano. N° 121, Clover Centre, cerca de West End Theatre. Tel: 2613 4050. Horario: 10:30 a 13:30 y de 17:30-20:30, de lunes a sábado. Debes tener tu fecha exacta, hora y lugar de nacimiento para obtener tu carta. No es necesario solicitar la versión de lujo; el gráfico básico es todo lo que necesitas.

"Maravillosamente dulce" gemólogo y astrólogo, **Sr. Prakash Ashoka Walia**. Tiene un agradable apartamento ubicado en 15 Lane, Prabhat Road, Pune 411004. Tel: 2565 8182; 2567 8187. Celular: 982-305-4287. *Comentario de un estudiante: "Prakash Ashoka Walia nos hizo nuestros gráficos computarizados, pero nos dio una muy breve lectura pesimista. Por supuesto, todos nuestros problemas se podrían resolverse con montones de gemas que felizmente nos vendería ...Tiene buen carácter y quizás por 500 rupias vale la pena visitarlo, siempre y cuando no estés esperando una lectura muy completa y perspicaz".*

Clínicas de Belleza

Chez Somya, peluquería, salón de belleza y spa. 170 Dhole Patil Rd, Pune 411001. Tel: 26164426, 26162808. 88062 68001. Desde Fab India puedes llegar caminando.

Gazelles. Koregaon Park, en el segundo piso del edificio junto a Reliance Fresh. Primer salón de servicio completo en Pune. Tratamientos sumamente baratos que incluyen manicure, pedicura y peinado.

Para la depilación con cera, **Beauty Clinic Manisha**, C / 5 Marble Arch, Hare Krishna Mandir Road, Model Colony. Personal entrenado en Londres y Zurich. Tel: 2565 3827.

Shradda. 1021/2, Meera Niwas, Sra. Vanada Dadhade. Deep Bungalow Chowk, en la esquina de la concesionaria Toyota. Tratamiento de enzima facial incluye masaje en brazos, piernas y espalda. Pedicura de 45 minutos por 100 rupias. Todos los servicios disponibles los 7 días a la semana.

Clínica de Belleza Sheela. 26, Sagar Arcade, F.C Road. RD Deccan Gymkhanna, Pune -411.004. Teléfono: 25510435. email: sheela.madhumal@gmail.com

Sra Swati. 5, Sadanand, 1194 / 18B, frente Ghole Road, Shivaji Nagar. Masaje corporal ayurvédico, tratamiento de cabello con henna (recomendado); manicure y pedicura (no recomendado). Tel: 2553 5733. Celular: 976-665-7603.

Totally Twisted. 1103, A / 14, Gurukrupa Bungalow, 1ª Planta. Adv Vidya Bhavan School. Puerta Principal. Lakaki, Model Colony, Pune 16. Email - t2.totallytwisted@gmail.com. Tel - 0 989 000 5551

Salón de Belleza Urvashi. 1221 / B3, Pushpak, Wrangler Paranjape Road, Shivaji Nagar. (Al salir del restaurante Vaishali, gire a la izquierda y luego a la izquierda por el callejón adyacente, está justo al final). Cabello y uñas. No hay citas los fines de semana. Abierto de 10 am a 7:30 pm, los siete días de la semana. Tel: 2553 5657. 25.511.495 - 9226329735.

Mesmerize para depilación,, tratamientos faciales, pedicure, etc. FC Road, frente a House Mantri, Shivajinagar. Correo electrónico: mesmerizepune@gmail.com Tel: 7776994255

Muy recomendado: Hair Affair, Style a La Carte. Tienda # 10, B Wing, Shreenath Plaza, Dnyaneshwar Paduka Chowk. FC Road, Pune – 411005. Corte de pelo, pedicure, manicure. Masaje Ayurvédico- (entrenados por KARE).Tel: 020-4130 9387/+91 8446348168/020-6401 8850. Email: hairaffairpune@gmail.com

Spas

Spa en el Hotel Marriott - Centro de Convenciones

Spa en el Hotel Ista, 88, Nagar Road, Yerwada, Junto al Palacio del Aga Khan, Pune, Maharashtra 411006. Tel - 020 4141 8888. Pág. web - <http://www.istahotels.com/hotels-pune.aspx> Spa - <http://www.istahotels.com/istapune/pune-spa.aspx> (su restaurante tailandés Baan Tao es ¡increíble!).

Mehndi / Henna

Dhanashri S. Shekhare enseña el arte de Mehndi / Henna. El costo en 2014 era alrededor de 6000 rupias. Incluye: aprender cómo mezclar el polvo (sin aditivos) con aceite, técnicas de dibujo y habilidades de cone rolling. También te pondrá henna y te dará aceite, henna, libros y materiales de dibujo para llevar a casa. Puedes negociar el precio si quieres añadir/reducir algo en el paquete. Tel: 9960053538. Email: dhanashri24@redigmail.com. Sitio Web: www.rujalmehendi.com

Tienda de productos Himalaya

Marca nacional de "cosméticos naturales". Hay una tienda en el cruce Gareware en el mismo edificio de la tienda Sweet Shop, en la calle FC Road. También encontrarás sus productos en la mayoría de las farmacias y tiendas médicas.

Centros de Yoga Iyengar en Pune

Centro Homeopático de Yoga Prana

¿Te imaginas practicar yoga con una vista fabulosa a la ciudad y atardeceres desde un 9º piso en el centro de Pune? Los salones de yoga cuentan con grandes ventanales que te permiten tener un panorama fabuloso de los jardines del Colegio de Agricultura.

Las clases son impartidas por Amit Pawar en un nuevo estudio totalmente equipado. Amit ha sido estudiante de B.K.S. Iyengar desde la infancia. El Centro Prana ofrece clases 7 días a la semana, su principal enfoque son las clases terapéuticas, pero también ofrece clases generales y clases grupales, así como clases para mujeres. Dirección: Piso 9, Bajaj Brandview, Wakdewadi, Pune - 411003. Tel: 020 66482200, 66482222, +91-9890234440. Email: prana.amitpawar@gmail.com www.prana-hyc.com

Abhay Javakhedkar. IYENGAR YOG SADHANA se fundó allá atrás en 1978 cuando el padre de Abhay le dijo a Guruji que su familia se mudaría a una casa en los suburbios de Pune. Guruji le contestó que ya que era una zona emergente y prometedora, que sería un buen lugar para comenzar clases de Yoga Iyengar. Abhay y sus padres comenzaron a enseñar en su sala de estar en 1988. Luego mudaron sus clases a un nuevo espacio en el primer piso en 1994 y en 1998 lo expandieron para incorporar una pequeña oficina (que cuenta con una columna mágica y una ventana). Abhay y sus padres son estudiantes de RIMYI desde hace mucho tiempo. Al día de hoy Abhay sigue siendo un asistente regular en las clases médicas. "Luego de establecerme, gracias a la ayuda no sólo de mis padres sino también de mi mujer Shivangi, construimos un instituto. Ahora con la Gracia de Dios y las bendiciones de Guruji, en 2015 nos mudamos a un salón nuevo y bien equipado. Por la gracia de Dios y las bendiciones de Guruji, Geetaji y Sunitaji y los buenos deseos de Abhijata, Iyengar Yog Sadhana ahora es popular entre los indios y extranjeros, incluso para estudios avanzados."

Dirección: **Abhay Javakhedkar, Iyengar Yog Sadhana**, 10 "Vishal" Harshad society, cerca de Karve Statue, (frente a Rahul Nagar), Tridal Hanuman Temple lane, Madan Talathi Road, Kothrud, Pune 411038. Móvil: +919422015156. abhayvj@gmail.com

Encuétralos en el mapa en el siguiente link: <https://g.co/kgs/z8jgER>

Rajeshree Tupe, maestracertificadade yoga Iyengar, también posee un Diploma en Ayurveda. Fue alumna de BKS Iyengar y Geeta Iyengar durante más de dos décadas. También es estudiante de Prashant Iyengar desde hace mucho tiempo. Su estilo de enseñanza cuenta con una combinación única de estos tres brillantes maestros. Sus primeros días en el Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) encendieron su fuego del Yug y los dones de su práctica la animaron a compartir las enseñanzas de este sistema. Comenzó a enseñar después de experimentar el tremendo poder curativo y equilibrante del yoga luego del nacimiento de su primer hijo. Su interés por el tema y el

deseo de compartir sus conocimientos culminó con el nacimiento del "Instituto Shriyog de Yoga Iyengar". Ha realizado muchos talleres en el extranjero. Entre estos destacan:

- Yoga Heart Studio - Houston
- Iyengar Yoga Association of Greater New York
- Templo hindú, Albany
- Instituto de Yoga Iyengar, San Francisco
- Yoga Ashram, Dubai
- Cumbre Global de Mphasis, Dubai
- Karuna Yoga Studio, Northampton
- Un retiro con el Arte de Vivir en las Islas Al Marjan, Dubai

Abogados

AbLawyer, Vikrant Shinde. Consultas, entre otras cuestiones legales, sobre cómo enviar legalmente hierbas ayurvédicas desde la India a EEUU.

COMIDA

En India la comida vegetariana puraincluye leche y productos lácteos, pero no huevos, ya que junto con los mariscos son considerados como no-vegetarianos. Los alimentos empaquetados están marcados ya sea con un punto rojo o verde en un marco cuadrado, lo que identifica si la comida es o no vegetariana.

Los alimentos más populares en Pune son los "thali" y la comida del Sur de India. Literalmente un thali significa un plato. Generalmente incluye dos o tres verduras, legumbres (guisantes, habas o lentejas), ensalada, curd (yogurt), dal y chapati o roti. Algunos de los restaurantes que ofrecen thali sirven una cantidad ilimitada de comida a un precio fijo. Es una comida nutritiva y sana.

Otras comidas populares del sur de India son: idli, dosas, uttapam y wada pav. Son, básicamente, comidas fermentadas, preparadas con harina de legumbres y arroz. Aportan casi todos los requerimientos nutricionales diarios y son extremadamente sabrosas y saludables. El plato principal viene con un acompañamiento o chutneys, hechos con coco y chiles, y sambhar, que puede ser un poco picante. El plato principal no es picante.

Restaurantes - Thali y comida del Sur de la India

Asha Dinning Hall. 1224, Apte Road, Shivaji Nagar. Al otro lado de la calle del Hotel Shreyas. Detrás del letrero Danraj Co-housing Society (un letrero muy visible, el anuncio del restaurante está detrás de un árbol). Este restaurante sirve comida decente, sana y a un precio razonable. Tel: 2553 2424; 6602 7149. Es uno de los lugares favoritos de los estudiantes Iyengar.

Badshahi. Calle Tilak.

Charus. En la calle Gokhale, cerca del mercado de verduras, sirve buena comida del sur de India (dosas y uttapams), así como los menús estándar del norte de la India y China. Está a diez minutos a pie desde el Instituto. Es un buen lugar para un snack rápido después de la práctica por las mañanas.

Darshan: calle Prabhat. Comentario de un estudiante y bloguero sobre alimentos: "Es un lugar con un extraño surtido de comida deliciosa. Es como si el propietario decidiera qué plato va a preparar y luego decidió hacerlos sin ninguna receta o consejo de nadie que supiera al respecto. Toda la comida es sorprendentemente deliciosa, aunque no se parezca o tenga poco del plato original. Prueba la pizza; no es nada parecido a lo que conoces como pizza. La pizza suprema tiene nueces de la India (cashews) y pasas. ¡Es todo lo que voy a decirles!". Este restaurante tiene un buen jugo de granada.

Delhi Down Town: Tercer piso de China Heights, Deep Bungalow Chowk, Model Colony. Está en la terraza de una tienda de electrónicos entre el Toyota y el restaurant Charu's. La ubicación es muy acogedora y tranquila, la comida es tan buena como muchos de los lugares de comida del Sur de India. Al parecer también sirven cerveza. El administrador Uday habla muy bien Inglés.

HORN OK PLEASE. Café bohemio. Comida del sur de India. Tiene el mejor Kulfi en la ciudad. FC Road, Al lado de Sagar Arcade (un poco más allá del restaurante Roopali, sobre FC Road). Tel: 25513227. Email: pepinospune@hotmail.com.

Jain Boarding House. Ofrecen servicio de Thalís (como el Asha Dinning Hall). Está en la calle paralela a Hari Krishna (la calle del Instituto) y está a solo cinco minutos caminando. Saliendo del RIMYI, camina hacia la derecha y pasando Pune Central, gira a la izquierda en Dhotre Path, rumbo al Supermercado OM. El comedor está a mitad de cuadra, en la izquierda. Ofrecen hospedaje y comida para la población Jainista que trabaja o estudia en Pune, y ¡la comida es deliciosa!

Jagruti Dinning Hall.Raviwar Peth. Una de los restaurantes thali favoritos, cerca de la tienda de perfumes Sugandhi (frente a la oficina de reservas de tren). Tel: 2445 3231.

Panchavanti Gaurav. Complejo Kotwal, cerca del PYC Hindu Gymkhana, Bhandarkar Road, Pune, 411 005 (al lado de Deccan Gymkhana). Tel: 25672141. Ofrece thalis más elaborados, por un precio ligeramente mayor.

Pune Coffee House es un restaurante puramente vegetariano ubicado en la calle Moledina. Ofrece buenas tazas de café y una amplia variedad de comida vegetariana del sur de la India, incluyendo Punjabi, comida china y continental.

Cuenta con aire acondicionado (parcialmente) para 180 asientos,abierto de 08:00 a 23:00 hrs. Es un restaurante muy recomendable con un gran ambiente y muy popular entre los indios. Hay un salón pequeño para banquetes. Ubicación: Pune Camp, 2 A, Moledina Road .Teléfono: + 91-20-26130716

Rasoi Dinning Hall.Shaniwar Peth, Pune 30. Tel: 24453066/24456211.

Shreyas Hotel Restaurant. 1242, Apte Road, Deccan Gymkhana. Del estilo "como todo lo que puedas", excelente.

Muy recomendable: Sukanta Pure Veg. 636, Deccan Gymkhana, cerca del puente Z, por Jangli Maharaja Road, Pulachi Wada. Ofrecen un gran servicio para llevar (delivery). Abierto de 11:30 am a 3 pm y 7 pm hasta el cierre. "Está siempre muy lleno después de las 20:00."Tel: 2553 0077; 6601 3222.

Otros alimentos populares del sur de India incluyen idli, dosas, uttapam y pav wada. Básicamente alimentos fermentados compuestos por leguminosas en polvo y arroz, lo cual cubre la mayor parte de tus necesidades alimenticias diarias y son sumamente sabrosos. El plato principal va acompañado de guarniciones o salsas picantes, hechas de coco y chile, y sambhar, que a veces es un poco picante. El plato principal no es tan picante.

Shiv Sagar. Veg Restaurant. Dealing Courner, Jangali Maharaj Road, Adv Sambhaji Park. Tel: 25532179/255368886. Sirven un gran paneer y hortalizas tandoori.

Thali Dinning Hall. Ambedkar Road (junto al Hotel Ramakrishna, frente al West End Talkies / Theatre), Camp, Pune. Hay que caminar hasta una pequeña escalera para llegar ahí. Gujarati / restaurante Punjabi Thali.

Rajastán y Gujurati Thali Food en Mayur. Es un restaurante pequeño y acogedor, con montón de comida! <http://www.mayurthali.com/home.html> 2431, calle East Camp, Pune - 411001. Maharashtra, India. Tel: +91 (20) 2613 09090 bien en 573/7, Jangli Maharaj Road, Deccan, Pune - 411004. Tel: +91 (20) 2552 1551

Restaurantes populares Fergusson College Road que sirven comida del sur de la India

Abhishek. Aunque está retirado del Instituto, el viaje vale la pena. Sirven comida vegetariana con ingredientes de muy buena calidad, con poco aceite, además preparan las mejores dosas de todo Pune! La decoración es moderna, el restaurante es limpio y el servicio es bueno. Entregan a domicilio gratis en un radio de 2km a la redonda. Nirmiti Eminence, Nr Mehendale Garage, Erandwana, Pune 411004. Tel: 2545 4904/2543 8458/2543 8384

Lalit Mahal. Al final de Hare Krishna Mandir Road (más allá del Hotel Chetak y el Ambassador) en el cruce de Fergusson College Road. Buena comida, pero básica. A la hora del desayuno, puedes pedir upma. Sirven café de verdad. Tel: 2556 6457.

Roopali. Fergusson College Road. Tiene muy buenos thalis. También sirven buen upma en el desayuno (pero debes llegar antes de las 10:30 am). Muy popular con los lugareños. El personal es amable y comprensivo.

Shravan. En la esquina de la Lalit Mahal en Fergusson College Road, a la izquierda, hacia la estación de policía. Siempre tienen flores frescas y manteles limpios, además de un menú variado por un precio razonable. Tel: 2565 4914.

Vaishali. Fergusson College Road. Buenas dosas, excelentes kachuries dulces.

Shabree Restaurant. Maharastrian Thali, étnico: 1199 / 1A, Football Club Road, Pune. tel: + 91-20-25531511 / 2/3/4.

Otros restaurantes populares que ofrecen variedad de alimentos

Amrapali. Fergusson College Road (cerca de Roopali, luego debes preguntar por ahí).

Aroma Restaurante – Hotel Ambience. Lakaki Road, Model Colony.

Aappa Situado junto a Deccan Gymkhana Grounds, no es en absoluto un lugar lujoso, no hay señalización, pero es popular entre los lugareños. Excelente Idli y Sabhudhana Khichadi. Cierra a mediodía.

Café Good luck, FC Road, teléfono: 020-25676893 Esto es lo más cerca que conocerás de una cena india. Muy popular entre los estudiantes Iyengar.

Nota de la Editora: Acabo de ir para comprobar que nada ha cambiado en su interior. ¡Espero nunca se modernicen!

Café 108.Una mujer australiana (y si marido indio/australiano) abrieron un café de estilo occidental en Koraegon Park.Excelente café (café de verdad) y excelente comida saludable.Dirección: Lane 6, al lado de H₂O, Koregaon Park, Pune.

Recomendado: Ram Krishna. 6, Moledina Road, Camp. Frente al Teatro West End. Este restaurante es el lugar perfecto para cenar luego de hacer tus compras en MG Road. En el exterior hay murales enormes del Ramayana. Pide una mesa en el interior, donde tienen aire acondicionado y hay mayor tranquilidad. Los meseros son muy atentos. Tel: 020 - 2633 0724; 2636 3938.

Mini Wok. Cocina Oriental. Buena comida tailandesa.Shop # 7. Charuchandra Apt, zona de Deep Bangla Chowk (al lado de Om Supermarket, Model Colony, Shivajinagar Pune - 16. 11:30 - 15:00; 19:00-22:30 Tel.: 350 066 777.

Shabree. 119 / 1A, Fergusson College Road. Tel: 2553 1511/2/3/4.

Surya Hotel Restaurant, ahora se llama Hotel Rendezvous. Apte Road. Es un restaurante para el almuerzo (comida) o cena, también es muy agradable los fines de semana: Shabree y Sharvaree. FC Road, cerca Fergusson College Gate, ubicado justo al lado de la esquina detrás de un templo. Tel: 020-255-31511.Los dos restaurantes se encuentran en el mismo edificio. Shabree, situado en la planta baja, tiene lo que ellos describen como "Maharashtrian Thali" y Sharavree, que está arriba, tiene comida típica india con algunas selecciones locales. Ambos son un poco caros en comparación con otros lugares en la FC Road, pero son buenas opciones si necesitas un descanso del bullicio y además tienen aire acondicionado.

The German Bakery (panadería alemana) ha vuelto a abrir sus puertas, pero el ambiente es totalmente diferente a la encantadora antigua panadería arraigada a la tierra. Ahora es un restaurante gourmet de lujo. Si quieres experimentar la vieja hospitalidad de la panadería alemana, camina unos 100 metros hacia B Lane y busca el Yogi Tree Coffee Shop.

Comentario de un estudiante: "La pequeña tienda de plata al lado de la panadería vive en constante riesgo de perder su medio de vida, ya que están cerrando todas las tiendas y puestos ilegales en esa zona. Fuimos testigo de un desalojo -trágico".

The Yogui Tree Coffee Shop. Lane 8 Koraegon Park, aquí puedes encontrar magdalenas / panqués londinenses, bagels, bizcochos y otros productos de panadería internacional.

Out Of The Blue es el restaurante del E-Square, en el vestíbulo, donde solía estar el antiguo Jazz by the Bay. Página web - <http://www.outoftheblue.in/out-of-the-blue-pune.html>

Tien. Shop. 1, Rajas Garden, frente al templo de Hanuman, Model Colony (cerca MSIHMCT), Pune 411016. Tel: 02065116639, 9881060997, 9822047392.

Altamente recomendado por varios estudiantes: "Es un pequeño y dulce café restaurante que sirve comida gourmet internacional. La comida es fresca, deliciosa y saludable." Ejemplos de alimentos son sándwiches multigrano, ensaladas, pasta de trigo integral, jugos recién hechos. WiFi gratuito disponible.

Otros lugares de comida alrededor de Pune

Le Meridian Ice Cream

Ubicado en Ambedkar Road (frente a Thali Dining Hall), Camp, Pune. Altamente recomendado, muy limpio para ser un puesto en la calle con productos frescos.

Sugerencia de un estudiante Iyengar. *"Una persona de Pune que vive en Nueva York y escribe un blog sobre comida, me sugirió los siguientes lugares:*

Nota de la Editora: gran parte de esta lista viene sin dirección. Si ubicas alguno de los sitios, por favor ¡envíame los detalles!

Marzarin (bocadillos simples de pan blanco como nunca los has probado antes). Altamente recomendado.

Budhani. Esta es una tienda que prepara las papas fritas al momento con tu opción de especias favorita. Justo enfrente de Marzarin.

Mainland China. Boat Club Road. Es un lugar con una cocina completamente diferente. India / China. Ahora también en Senapati Bapat Road, a 15 minutos a pie desde el Instituto.

Kayani Bakery las mejores confiterías Parsi con recetas del Raj británico.

Bakers Basket, ubicado en la calle Bhandarkar Road, *vende el mejor pan "Black forest" que hayas probado. Cuando vivía allí, solían empaparlos con Ron puro. Esperemos continúen la tradición!*

Agua de Coco en cualquier puesto ambulante. Hay uno en cada esquina y te darás cuenta que la marca Zico es un engaño.

Curry on the roof. Ubicado en Prabhat Road. Buena comida Punjabi.

Panchavati: Ahí encuentras un buen thali tradicional (Maharashtra).

Ban Tao: en el Hoel Ista, si buscas comida tailandesa y asiática. (Gran ambiente).

Bar en la terraza **Paasha** del Hotel Marriott. Excelente comida india.

Aadha en la terraza del O Hotel, también es un lugar genial.

Cake Shop - Forennte (020 324000450) y **London Muffin** @ Lane 8 , Entre Lane 6 y 7, Koregaon Park. Cerrado los jueves. Forennte tiene el mejor éclair de chocolate en la ciudad. También la cafetería GO.

Cacao. Pastelería y Panadería .392A , Mahale Plot , por Senapati Rd , Pune - 411 016. Celular: 91 8412000751. Email: cocodesserts@gmail.com

Le Plaisir. Patisserie. Chef Patron. Siddharth Mahadik. Avanzadas artes culinarias. La Cordon Blue. Sydney. Bistro. Tienda No. 4B, Bhandarkar Road, Lane 6, Intersección Deccan Gymkana, Pune 411004. Email: leplaisirpune@gmail.com Tel: +91 (0) 7507379238. También puedes seguirlos en Facebook.

Ribbons & Balloons- increíbles y magníficos pasteles veganos! Tienda única. Shop # C-04, sr. # 359, Rahul Terrace, Lane # 7, Koregaon Park. Tel. 9767307070. *Sabemos que hay otra tienda en la ciudad, pero no sabemos la dirección exacta.*

Starbucks. FC Road (Frente a la puerta 2 del Ferguson College, # 2. Después del Banco Alahabad, Pune Tel.: 8879792571.

Comida italiana

La comida italiana se ha popularizado mucho en Pune.

Darios. En el Hotel Sunderban, Lane 1, 19 Koregaon Park, Pune 411001. Tel: 020 26053597, 26053596, 32405960. Email: info@darios.in. www.darios.in

La Dolce Vita. Shop Nos. 3 & 4, City Point, Dhole Patil Road. Tel: 2614 5555.

La Pizzeria. 361, Bund Garden Road. Tel: 2613 3535.

Little Italy. Hotel Shrima, Bund Garden Road. Tel: 2613 6565. *Altamente recomendado.*

Little Italy Pizzeria Restaurant, a lado de Pune Central, sobre University/Ganesh Kind Road (a la vuelta de la esquina del RIMYI), es un lugar muy frecuentado por los estudiantes que desean cambiar un poco el menú de comida India. Todo vegetariano y también cuentan con menús Mexicano, Italiano e Indio. Es parte de una larga cadena comercial con presencia en toda India.

O bien, si tienes antojo: sobre Pune Camp, en el Centro comercial SGS Magnum en la calle Moledina, hay un **Pizza Hut**.

Polka Dots, a lado de Bishops School, Kalyani Nagar y también en Aundh Shop No 1 & 6 Vaishnavi Apartment, D P Road, Aundh, Pune, Maharashtra 411007.

Flags, a lado de Inox Multiplex.

Alto Vino en el Hotel Marriot - Centro de Convenciones.

Favola en el Hotel Le Meridian.

Café Mangi en el Phoenix Market City, Vimannagar también en Amanora Park Town.

Buffets

Le Meridien Hotel. Sheraton Grand Pune. Bund Garden Road. El desayuno y el almuerzo buffet pueden ser una delicia. Es caro, pero el almuerzo buffet incluye vino ilimitado. Tel: 2605 0505.

El O Hotel, North Main Road, Koregaon Park Pune 411001. Buena comida y buen servicio. Tel. + 91 20 40011000 Fax + 91 20 40011009 Website: http://ohotelsindia.com/hoteloverview_pune.html

Little Italy para el almuerzo los domingos junto a Central Pune, Ganeshkhind Road.

Marriott Hotel y Centro de Convenciones. Tienen 2 restaurantes que ofrecen bufets. Spice Kitchen para cocina internacional (almuerzo y cena) y Shakahari, para cocina vegetariana asiática (abierto sólo durante la cena).

Hyatt Regency, Pune. Domingo de Buffet con Jazz. Website: pune.regency.hyatt.com Samrat Ashok Rd, Sakore Nagar, Viman Nagar, Pune, Maharashtra 411014 Tel: 020 6645 1234

Hotel Pride Executive. Los domingos disfruta tu almuerzo en la piscina. Es el mejor buffet en la ciudad, recientemente remodelado, a unos cinco minutos a pie desde el Instituto. Echa un vistazo a la cafetería y el restaurante de arriba. University Road, Shivajinagar, Pune - 411005, India. Tel: + 91-20-25534567 / 25530444.

Entrega a domicilio de ensaladas

Green Tokri. Delicioso servicio! Frescas ensaladas entregadas a tu puerta: <http://greentokri.com/HomeDelivery/BringingSaladToYourHome/tabid/76/Default.aspx>

En Saswad. Hay una granja orgánica que organiza excursiones de un día. Si organizas a un grupo de personas, pueden realizar una visita. Hay una tienda para comprar productos de la granja. Email june.nair@Greentokri.com

Alimentos orgánicos

Organics Shashwat. Alimentos orgánicos entregados desde la granja a tu casa. Puedes hacer tu pedido por teléfono o mail: 91 9881826002. Email: shashwatorganics@gmail.com www.facebook.com/shashwatorganics

Comida casera para llevar

Sra. Rucha Kulkarni, cocina con amor y se puede adaptar a la dieta del estudiante. Sus precios son muy económicos (100 rupias por comida), incluyendo la entrega a domicilio en la Colonia Model Colony. Puede comunicarse en Inglés (sencillo) y la encuentras en Whatsapp: +91-73502-00574. Dulcerías/Alimentos dulces

Chocolate purveyor -junto a Fantasy, en la calle Boat Club.

Mithas. Tienda N ° 5, Sri Siddeshwar Heights, ITI Road, Aundh. Bien vale la pena los 15 minutos en auto. Dulces deliciosos. Tel: 2588 8456. Muy recomendable. A un minuto de la tienda de Geeta Bhojwani (Arnav. Ver: Sección de ropa, artesanía y regalos).

Chitale en Deccan Gymkhana en la parte inferior del FC Road, en la esquina, cerca del área de “los mejores dulces” de Maharashtra.

Naturals. Ghole Rd, Shivaji Nagar, Tel: 020 25521817. Cadena de heladerías, delicioso, no muy dulce. Se sugiere probar el helado Chiku. Ofrecen sabores elaborados con los frutos de la temporada.

Tiendas de comestibles

Auchan – Súper mercado francés. Situado en Karaegon Park junto al Westin Hotel en el sótano del Mall Karaegon. Ofrece todo tipo de productos internacionales, incluyendo choy Bhok, la col rizada china (Kale) y una gran selección de especias asiáticas. Hay carne / pollo/ mariscos y una panadería con gran variedad.

Dorabjee's, Moldina Road (justo antes de MG Road, hacia abajo desde la librería Mannys Bookstore) tiene casi todo lo que olvidaste traer o que puedes desear, por ejemplo, queso Gouda holandés. También tiene una gran selección de productos sin gluten. Además de productos orgánicos: aceite para cocinar, harinas, dahl, tahini, cereales, miel, especias y leche de almendras.

Nuevo! Abrieron un nuevo local de Dorabjee's: PVR (mall). 30 Senapati Bapat Road, Laxmi Society, MC Wadarvadi (al lado de JWT Marriot).

Foodland, en Bhandarkar Road, es gran supermercado, ahí incluso encontrarás tampones.

Para todo tipo de khakara, visita **Kantaben**, frente a Chitale's Shop, Shanipar.

Natures Basket Limited. Es una tienda nueva de comestibles con opciones de comida (bastante caro) saludables. Koregaon Park (frente a la tienda de ropa Anokhi). Tienda N ° 1 y 2, Planta Baja, Business Square, Plot no. 325/3, Lane No.5, Pune 411001.

Nota: Arriba hay una tienda de muebles que ofrece increíble café y té, pide un cupón gratuito en Anokhi.

Maharashtra, "The Parade", a la vuelta de la (Toyota) en la esquina de Hari Krisna Mandir, que ahora se llama Maharashtra House; tiene leche fresca, yogur, ghee, especias, arroz, mung dal, y

helados. Son muy serviciales, que el habitual tono cortante indio no te haga cambiar de opinión. También cuentan con pedidos para estudiantes como el tofu, arroz y pasta.

More Supermarket. Ofrece todo lo que necesitas durante un mes en Pune, toma la calle de la Toyota y luego de dos cuadras, gira a la derecha. El personal es realmente servicial para ayudarte a conseguir lo que estés buscando.

También hay muchas tiendas pequeñas en la calle de la Toyota donde puedes encontrar cosas útiles para la cocina, etc.

OM Supermarket, Gokhale Road. Model Colony.

Organics and Natural es una nueva tienda. 1 Kamaliga Apartment, 1306 Bank of Baroda Lane, Jangli Maharaj Road. Abren 10 a.m.-2 p.m. y 16:00-20:00. Cerrado los domingos. Tel: 2553 6835.

Pune Central es un centro comercial, frente al Instituto. Ya no cuentan con su sección de abarrotes ni el ATM.

Spicer College Store, in Wonderland, M.G. Road.

Srusthi Organics (legumbres orgánicas, leche, huevos, verduras, harinas). Tienda No 4Swaroop Complex Opp. Gasolinera HP, Karve Road, Erandwane, Pune, India. +91 89568 36837 La propietaria, Supriya, también es profesora de idiomas: marathi, hindi. También ofrece clases de cocina.

Whole Foods, hacia Bund Garden Road, ofrece arroz integral, aceite de olive extra virgen, leche de soya, etc.

Puestos de Frutas y Verduras

Los carritos de frutas y verduras (al vendedor de verduras se le conoce como "wallah bhaji") están diariamente afuera del Instituto alrededor de 09 a.m.-11 a.m.

También puedes ir al mercado de frutas y verduras cerca del Instituto en la parte superior de Hari Krishna Mandir Road (enfrente del banco): Gira a la derecha en la Toyota, pasa el supermercado Maharashtra (donde se puede recoger alimentos básicos como el arroz, el aceite, el pan, la leche y el *curd*, así como té, café, Nescafé, especias) y caminar en línea recta hasta llegar a la próxima calle (cruce de calles, "Chowk") y buscar el letrero amarillo del restaurante Charu's. Gira a la derecha y camina hasta que llegues al mercado, estará a tu izquierda. A menudo, entre 10-12 y 4-8 pm encontrarás vendedores cerca de la Toyota y en la esquina del restaurante Charu's.

Hay un gran mercado de verduras, buenísimo, llamado Mandai. Se encuentra junto a Tulsi Baugh. La arquitectura del edificio del mercado es también muy interesante. Los vendedores en el interior ofrecen sus productos a mayor precio, aunque la calidad del interior y el exterior parece ser la misma. Los mejores días para ir son el sábado y el domingo muy temprano, desde las 8 de la mañana. En Tulsi Baugh puedes encontrar casi cualquier cosa. Es sumamente concurrido los fines de semana. La mayoría de las tiendas abren a las 10, es el mejor momento para ir. La mayoría de las tiendas cerrarán entre 12-4 pm.

Mercado grande de frutas y verduras en Gokhale Rd. cerca del OM Supermarket.

Lista de ingredientes para tus compras

Si estás quedándote en uno de los apartamentos que Sharda renta, (junto a Hari Krishna Mandir Road), pídele que Shantabai te prepare comida marathi. La cocina marathi es básicamente la misma que la cocina ayurvédica.

Necesitarás comprar los siguientes ingredientes básicos:

Granos:

- Arroz Basmati (bolsa grande)
- Rava, para cocina upma (es como la sémola)
- Poha (arroz aplanado)
- Harina para hacer chapati, paratha y otros panes

Espicias:

- Semillas de mostaza negra
- Semillas de comino (Jeera) y en polvo
- Cúrcuma en polvo (haldi) (solo hay cúrcuma fresca disponible a partir de noviembre, en los mercados al aire libre)
- Asafoetida (hing) (envase pequeño)
- Chile en polvo
- Anacardos/Nueces de la India (Cashew nuts)
- Cilantro en polvo y semillas
- Jengibre en polvo
- Cardamomo en polvo y semillas enteras
- Aceite de Saffola (botella grande)
- Ghee (mantequilla clarificada)

Legumbres:

- Mung dal (lentejas)

Otros:

- Azúcar (chinni)
- Té, café, agua embotellada, etc.

A las verduras se les conoce como "bhaji" en Marathi. El señor de la tienda de Maharashtra habla inglés, por lo que puede ayudarte.

Cocineras/os

Anita es una cocinera muy conocida en los apartamentos al lado del Instituto. Cocina para estudiantes Iyengar en cualquier lugar del área Model Colony. Tel: 9766875042

No se recomienda que ella haga las compras por ti, es mejor que lo hagas tú mismo/a.

Savita Marne cocinera en el área del Model Colony. No habla mucho inglés, por lo que es mejor que algún local te ayude en la traducción. Tel. 8793872974. Te hará una lista de los ingredientes que debes comprar en el supermercado.

No permitas que inviten a otras personas a tu apartamento cuando están trabajando.

Nota de la Editora: Estas son las únicas cocineras con teléfono celular que he localizado. Debe haber muchas más a quienes les gustaría estar en esta lista. Si las conoces, por favor mándame tus recomendaciones.

DE COMPRAS EN PUNE

Nota de la Editora: yo nunca he tenido problemas en la aduana del aeropuerto de Mumbai, pero he escuchado algunos estudiantes mencionar que les han pedido sus recibos de compras de los productos que adquirieron en India, por lo que para mayor precaución: ¡guarda todos tus recibos/notas!

Productos de papel y arte

Hand Made Paper Institute. Tel: 2553 7383. K.B. Joshi Road (es la continuación de Fergusson College Road pasando Vidyapeeth Road), a la orilla de la Escuela de agricultura. Ofrecen hermoso papel hecho a mano, kits de papelería y paquetes para regalos. Correo electrónico: hmpinstpune@vsnl.net

Staples, material de oficina - en el E -Square Multiplex.

Venus Traders. Tel: 2553 5757. Barista Lane. Afuera del restaurante Vaishali, Fergusson College Road, segunda calle de la izquierda. Esta tienda tiene artículos escolares, papelería y CDs en blanco, tiene puertas corredizas de vidrio en la entrada y un baño limpio para los clientes.

Patwardhan's Art Supplies. Al lado de Venus Traders (ver arriba). 80559 85998 (móvil). Correo electrónico: anantpatwardhan@yahoo.com

Ropa de vestir, artesanía y regalos

"**Artland**", cerca de la panadería alemana y Anokea, ¡es un robo total! Venden plata falsa, piedras falsas y tienen una dinámica de estafa mediante conductores de rickshaw que llevan gente ingenua "para un buen trato con mi amigo".

Anokhi. Unidad G2 y G3, Arthavishva, Lane 5, Koregaon Park. Son maestros de la impresión a mano, Anokhi combina las tendencias contemporáneas con la artesanía tradicional. Su ropa y textiles para el hogar son ecológicos. Tel: 4128 5858. Sitio Web: www.anokhi.com.

Arnav. Geeta Bhojwani. B-31, Abhimanshree Society, Puerta N° 3 Pashan Road, saliendo de Universidad Flyover, Pune, 411-008. Durante mucho tiempo Geeta Bhojwani ha surtido a yoguis y sabe bien lo que queremos. Su hogar se convirtió en tienda, que realmente es como la cueva de Aladino donde encontrarás obras de artes seleccionadas cuidadosamente, joyería y artesanías de toda India. Vas a encontrar un montón de regalos interesantes, algunos hechos por artistas galardonados, incluyendo pantallas de papel con pinturas hechas a mano, tarjetas de regalo, estolas/bufandas de algodón y seda de buena calidad, estatuas de Patanjali y bordados. Se sugiere ir en grupos de dos-tres personas. Vayan con tiempo y disfruten una taza de chai mientras exploran la tienda. Llama antes de ir para que te recojan y lleven a casa de vuelta. (A 4 km del Instituto). Celular: 982-203-4546. Línea fija: 91-20-2565 3937.

Horario: 8 am - 10:00 pm. Abre los domingos. Admite tarjetas de crédito.

ArnavHandicrafts@gmail.combhojwanigeeta@hotmail.com

Bagwan Aum Market. Laxmi Road (al lado del edificio de la Commonwealth). Cuentan con gran colección de dupattas y bufandas-un verdadero festín para los ojos. Lleva todos los colores que quieras combinar. Es la segunda desde la última tienda a la izquierda y cruzando a la derecha. Vestidos ya confeccionados y prendas occidentales (actualmente muy populares en la India). Tel: 2445 7226.

The Bombay Swadeshi Store. Disfruta de un legado único de una de las tiendas más antiguas de la India, con raíces que se remontan a la lucha por la independencia. Fue construida en 1905, con la

idea de promover los productos nacionales durante el movimiento swadeshi. Fue la primera organización de minoristas que se cotizó en la Bolsa de Mumbai. A través de sus productos, esta tienda ofrece una experiencia de la cultura india que mezcla lo contemporáneo y lo tradicional. Altamente recomendada por "Lonely Planet". Clasificado como uno de los mejores destinos de compras en Mumbai por Trip Advisor. Otorgado Trip Advisor 2013 y 2014 "Certificado de Excelencia". 322 M G Road, Pune 411 001. Tel: 912026131067. www.thebombaystore.com

Christina. Kalpataru Gardens, 9A, Boat Club Road. Tienda de ropa de lujo. Tel: 2612 1606.

Craftus, Srishti crafts. Patrimonio de la India. 11, Sterling Center, tienda no 4, Moledina Road, Camp, frente al Hotel Aurora Towers, Pune (411.001). M: 919890688820. P: 02025871569. Correo electrónico: debjan@srishtiindia.in, rsishti.pune10@gmail.com

Coppre. Heritage craft. Objetos artesanales de cobre hechos por artesanos. Sudakshina Sinha Banerjee. A 2 km del Instituto: Studio Coppre Pvt Ltd. 2nd Fl, Beverly Estate Apts., Lane 12, Bandarkar Rd., Pune 411004. Tel: 91. 9168978684.

Dimpex Internacional (exportadores). ** Cambio de dirección: c / o Anusaya (Mane) Bldg, S. N ° 1077 / B, Parcela N ° 429, de Pune. Junto a Sharmistha Sociedad. Durga Naga Road, Model Colony (detrás de la gasolinera Sahara Hotel Petrol Pump) Pune 411 016. Dimpex Internacional ha estado vendiendo batik camisetas, bloomers para yoga, cubiertas para bolsters, bolsos para tapetes, tarjetas de papel batik y otros artículos desde 1975. Propietario: Sudhir Gaikwad. Fax: 020 25656145. Tel: 2565 6145. M: 9420137034. Email: dimpexbatik@gmail.com. www.dimpex.batik.in.

Either Or. Sohrab Hall, 21, Sasson Road. Artesanía y ropa. Cerca de FabIndia mencionada a continuación. Ropa infantil linda, además de muy buena tienda de ropa occidental en telas teñidas a mano. Hay dos tiendas en el mismo lugar, la segunda está un poco más arriba del mercado. Tel: 2605 0226 o 240-176-6639.

FabIndia. FabIndia Overseas Pvt. Ltd. Sakar-10, frente Jehangin Nursing Home, Sassoon Road (decirle al conductor de rickshaw que te lleve al Ruby Hall). Tel: 2612 4820. También otras dos sucursales en Pune:

* Plot 2 y 3, Complejo Akshay, ITI Road, Aundh, Pushpak Park, Aundh, Pune, MH. Tel: 020 6601 0586.

* Shop No 1303, Argade Heights, Jungli Maharaj Road, Shivaji Nagar. Tel: 020 – 25538319/22

Ropa para hombres y mujeres, así como ropa de cama y hogar. Abierto 10 a.m.-7:45pm. Correo electrónico: fabpune@eth.net. Sitio Web: www.fabindia.com.

Fantasy. Cerraron.

Mythical Handcrafts: Kalpataru Gardens. 9A Boat Club Road. Venden estatuas talladas a mano hechas de teca, covertores de cojines y cubiertas para la pared de Kashmiri, algunas alfombras y colchas.

Gandhi Kadi Bhandar. Sevasadan Building, Kunte Chowk, Laxmi Road. Tejidos hechos a mano y telas confeccionadas, kurtas y pantalones clásicos de hombres; también cuentan con servicio de sastré, pero no se recomienda. Cerrado los lunes. Tel: 2445 5797.

Mr Johhny: se ubica en la barda de la casa del Comandante de la Policía, a unos metros del Instituto. En su mochila carga tarjetas pintadas a mano, estatuas, figurillas, artesanías únicas Indias y más. Le compré una estatua de piedra de Patanjali que el consiguió especialmente (nota de la Editora). Sus precios son muy razonables. Tel; +91 9393225316.

¡RIMA SE MUDÓ! HANDMADE ART OF INDIA. Rima D'Silva: Arte de India hecho a mano. Pueden encontrarla en su nuevo local: Apartamento Ambika, frente a Chittaranjan Vatika (el parque), junto a la escuela Symbiosis. Hare Krishna Mandir Road, Model Colony, Shivajinagar, Pune – 411016. +91 98220 0985. Email: rimadsilva24@gmail.com.

Este es el lugar para las mejores telas y géneros fabricados a mano de India! Tiene una gran variedad de prendas de vestir, que pueden encargarse a medida y confeccionados por sastres expertos. Encontrarán los mejores diseños tanto tradicionales como contemporáneos provenientes de todas partes de India. Rima también enfatiza en ofrecer productos naturales y ecológicos. También hace las fundas de bolsters más hermosas que sirven cubrir los bolsters chatos que se utilizan en muchos estudios de yoga de Norte América (verificar las medidas de antemano). Además, Rima vende una gran variedad de vestimenta de yoga de algodón orgánico, producida por Roshen del Instituto de Yoga Iyengar. Parte de las ganancias son donadas a Guruji al Bellur Fund. Los props de Yogakuti también están a la venta en el local.

Happy Heart, 24-A, Ragvilas Society, Koregaon Park. Ofrecen joyería, piedras, estatuas. Los propietarios son relajados, eficientes y muy serviciales – inclusive una vez sacaron una olla Shirodhara, algo que normalmente no hacen. Excelente selección y precios justos. Altamente recomendado.

Jahan's Art & Crafts. Edificio Vaswani Nagar, junto a la (nueva) German Bakery. Koregaon Park, Pune 411001. Gemas, joyería, cuencos tibetanos. Móvil: +91 9823733800 / + 91 020 30470870. Correo electrónico: jahan.art_craft@rediffmail.com.

Bufandas de Cachemira. Es un buen lugar para conseguir bufandas de Cachemira, propiedad de Farouk, justo a la vuelta de la esquina de Happy Heart.

Hers. Laxmi Road, frente a la gasolinera en el inicio de Laxmi Road. Vestidos pintados a mano, material impreso, vestidos de algodón y seda hechos con tintes vegetales. Pero es material fácilmente alterable.

Patrimonio Artesanía Emporium

323 M. G. Rd. www.heritagehandicraft.com Auténticas artesanías indias, incluyendo pashminas originales, trabajo en madera, artefactos de metal, joyas, esculturas de piedra y papel maché.

Jalhindy Men's Avenue: tiendas departamentales especializadas en Kurtas y ropa tradicional para hombre. Tienen buenas camisas, camisetas y jeans de marcas indias de calidad como Mufti Jeans, Cambridge, Allen Solly etc. Hay un piso exclusivo para kurtas de boda y camisas de fiesta. Laxmi Road / Corner Khunte Chow.

Karachiwala. 4 Moldina Road, cerca de Poona Coffee House, Camp. Artesanías de la India; mayoristas, minoristas y exportadores de joyería fina, artes y artesanías, etc. Encontrarás estatuas de Ganesh, Patanjali, Krishna, Vishnu, Brahma y Shiva. Trabajos en bronce, latón, tallados en madera de sándalo, y bufandas. Ha estado ayudando a estudiantes Iyengar durante décadas. Tel: 6523 4935. Celular: 982-259-8486. Correo electrónico: rohit_daswani@vsnl.net o Roh777@yahoo.com.

Kashmir Gift House Tienda No. 69, Planta Baja, Clover Center, 7 Moledina Road. Propietarios: Sarwar y Sarfaraz Ahmad. Pequeña tienda con muy buenos precios y descuentos para estudiantes Iyengar. Tel: 982-204-8282.

Kosha es una marca de ropa sustentable que ofrece tejidos de telares artesanales de India y promueve a los tejedores y trabajadores textiles locales. Cada prenda está confeccionada con cuidado y precisión inspirado en las siluetas occidentales para apelar a la sensibilidad global. Todas las piezas están diseñadas a la medida del usuario. Si están interesados, contactar a **Ekta Chowdhry**: koshashop1@gmail.com. O pueden entrar a koshashop.com para ver las prendas!

También puedes visitar a Lakshmi Road, para buscar salwar kameez, saris, y telas ya preparadas.

Lucknow Chikan Palace. Varsha y Shantanu Pansare, 917/19, Fergusson College Road, frente al Hotel Vaishali. Chikan es un tipo de bordado. Para trajes salwar, colchas, saris, material de vestir. Todos los trajes son hechos a la medida. Horario: de 10 a 13:30 y de 16:00-20:30. Cerrado los lunes.

La Jolie Boutique. Suchita Shroff. Altamente recomendado para tejidos a mano. 4 Safire Park Gardens, Pune Mumbai Rd., Shivaji Najar, Pune 411005. Tel +91 9822077224

Metro Shoe Store. Fergusson College Road, frente a Bombay Store.

Mythical Handicrafts. Gull Rather. 11 Sri Vijaychandra Society, Narangi Baug Road, entre el Boat Club Rd & Bund Gdn. Road, Pune 411001. Correo: Gull.rather.mythicalhandicrafts.com www.mythicalhandicrafts.com Tel: +91 99758 86709.

New Choice: 629, Phadtare Chowk, frente a Sharmilee, Laxmi Road. Salwar kameez ya listos o hechos a medida. Asegúrate de darles tus medidas y especificaciones claras, si hay alguna alteración, no dudes en devolverlo. Tel: 2445 5906.

Omer Sharif Gift Store, Vaswani Nagar, Edificio # 8. Omer y su sobrino, Manish, hablan bien el inglés. Tel: 2605 3162. Celular: 937-187-3313.

Peoples Stores. Esta es una tienda de ropa interior muy pequeña, muy concurrida en la Ciudad Vieja de Pune (Laxmi Road) que siempre está atestada de gente local. También es frecuentada por los extranjeros más conocedores que visitan Pune. 618, Laxmi Road, Sadashiv Peth, Pune, Maharashtra 411030. Tel: 077700 82123 <https://maps.app.goo.gl/RJCcdahw5kkaJfg4A>

Poshakh. Sastre y tienda boutique para mujeres. Algunos estudiantes Iyengar acuden a esta tienda para comprar bufandas y dupattas tradicionales de seda o algodón. 1145 FC Road, Shivaji Nagar. Dos puertas más abajo del restaurante Shravan. Tel: 91-20 -2565 1213 <http://www.poshakh.net>

Saheli. Altamente recomendada para ropa. Ubicada en FC Road, frente al edificio de la Commonwealth. El propietario, Deepak, habla excelente Inglés.

Satguru's. Tienda 91, Clover Center, 7, Moledina Road, Camp (perpendicular a MG Road). Esta tienda es la primera a la derecha en la entrada lateral Moledina en Clover Center. Es una pequeña tienda que ofrece Lucknow kurtas de corta y larga duración, -siempre es bueno usarlas de vuelta a casa.

"**Shahenaz**" es una pequeña tienda con hermosas bufandas pashminas, cojines y una pequeña vitrina de joyas. Los precios no son negociables pero ¡son muy competitivos!

Sr. SH Tyrewala. Tienda 1, Lalpataru Gardens, Boat Club Road. Tel 020 26164875. Móvil 98901 79963.

Sra. Vandana Sanghavi, C-19 Ashwini Society, cerca de Shoppers Stop, Mumbai-Pune Road, Shivajinagar, Pune. Camisetas de yoga, pantalones cortos y bloomers, además de camisetas y shorts batik, así como *props*. Tel: +91 20 32910731; +912025541764 O +91 902 802 8252. darshana_ca@yahoo.com

Shahenaz, Ethnic Home Store. 1, Kalpataru Gardens, Boat Club Road. Cobertores de cojines tradicionales, colchas, tapices, manteles y corredores, así como sábanas de algodón, mantas, edredones, pashminas. Tel: 2616 4875. Celular: 989-017-9963.

Shine Arts. Baswani Nagar. Building 7. Dupattas, chales. Propietario: M.Y. Raga.

Studio Coppre Pvt Ltd Bungalow 84, Shivaji Housing Society, Senapati Bapat Road, Pune - 411 016 t: 91.20.25630192. Email: sales@coppre.in. www.studiocoppre.com.

En un mundo donde prevalece la producción masiva, las artesanías tradicionales y los métodos de las artes indígenas están desapareciendo. Apoyar a los artistas locales significa preservar ambas culturas y sus comunidades. En Studio Coppre trabajamos con artistas altamente calificados, con diseños contemporáneos para asegurarnos de que nuestras producciones y diseños atraigan al consumidor moderno de productos artesanales. **Coppre** refleja un legado de 400 años de oficio trabajando con metales. Es el resultado de una colaboración creativa a través de la cual evolucionamos un rango de productos de cobre que atienden al presente, mientras que el el proceso del patrimonio artístico permanece intacto. Traemos dignidad y eficiencia a este oficio, conectando a diseñadores talentosos con artesanos y presentando su arte al mundo.

Surve Bandhu Ambewale

1485 Shukrawar Peth cerca de Laxmi Rd.

Venta al mayoreo y menudeo de incienso, japa malas, incluyendo Rudrakshas.

The Bombay Store. 322 M. G. Rd. Puedes encontrar un poco de todo. Ropa de vestir, ropa de baño, ropa de cama, vajilla, artefactos, regalos y artículos para el "bienestar".

Sanskriti Lifestyle: Lane 7, Koregaon Park. Frente a Post 91. Es un lugar al que debes ir si buscas artesanía antigua de la India, estatuas de bronce, artículos tallados en madera, etc. Tienen página de Facebook.

Saris

Vama y Kajree. Kute Chowk, Laxmi Road. Saris de seda, saris de boda, salwar-kurtas. ¡Los vendedores te mostrarán cientos de artículos si no los detienes! Tel: 2445 5382.

Pratibha

Edificio Sevasandam, Kunte Chowk, Laxmi Rd. y Roopkala. Vestidos de seda y de algodón hilado en telar, saris a buen precio.

Joyerías

Ashtekar Pathrikar

Dentro de la galería en el Dulham Comple. 375 , Narayan Peth , Laxmi Rd .Diseño de calidad buena y colgantes de oro y plata, con precios justos. OM, Ganesha, etc.

Ashtekar Bros. Sadashiv Peth, Umbrya Ganapati Chowk, Laxmi Road (un par de puertas más abajo de Dolhan Saris). Tienda pequeña de una sola puerta donde encontrarás maravillosas tobilleras y anillos para los dedos del pie. El propietario incluso te puede decir qué porcentaje de plata tiene un artículo.Tel: 2449 1749. Celular: 942-233-372-4590.

Bharatkumar Jewelers. 361, Sardar Vallabhbhai, Patel Road (Center Street paralela a MG Road), Camp. El propietario es un diseñador de joyería de plata atractiva y barata. Es alumno antiguo de Guruji por lo que ofrece descuentos a los estudiantes del RIMYI. Tel: 2635 9536.

Janhavi's Jewellers. 572, Laxmi Road, Sadashiv Peth. Amol y Gauri Kaaigaonkar venden gemas y piedras con fines curativos, muy caro. Tel: 2445 0935.

Khushboo Sanghavi. Es una diseñadora de joyería apasionada y experimentada, con certificados en gemología y practicante devota de yoga. Trabaja contigo para diseñarte joyería personalizada y hecha a mano, utilizando piedras y gemas certificadas y técnicas tradicionales. Colabora con artesanos de Bengalí para crear joyería, ofreciéndoles una forma de conservar su tradición y mantener a la comunidad. También te asesora sobre el significado espiritual y cultural de las gemas, y puede ayudarte a comprar piedras de alta calidad, o ir a talleres al Bazar Zaveri. Para mayor información y ver su colección, visita krijewels.com Email:khushboo@krijewels.com WhatsApp or Llamadas: +91 98-20-860380.

M. L. Wagh and Son. 793 Budhwar Peth, Moti Chowk, Pune 411002. Joyería fina de muy buena reputación, avalados por la familia Iyengar. Elaboran la joyería sobre pedido, por lo que es bueno hacer tu pedido con tiempo y ser muy específico. El Sr. Wagh acude a clases en el Instituto y es de trato muy agradable. Tel: 2445 7349. E-mail: waghsadashiv@gmail.com

Purushottam Narayan Gadgil and Co. (PNG). Laxmi Road. Tel: 2445 5742. Segunda ubicación: Paud Road. Tel: 2546 4726. Tercera ubicación: Chinchwad, Gadgil en la calle East, que corre paralela a MG Road. Hermosos collares y aretes de oro (y algunos de plata), Tel: 2744 3444.

Ranka. 575, Laxmi Road. Regálate la experiencia de un desayuno en Tiffany, la mejor joyería de Pune. ¡El viaje vale la pena sólo por ver el interior de la tienda! Tel: 2445 9830; 2449 0366. Fax: 020-2445 3890. Correo electrónico: rankarkpl@gmail.com

Shree Jewellers. Propietario: Lalite Oswal. Su hijo Sagar también trabaja allí. 517 Center Street, de Pune. Tel: 91.20.26340555. Email: sagaroswal@hotmail.com. Algunas de las mujeres más ricas de la India acuden a esta tienda por su joyería de diamantes, al mismo tiempo que quienes buscan joyería simple de oro barato o plateado. Elaboran sus joyas en su propio taller y muchos diseñadores solicitan la elaboración de sus joyas en este lugar. Ofrecen desde maravillosa joyería tradicional india, hasta hermosos diseños occidentales, o si buscas piedras o perlas, este también es un buen lugar para ir. Preparan malas individualmente con tu elección de semillas y el color de la cinta, etc.

Shree Bijoux Pvt. Ltd. Ethnic & Modern Jewellery. Dirigido por Pravin Oswal, el hermano de Lalit Oswal de Shree Jewellers. Anteriormente los dos hermanos se hacían cargo de la tienda de Shree en la calle Centre (ver la lista anterior), pero se separaron. Lalit se mantiene en 517 Centre Street, y Pravin es dueño de la ubicación del Clover Center.S - 47, Clover Centre, Pune - 411001. Tel: +91 20 26130888/9960340555. Correo electrónico: shreepavin@hotmail.com. www.shreebijoux.com

Sikki's. 291 Vaswani Nagar, German Bakery Lane, cerca de Koregaon Park. sikkkitibetan@yahoo.co.in Vende joyas baratas, collares y artículos tibetanos, además de piedras sueltas que se venden por peso. Sikki tiene las mejores ofertas y una gran actitud. Tel: 982-336-8604.

Solanki Jewelers en Center Street, frente a M. G. Road

Para malas: Sree Jewelers, Centre Street o los puestos ambulantes en Tulsi Baug.

Tamishq. Una cadena de tiendas muy confiables por toda la India (¡por lo que es difícil ser engañado!). JM Road.

Sastrerías

Aarti's Garment Boutique. Sujyoti Building, Patwardhan Baug (en el cruce del Hospital Deenanath Mangeshkar y la calle de la señal CD'SS), Erandawane. Propietario: Aarti Palekar / Naik. Puedes comprar tela para vestidos, diseños personalizados, bordados, servicios de costura; también crea diseños personalizados para órdenes al por mayor. Tel: 968-992-8389.

Kutch Kala ubicado en Millenium Plaza, frente a la puerta del Fergusson College en FC Road.

Lajoo tiene una tienda genial y puede hacerte trajes/saris a la medida. Además tiene una buena gama de materiales.

Sayali. 708, Narayan Peth, No. 6, Kunal Complex, Laxmi Road, frente al edificio de la Commonwealth, en un pequeño callejón, al lado de los vestidos de noche. Es la segunda sastrería en el piso de arriba a la derecha. Kailas entiende algo de Inglés. Bueno y confiable. Tel: 992-281-9552; 992-281-3552.

Sunita Shroff-Naik Tailor. 94 / 25B, Prabhat Road, Lane, No. 11, Shreeraj apartamentos, Planta Baja. Tel: 2567 2756. Móvil: 989 003 8092. Nana sabe llegar. Altamente recomendado para ropa

hecha a la medida /para cualquier ocasión. Sunita selecciona hermosas telas de algodón y seda. Habla muy bien Inglés y tiene muchos estudiantes / clientes de toda la vida.

Rajesh Tailor. Wonderland, B / S / 2, East Street, Camp, Tel: 9881244346. Busca un pequeño stand a la entrada de la zona subterránea. Asegúrate de hacer tus pedidos con tiempo, tan pronto como sea posible después de llegar. Su trabajo no es lujoso, pero es simple y lindo, también hace buenas copias. Rajesh habla bien Inglés y tiene gran sentido del humor. No siempre cumple con los plazos.

Satish Pise: Krishna Ladies Tailors. Tienda no. 9, Maganbhal Patel Market, Camp (detrás Center St.), Pune - 411001. Él feliz irá a tu apartamento, pero si lo hace, debes pagarle un poco más. Habla buen inglés y su trabajo es excelente. Se sujeta a los plazos. El alumno que lo recomienda ha sido su cliente durante 25 años.

Moreshwar Khatavkar. Tiene una pequeña tienda cerca del RIMYI en Shivaji Nagar, Model Colony. Cerca de la tienda Maharashtra y después de cruzar una calle del mismo lado de la acera. 1035 Deep Bungalow Chowk. El sastre no habla ni sonríe mucho, pero es honesto, puntual y tiene muy buenos precios, hace lo que le solicitas muy bien, y además te ofrece sugerencias. No tiene un Inglés muy fluido, pero logra comunicarse.

Ten en cuenta que hay muchos sastres en el sótano del Clover Centre.

Tejidos

Natural Fabrics of India/Banjaras. Tienda C3 / 4, Chaitraban Residency, por ITI Road, Gundh. Tel: 2588 1844. Ya no está en esta dirección, aunque sigue cerca (frente a Polka Dots, una calle más abajo).

Sunita Shroff - Naik. 94 / 25B Prabhat Road, Lane, No: 11, Shreeraj Apts, Planta Baja, Pune 411 004. Tel: 25672756. Muy recomendable. Telas de todo tipo, de muy buena calidad. Se ofrece servicio de sastre. Aquí puedes conseguir tus kurta de seda hechas para ocasiones especiales, como el cumpleaños de Guruji (ver sastres).

Wonderland- M.G. Road.

Kajal Fabrics, 426, Bhopla Chowk, RS Kedari Road, Camp, Pune – 411001.

National Fabrics- S-9 Clover Centre, Moledina Road, Camp, Pune, Maharashtra 411001.

Accesorios para el hogar

Bolster Cover Maker. SIDDHAI Shop N° 3, detrás de Dnyeshwar Paduka Chowk. Toma la calle de la izquierda del Ambassador Hotel (de espaldas al hotel). Gira de nuevo a la izquierda al final de la calle y sigue caminando hasta llegar a un campo con reja. Sigue la calle junto al campo. La pequeña tienda se encuentra en la calle que cruza, verás una fila de tiendas muy pequeñas. Tel: 2435 0126. Celular: 982-274-6635.

Bolster covers: Ver sección Artesanías de India, bajo Ropa, regalos y artesanía (cerca del RIMYI).

Bolsters. Tilak Road, frente a la Escuela de Inglés.

Carnation: The Home Store. A lado de la tienda Christina. Tel: 2612 1606.

Fabindia. (Ver la sección Ropa, artesanías y regalos.)

Para bolsters: **Sathe Gadi Karkhana**, sobre Laxmi Road, cerca Umbrya Ganapati. Tel: 2445 3556.

Shahenaz. The Ethnic Home Shop A lado de Christina. Excelente para cubiertas (almohada, cama, y mesa), bolsas, etc.

Utensilios de cocina: **Kirti Novelties**, 1128 Budhwar Peth, Tulsi Baug. Tel: 020-244-51973: Utensilios de cocina y acero inoxidable. Buena calidad de bienes básicos para la cocina india, ollas, sartenes, etc.

También muy recomendable para productos de acero inoxidable: **Neelam Steel**, 689 Narayan Peth, Lokhande Talim, (sobre Laxmi Road), Tel 24457261/24493290

Estatuas

Ishwar's Moorti & Gift Centre. 420, Raviwar Peth, Moti Chowk. Esta tienda cuenta con una gran colección de estatuas de bronce y mármol de deidades védicas e hindúes. Cerrado los miércoles. Tel: 2445 7686. E-mail: ishwarmoorti61@gmail.com Ahora también vende estatuas de Patanjali en piedra que Guruji diseñó, muy lindas y en todos los tamaños.

Karachiwala. (Ver la sección Ropa, artesanías y regalos.)

Mohan Metal Works. 285, Raviwar Peth, cerca de Subhaarsha Police Chowk. Es la otra tienda de deidades, con venta al por mayor de arte en metal. Tel: 2447 1018. Celular: 942-231-0421.

Alfombras

Muy recomendable: **Fantasy.** (Ver Trajes, artesanías y regalos.) Puede hacer envíos a EE.UU. Tel: 202-612-0251.

Perfumes

Damodhara Bagwandas Sugarndhi. 761, Raviwar Peth. App. Dena Bank, cerca de Phdake Haud, Pune. Aceites puros (sándalo, rosa, khus, etc.) elaborados manualmente, inciensos en varilla y cono, jabón de sándalo, mermelada de pétalos de rosa –una fiesta para los sentidos. Tel: 02024433188. Móvil: 9922088188 (llama para pedir mayores indicaciones si tienes problemas para encontrar la tienda). Correo electrónico: sugandhincense@hotmail.com Horarios: Lun-Sab 9am a 8:30pm. Domingos 10:30am – 1:30pm. Si alguien quiere venir un domingo a la tarde, estaremos allí a pedido. Email: sugandhi_incense@hotmail.com. Raju Sugandhi

Vithaldas Narayandas & Son. Phadke Haud, cerca Laxmi Road (cerca de la calle de las bicicletas). Perfumes e incienso elaborados manualmente. Aceites naturales esenciales, varitas de incienso naturales, artículos de madera de sándalo, agua pura de rosas.

Domingos cerrado entre 13-15:00 por la hora del almuerzo. Correo electrónico: ynsons@vsnl.net.

A.V Kale & Sons. Shukrawar Peth, Shanipar-Road Market, 020-24454860. Consigues incienso y agradables aceites.

Haridas Madhavdas Sugandhi. 451 Raviwar Peth, Pune - 411002. Tel: 24452848 / 24267958. Email: hmsugandhi@gmail.com Incienso y aceites puros.

Khushbu Perfumes. Una encantadora tienda con perfumes maravillosos justo en FC Road, a la vuelta de la estación de gasolina, a 2min del Lalit Mahal. www.khushbuperfumes.in

Jabones y artículos de higiene personal

En el SGS Magnum Mall de Pune Camp, en Moledina Road, puedes encontrar una Body Shop, con amplia gama de cremas y champús. Recomendado: champú y acondicionador de aceite de oliva.

PROPS

Tapetes de yoga

Champion Sports. Encontrarás tapetes de yoga y bloques de espuma. 759/52, Deccan Gymkhana, FC Road Pune 411004. inquiry@championsportspune.com Tel: (020) 25659066/2553174. Cel: +91-9673996614 / 25513117. Cerrado los lunes.

Me Free. The Yoga Store. Todas las ganancias son donados a los orfanatos de niños en India. 1032, Shatdeep Society, Deep Bungalow Chowk, Canal Road, Model Colony, Pune 411 016. Phone: +91 9529310682. Horarios de la tienda: 9.30am – 7.30pm. www.mefree.com.

RIMYI Store

Los horarios de la tienda son de 9am a 12 al mediodía y de 4pm a 6pm, de lunes a sábado. La familia Iyengar utiliza micrófonos y son grabados en el salón principal. Pueden encargarse CD's o archivos MP3 de las clases. También pueden adquirir DVD's de cuando las clases han sido filmadas, libros y props.

Librerías

Bookword Basement. 616, Sagar Arcade, Fergusson College Road. Útil y amplia colección de libros. Si no lo tienen en almacén, ordenarán el libro que buscas.

Crosswords. Ahora están ubicados en PVR Pavilion al lado de JW Marriott Hotel.

The International Booksellers. Deccan Gymkhana, en Fergusson College Road hacia la zona de Puente de Deccan (Deccan en la esquina). La tienda cuenta con una gran cantidad de libros de texto. Cerrado los domingos. Tel: 2567 7405.

También en Camp Pune en el SGS Magnum Mall, encontrarás **Landmark**, una gran librería con precios de descuento en muchos artículos.

MOLTILAL Bookshop en Tilak Road / Bajirao en el Sanas Plaza Building. Amplia variedad de libros sobre Budismo, Hinduismo, sánscrito, Ayurveda <https://www.mlbd.com/>

RIMYI. La tienda tiene una amplia colección de libros escritos por Guruji. También cuentan con algunas guías, incluyendo *My Pune Travel*, publicada por Elephant y Mahratta Chamber of Commerce, Industry and Agriculture, 2006. También está disponible una nueva edición de la *Pune Tourist Guide and Map*.

Tiendas de música

La tienda **Alurkar Music House** ha sido cerrada desde hace algunos años, luego del fallecimiento del dueño.

<http://indianexpress.com/article/cities/pune/2008-alurkar-murder-after-hitting-a-dead-end-cops-put-probe-on-hold/>

Swapna Nagari, Karve Road (justo después del Instituto de Investigación Ayurvédica, conocido en marathi como "Rashashala"). El propietario habla inglés y la tienda tiene una buena selección de todo tipo de música- mantras, kirtan, bhajans, ragas, etc. Tel: 2544 0662.

Oceanic Sound and Vision. M.G. Road, justo enfrente de Wonderland. Es un buen lugar para comprar DVD.

También hay una tienda de música arriba de OM Supermarket, Gokhale Road.

Electrónicos

Das Electric. Cerca de Bombay Garage en M.G. Road. Encuentras licuadoras, ventiladores, etc.

Croma. No hay dirección, lo siento.

Varios

Subhash Bucket and Trunk Depot. Shukarwar Peth, Tel: 9270699352

Troncos de metal – tienen todos los tamaños, es agradable tener uno nuevo en casa. Son baratos aunque se pueden abollar fácilmente cuando los transportas (¿será parte del encanto?). Cerca de Tulsi Baugh, Laxmi Road / zona comercial. Ten en cuenta que pueden personalizarte las medidas que desees, pero no dejes de considerar el peso.

Sayali Florist. FC Road, cerca de Vaishali y la cafetería Aroma. Tel: 9822048050, pregunta por Vijay, el propietario, tienen las flores más bonitas por precios justos.

Antojo de café

En Kamaradhara Traders encontrarás autentico café molido a un precio razonable. Coffee Merchants, 1249-1250 en el edificio Greetwel, cerca de Goodluck Chowk, Deccan Gymkhana. Si caminas por FC Road, pasa Roopauli, gira a la izquierda en el puesto de flores al aire libre y ahí se encuentra. Abierto diario de 7-1 pm y 4-8: 30 pm, excepto los lunes. Teléfono 2553 2918.

Cafetería en Pune Central.

Aroma en F.C Road, cerca de Vaishali.

Barista en FC Road, justo al sur de Roopali.

PBC (Poona Baking Company) En el Hotel Marriott, Senapati Bapat Road. **The Flour Works,** Avenida Norte, Kalyani Nagar, Pune, India 411006 Tel: 020 2668 0474.

Correo electrónico: info@theflourworks.com <http://theflourworks.com/>

The Patio, frente a Vama, calle a lado del restaurante Sarja, Aundh.

Starbucks in Pune En la siguiente dirección www.starbucks.in encontrarás las direcciones y mapas de las tres sucursales:

- a) Mosaic Ground Floor West, frente al Fergusson College Gate No.2, FC Road.
- b) Ground floor, Centriole, ITI Road, Aundh.
- c) Galaxy Gardens, North Main Road, Koregaon Park.

The coffee shop. Gourmet Avenue y Day Spa en el Hyatt Regency son ¡excelentes!

Té

Makaibari Tea (<http://www.makaibari.com/>) También hacen entrega a domicilio. Son los mejores, muchos de los Sanyasis compran grandes cantidades y se lo llevan a la vuelta. Tienen el mejor té orgánico. Sr. Raja 033 22 87 85 o 60 (0) 9733 00 45 77.

Maharashtra Tea Company. Hay dos líneas: una para hombres a la derecha, y otra para mujeres a la izquierda. Dirección: Budhwar Peth 1095, cerca de datta Mandir Pune, Tel: 02024470715, está a un lado del Templo.

The Tea Emporium. Hay una tienda en la calle Tilak, frente a Tilak Smarak Mandir, y otra justo detrás de Tulsi Bhag en Laxmi Road. Venden buen te incluyendo CTC, que es el que usan muchos de los Indios para preparar chai (que por cierto, en Maharastra se le conoce como “char”, no “chai”). Los letreros de la tienda están devanagri/hindu, así que necesitarás de ayuda para saber exactamente dónde se ubica.

Servicio de lavandería

Lleva tu ropa al Hotel Chetak y te la devuelven en dos días, lavada, planchada y perfectamente envuelta con periódico y una cuerda. Cuesta 30 rupias por pieza. Dicho esto, puedes ir directamente a cualquier puesto en la calle, cobran mucho menos.

Envíos, embalaje y servicio de correos

FedEx. Tienda N ° 1 Gera Garden, Planta Baja, junto al Taj Blue Diamond, Koregaon Park Road, Pune 411001. Abierto de 9 am a 10 pm, de lunes a sábado.

DHL Express. Llama a Abhijut, Aastha o Roshan para preguntar la dirección más cercana de DHL. *Nota de la Editora: "Existen razones misteriosas sobre lo que se puede y no se puede enviar a través de DHL. Lo siento, no hay ningún número de teléfono".*

Anil Bijlani, mensajería. SSBC (Shri Sai Baba Couriers), D-12 choice Arcade, Dhole Patil Road, cerca del Hospital Ruby Hall/Fab India. Pune 411001 Tel: 98239 58999. O bien: 95455 97999 Email: bijlanipaf@rediffmail.com & anil.bijlani@shrisbc.com

Llama o escribe para cualquier información. Anil ofrece tarifas muy razonables para usar FedEx. Hay paquetes que llegan a Nueva York solo en tres días. Su personal empaca bien los paquetes. El servicio en general es muy eficiente. Es mejor usar este servicio para paquetes grandes. Está ubicado cerca del Hotel Le Meridian, a unos 10 minutos en rickshaw del Instituto. Ya sea Nana o Amin pueden llevarte.

Sr. Pradeep Kulkarni es secretario de Pandu. Lo puedes contactar en el RIMYI entre las 11 am y el mediodía. Tel: 985-004-5191. *Comentario de la Editora: algunos estudiantes reportaron un servicio decepcionante.*

Parth Parcels Services. 693, Sadashiv Peth, Tienda No. 6, Madhav Smruti, Kumthekar Road, Pune 411030. Email: parth_kulkarni8@yahoo.com

Mr. Vasant V. Khedekar. Servicios de paquetería. Vendrá a tu hotel a recoger el material para empacar y enviar. M-24/597, M.I.G. Gokhalenagar, Pune – 411016. vasantvkhedekar@gmail.com, cel: 9881435264.

Una vez hecho el envío, puede tomar entre 5 – 6 semanas para llegar a su destino final. El Sr.Vasant no se hace responsable por lo que ocurra durante el trayecto de objetos frágiles, ya que pasan por la Aduana India.

Comentario de una estudiante: *“Una vez intenté enviar material de yoga a través de la Oficina de Correo Postal en Model Colony, pero resultó completamente agotador! Necesitas llevar todo, la cajas, el material, etc, y esperar y esperar y esperar...Al final pagué sólo unas cuantas rupias menos en comparación con las otras opciones de paquetería. No vale la pena el esfuerzo!”*

MAPA DE LA ZONA DEL RIMYI

