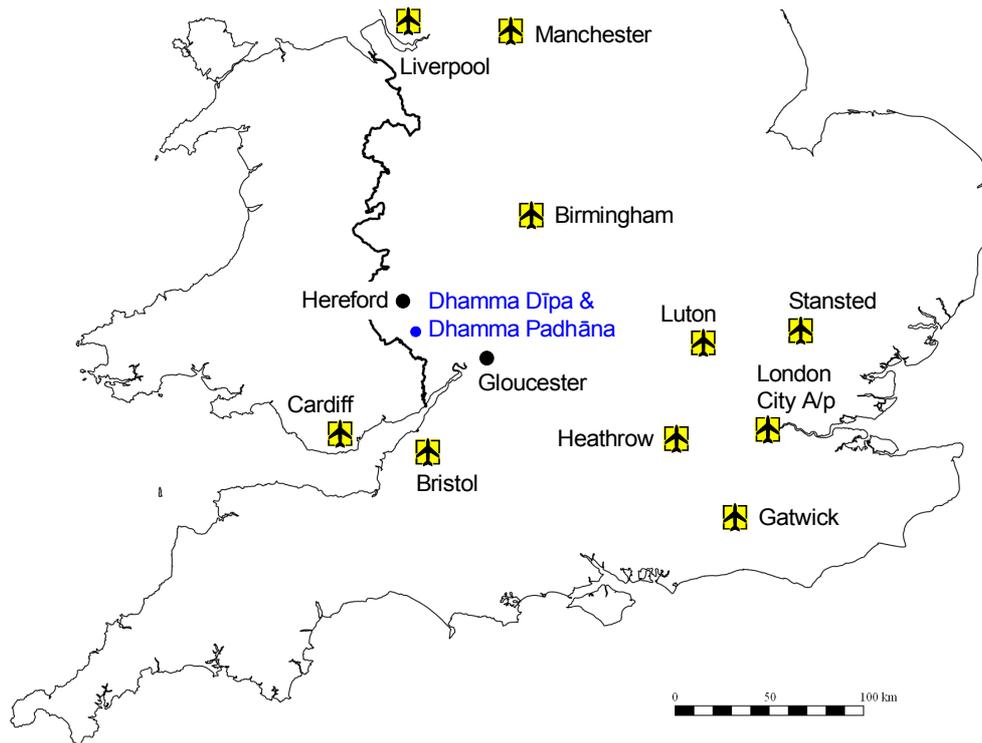


## Arrivare a Dhamma Dīpa e Dhamma Padhāna



### Contenuti

#### [1. Informazioni per l'arrivo e la partenza](#)

#### [2. Viaggiare a Dhamma Dīpa/Padhāna da entro il Regno Unito](#)

##### [2. 1. In auto](#)

##### [2.2. In treno o bus](#)

##### [2.3. In taxi](#)

#### [3. Viaggiare a Dhamma Dīpa/Padhāna da fuori il Regno Unito](#)

##### [3. 1. In aereo](#)

##### [3.2. Con l'Eurostar](#)

#### [4. Viaggio di ritorno](#)

### Condividere il viaggio

Clicca [qui](#) per condividere un passaggio a Dhamma Dīpa e Dhamma Padhāna

### Google Map dell'Inghilterra

Clicca [qui](#) per vedere la Googlemap dell'Inghilterra.

(Per una visione più chiara configura 'Altro' su 'rilievo' sulla barra in cima alla pagina)

Clic [qui](#) per vedere la [mappa](#) del centro.

### Link utili

#### **Autobus**

[National Express](#)

[Megabus](#)

#### **Treni**

[National Rail Enquiries](#) +

44 (0)8457 48 49 50

[Train Line](#)

+44 (0)871 244 1545

#### **Bus locali (33 & 38)**

[Traveline](#)

+ 44 (0)871 200 2233

[Stagecoachbus for Ross-on-Wye and Dean](#)

Ufficio informazioni per i bus a Herefordshire:

+44 (0)1432 260211

#### **Taxi**

ACE Coaches and Taxis (da Hereford):

+44 (0)1432 359888, or

+44 (0)1432 278666

[ace.coaches@btconnect.com](mailto:ace.coaches@btconnect.com)

## 1. Informazioni per l'arrivo e la partenza

Viene chiesto a tutti gli studenti di arrivare tra le 14.00 e le 17.00 del giorno in cui inizia il corso. Dopo la registrazione, un pasto leggero e l'orientamento precederanno l'inizio del corso. Il corso termina circa alle 7:30 dell'ultimo giorno. Si richiede a tutti gli studenti, nuovi e anziani, che partecipano per tutto il corso, di rimanere fino alla fine. Gli studenti anziani part-time non potranno lasciare il centro nel giorno di Metta, il decimo giorno, eccetto in caso di emergenza o a seguito di accordi con l'insegnante.

Dhamma Dīpa e Dhamma Padhāna sono vicini tra di loro nella stessa area. Ci sono diverse strade per i centri: tutte le strade conducono a Hereford (11 Km) o a Gloucester (40 Km), le due città più vicine. Il Trust Vipassana organizza una navetta diretta da Gloucester per Dhamma Dīpa/Dhamma Padhāna il giorno d'inizio di ogni corso. Alternativamente si può usare un bus o un taxi da entrambe le città (più dettagli qui sotto).

Se avete bisogno di aiuto per programmare un viaggio con i mezzi pubblici usate il servizio [qui](#).

Cliccate [qui](#) se arrivate dall'estero.

## 2. Viaggiare a Dhamma Dīpa/Padhāna da entro il Regno Unito

### [2. 1. In auto](#)

1. Da Londra, prendete la M4 per l'incrocio 15 (Swindon), poi la A419/A417 per Gloucester.
2. Unitevi alla A40 per Ross-on-Wye ma evitate il centro città; seguite invece le indicazioni per Hereford sulla A49.
3. Arrivando da nord, prendere la M5 e M50 per Ross-on-Wye.
4. Dalla rotonda a ovest di Ross-on-Wye dove la A40 e la A49 si incontrano, prendere la strada per Hereford.
5. Dopo circa 6 Km raggiungerete Harewood End.
6. Guidate attraverso il paese, poi prendete la seconda svolta a sinistra, la quale si trova circa 1.5 Km più avanti. È una svolta un po' nascosta per Pencoyd vicino alla base per una piccola collina. (Se raggiungete la svolta a sinistra per Hay-on-Wye, B4348, siete andati troppo lontano.)
7. Procedete, ignorando altri cartelli, per Pencoyd e, dopo 1.5 Km, al secondo incrocio, girate a destra al cartello per Dhamma Dīpa. ([Vedi mappa](#))

Il codice postale del centro (HR28JS) copre un'ampia area. Se usate un TomTom o un altro navigatore satellitare, otterrete migliori risultati usando le coordinate:

Latitudine: 51,937 / Longitudine: - 2,718.

C'è molto spazio per parcheggiare al centro.

## [2.2. In treno o bus](#)

1. Bus a lunga distanza e treni viaggiano regolarmente per Hereford e Gloucester da diverse città dell'Inghilterra.
2. I treni partono dalla stazione di London Paddington per Hereford direttamente o via Newport (3 ore), e per Gloucester direttamente o con un cambio a Swindon (2 ore)

### **SERVIZIO BUS DIRETTO DA GLOUCESTER:**

Il Trust Vipassana organizza un servizio navetta il primo giorno di registrazione di ogni corso tra Gloucester e Dhamma Dīpa / Dhamma Padhāna. La navetta parte alle 15.30 dalla stazione di Gloucester che si trova a 100 metri a piedi dalla stazione degli autobus. L'autista sarà in piedi fuori dal bus con un cartello 'Vipassana Meditation'. Il costo del viaggio è di £3 per persona.

Solo per lunghi corsi (20, 30, 45 giorni) c'è anche un servizio navetta il giorno prima l'inizio del corso che parte da Gloucester il pomeriggio tardi. Vi verranno date più informazioni per e-mail dopo essere stati accettati al corso.

Se volete usare questo servizio navetta dovete fare una prenotazione andando su:

<http://dipa-padhana.fikket.com/>

Per favore, non contattate il centro direttamente riguardo a questa navetta. Se avete domande riguardo al viaggio, per favore scrivete a [travel@dipa-padhana.dhamma.org](mailto:travel@dipa-padhana.dhamma.org)

### **OPPURE:**

3. Se arrivate a:
  - **Gloucester**, prendete il bus locale [numero 33](#) diretto a Ross-on-Wye, e, dopo una breve attesa a Ross-on-Wye continuate per Hereford. Chiedete di essere lasciati a Herewood End. Se viaggiate di domenica o festivi, il viaggio è lo stesso ma il bus che dovete prendere è il [numero 32](#). Analogamente, se viaggiate di sera tardi, il bus è il [numero 32](#).
4. Da entrambe le direzioni sul bus 33 o 32, chiedete di essere lasciati alla fermata di **Harewood End Inn. (vedi [raccolta dalla fermata bus locale qui sotto](#)).**

### **Raccolta dalla fermata locale del bus (Harewood End Inn):**

Il primo giorno dei corsi, l'auto del centro può venire a prendervi dalla fermata del bus a Harewood End Inn. Per organizzare, per favore, telefonate al centro comunicando al manager del centro con quale bus arrivate. Si prega di tenere a mente che non si vuole causare disagio ai gestori dell'albergo Harewood End Inn. Per favore attendete l'auto del centro al lato opposto della strada.

## [2.3. In taxi](#)

C'è una convenzione con una compagnia di taxi locale che offre prezzi speciali per chi viaggia verso Dhamma Dīpa o Dhamma Padhāna da diversi punti del viaggio, a lunga o breve distanza. Potranno raccogliervi da ogni aeroporto in Inghilterra o dalle stazioni bus/treno di Gloucester o Hereford. Hanno diverse tipologie e dimensioni di veicoli. Se più persone prenotano un taxi in orari vicini della giornata, verranno raggruppati con gli altri per condividere il costo. Per ulteriori informazioni o per prenotare un taxi contattare ACE Coaches and Taxis, Tel: +44 (0)1432 359888 o +44 (0)1432 278666 email: [ace.coaches@btconnect.com](mailto:ace.coaches@btconnect.com) (Se preferite non

condividere un taxi per favore specificatelo al momento della prenotazione).

### **3. Arrivare a Dhamma Dīpa/Dhamma Padhāna dall'estero**

#### **3.1. In aereo:**

##### ***Volare a Londra:***

- Londra ha cinque aeroporti principali:
  - 1. Heathrow (LHR west)**
  - 2. Gatwick (LGW south)**
  - 3. Stansted (STN north-east)**
  - 4. Luton (LTN north)**
  - 5. City (LCY east/central)**
- Heathrow è il più vicino e comodo per Dhamma Dīpa / Dhamma Padhāna.
- I voli per Stansted e Luton sono di solito meno cari anche se la distanza aggiuntiva aggiungerà costo e ore al viaggio.
- [National Express Coaches](#) viaggia regolarmente tra gli aeroporti.

##### ***Volare a Birmingham, Bristol e Cardiff:***

Gli aeroporti di [Birmingham \(BHX\)](#), [Bristol \(BRS\)](#) e [Cardiff \(CWL\)](#) sono più vicini al centro e le coincidenze con bus o treni sono disponibili per Gloucester o Hereford.

##### ***Volare a Liverpool o Manchester:***

Gli aeroporti di [Liverpool \(LPL\)](#) e [Manchester \(MAN\)](#) hanno collegamenti aerei low-cost dal continente. Sono disponibili collegamenti ferroviari verso Hereford.

##### ***Servizio di bus dagli aeroporti di Londra:***

- Il modo più facile e meno costoso di raggiungere Dhamma Dīpa / Dhamma Padhāna da Londra Heathrow è il bus. Le corse partono dagli altri aeroporti di Londra verso Heathrow almeno ogni ora. Vedi anche il sito del [National Express Coaches](#) per le partenze per Gloucester.
- Nota: un biglietto andata-ritorno costa solo un po' di più che uno a tratta singola, e decisamente meno che acquistare un biglietto a tratta singola per l'andata e per il ritorno.
- La Stazione Centrale dei bus di Heathrow è situata tra i Terminal 1, 2 e 3 dell'aeroporto e sopra la stazione della metropolitana. Per raggiungerla dai Terminal 4 e 5 ci sono tratte gratuite di metro chiamate **Heathrow Express** e **Heathrow Connect**.

##### ***Bus e treni dagli aeroporti di Birmingham, Bristol and Cardiff:***

- Il [National Express Coaches](#) offre corse da questi aeroporti più piccoli a Gloucester. Vedi sul sito l'orario delle partenze.
- L'aeroporto di Birmingham ha la propria stazione ferroviaria - Birmingham International Station - da cui è possibile prendere un treno per Gloucester o Hereford. Potrebbe essere

necessario cambiare a Birmingham New Street.

- Dall'aeroporto di Bristol, c'è un bus per la stazione ferroviaria di Bristol Temple Meads, da cui partono treni regolari per Gloucester.
- Aeroporto di Cardiff: un treno collega la stazione Rhose dell'aeroporto di Cardiff alla stazione centrale di Cardiff. Ci sono treni regolari da qui a Hereford e Gloucester.
- Per ulteriori informazioni sui treni, vedi il sito del [National Rail Enquiries](#)

### ***Treni dagli aeroporti di Liverpool e Manchester:***

- Entrambi gli aeroporti hanno stazioni locali con servizi di treni con un unico cambio per Hereford. Il sabato mattina è ben servito il ritorno da Hereford all'aeroporto di Liverpool.
- Per ulteriori informazioni sui treni, vedi il sito del [National Rail Enquiries](#)

### **3.2. Con Eurostar:**

- I treni [Eurostar](#) da Parigi, Lilla e Bruxelles giungono a Londra alla stazione St.Pancras International
- Dalla stazione Centrale di Londra, i treni viaggiano da Paddington a Gloucester o Hereford. (vedi il sito del [National Rail Enquiries](#)).
- Per raggiungere St. Pancras dalla stazione dei bus di Victoria, prendere il metro (Victoria Line) alla stazione ferroviaria di Victoria. **Nota:** la stazione dei bus è a circa 10 minuti di cammino dalla stazione ferroviaria lungo Buckingham Palace Road.
- Dalla stazione dei bus di Victoria puoi prendere un bus della [National Express](#) per Gloucester. Ci sono anche servizi molto convenienti offerti da [Megabus](#) tra la stazione dei bus di Victoria e Gloucester

### **4. Viaggio di ritorno:**

- A volte è possibile ottenere un passaggio da altri studenti.
- C'è un accordo con la compagnia ACE Coaches and Taxis per riportare gli studenti da Dhamma Dīpa / Dhamma Padhāna a Hereford, Gloucester, Heathrow o altri aeroporti per un prezzo speciale (vedere dettagli sopra). Potete condividere un taxi con altri studenti – ci sono diverse tipologie di veicolo. Si può prenotare alla fine di ogni corso.
- È opportuno arrivare a Gloucester verso le 10.00, avendo tempo per la colazione e per aiutare nelle pulizie
- Il trasporto pubblico per corsi che finiscono durante la settimana o di Sabato e abbastanza buono. Autobus viaggiano dalla fermata presso Harewood End Inn verso Hereford e Gloucester. Gli orari di bus e treni sono disponibili alla fine del corso.
- **Di domenica** c'è un bus che parte da Gloucester alle 10.00 e arriva a Heathrow alle 13.00 e un altro che parte alle 12.00 e arriva alle 15.00.

### **5. Contatti**

**Il numero di telefono dell'ufficio di Dhamma Dīpa e Dhamma Padhāna è:**

Tel: +44 (0)1989 730234

Per ogni domanda sul vostro viaggio al centro, per favore scrivete a:

[travel@dipa-padhana.dhamma.org](mailto:travel@dipa-padhana.dhamma.org)

