VOYAGE EN INDE

Partez en Inde, et trouvez-vous ...

Voyage en Inde du Sud

Découverte de l'Inde, Yoga, Ayurveda.

Du 6 au 21 Janvier 2020

Découvrez l'Inde authentique dans un voyage qui allie :

Yoga & Méditation,
Ayurvéda & Bien être
Voyage & Découverte

Lundi 6 Janvier : Départ de Paris Charles de Gaulle.

Mardi 7 Janvier : Arrivée en Inde. Journée détente et découverte dans l'ashram 'Art de Vivre' de Bangalore.

Un ashram est un centre de yoga et méditation tourné vers le bien - être et le développement personnel par le biais de techniques de yoga, respiration, et méditation issues des traditions de l'Inde.

L'ashram de Bangalore dispose d'un centre de soins ayurvédiques dans lequel vous pourrez profiter de massages et traitements

L'ayurveda est la médecine traditionnelle indienne.
Holistique et naturelle, elle s'intéresse au bien -être de l'individu et porte une importance toute particulière à l'alimentation.

Vous aurez la possibilité de consulter sur place un médecin ayurvédique pour un bilan personnalisé.
Ce dernier, grâce à la prise de pouls, définit votre constitution et préconise des soins et massages, ainsi qu'une hygiène de vie adaptée.
Il vous donnera un régime alimentaire personnalisé, avec la liste détaillée des aliments, épices et condiments recommandés et à éviter.
Vous pourrez vous procurer l'ensemble de ces épices à l'ashram et les ramener chez vous pour un suivi à votre retour en France.

Afin de mieux comprendre votre entretien, une introduction sur les principes de base de l'ayurvéda vous sera également proposée durant votre séjour.

Enfin, un restaurant ayurvédique sera disponible dans l'ashram

Mercredi 8 : Yoga Détox et Ayurvéda

Profitez de sessions de yoga & méditation dans le cadre idyllique de l'ashram de Bangalore.
Nos journées dans l'ashram s'articuleront entre sessions de yoga, visites et temps libre.Vous pourrez profiter de soins et massages ayurvédiques, balades et douceur de vivre.

L'ashram dispose d'un lac, de grands espaces verts, de divers centres de yoga et méditation.
Vous aurez l'occasion d'y découvrir de près la culture locale, de vous mêler aux gens ainsi qu'au rythme du pays.

Le centre de Bangalore est un lieu authentique dans lequel vous aurez l'opportunité de découvrir différents aspects de la culture indienne traditionnelle. L'ashram dispose également de quelques boutiques dans lesquelles vous trouverez tenues indiennes, bijoux, châles, statuts, produits de beauté naturels, épices ...Notamment notre boutique Madhurya, où 100% des bénéfices sont reversés pour la construction et le maintien d'écoles en Inde.

En effet, en plus d'être une école de Yoga, 'L'Art de Vivre' est également une ONG ayant crée plus de 400 écoles gratuites partout en Inde.
Ici, les enfants issus de milieux ruraux et défavorisés reçoivent une éducation complète.

La plupart de ces élèves sont les premiers membres de leur famille à aller à l'école, et grâce à l'enseignement qualitatif dispensé dans ces écoles, les enfants ont d'excellents résultats aux examens nationaux.

En participant à l'un de nos voyages, vous contribuez au maintien de ces écoles, une partie du tarif de votre séjour étant automatiquement reversé aux projets humanitaires de l'ashram.
Possibilité de visiter ces écoles selon la période de l'année. (les écoles ne sont pas ouvertes au public durant les vacances scolaires et périodes d'examens)

Lors de notre séjour à l'ashram, nous aurons l'opportunité d'assister à différents aspects de la vie culturelle du pays..
Ainsi, nous aurons l'occasion d'assister à une cérémonie traditionnelle indienne appelée ' Puja', durant laquelle, fleurs, feuilles, miel, riz et encens sont offerts aux divinités, le tout accompagné de chants traditionnels de l'Inde ancienne (mantras)

Nous visiterons différents lieux en lien avec la culture indienne : lieux de cérémonies et mariages Hindous, espaces de méditations et jardins colorés, l'architecture du Sud de l'Inde étant particulièrement reconnue pour l'utilisation de couleurs vives et variées.
Découverte du très coloré temple "Trimurti". Ce dernier, situé aux abords de l'ashram est dédié aux dieux du panthéon hindou. Nous y découvriront notamment une grande statue de Ganesh, le dieu à tête d'éléphant, figure protectrice et adorée des Indiens.

Sri Sri Ravi Shankar, fondateur de l'Art de vivre, humanitaire et homme de paix sera présent lors de notre séjour à l'ashram (agenda à confirmer)

Considéré comme l'un des grands sages de son époque, Sri Sri oeuvre depuis plus de 35 ans pour promouvoir les valeurs du yoga et de la non -violence à travers le monde.
Surnommé par beaucoup comme " Le Gandhi des temps modernes" son engagement pour un monde libre de violence et de stress ainsi que l'ensemble de son travail humanitaire lui a valu un grand nombre de reconnaissances au niveau national et international.
Une belle opportunité de rencontre avec l'un des grands sages de l'Inde.

Nous aurons l'occasion de visiter une école traditionnelle védique appelée 'Gurukul' . Ici en plus d'un enseignement scolaire classique, les enfants apprennent les textes sacrés, chants et rituels de l'Inde afin éventuellement de devenir 'Pandit' (prêtre) dans les temples.

Nous aurons la chance de découvrir le quotidien de ces enfants, chose assez rare, car l'accès des Gurukuls n'est généralement pas ouvert au grand public …

Découverte également du centre de permaculture de l'ashram, qui est une agriculture biologique, se voulant pérenne et respectueuse de l'environnement. Plusieurs personnes travaillent au sein de ce centre et seront heureuses de partager avec vous l'ensemble de leur démarche.

Découvrez le 'Goshala', lieu dans lequel les vaches, considérées comme sacrées, sont élevées.

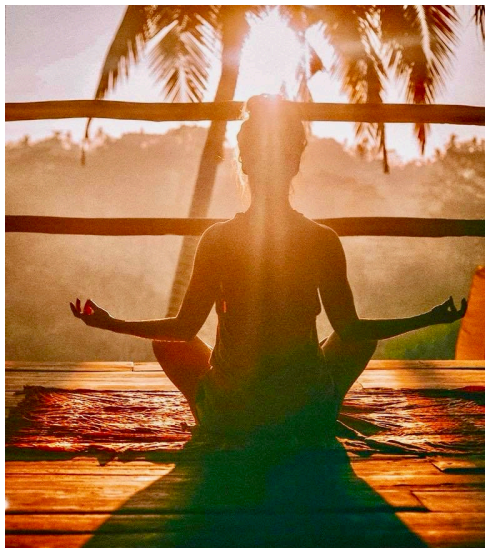
Tous les soirs nous assisterons à des soirées appelées 'Satsangs' qui sont des moments de chants, danse, musique indienne et méditation.
Un moment idéal pour vivre la culture indienne de l'intéri

Jeudi 9 Janvier :

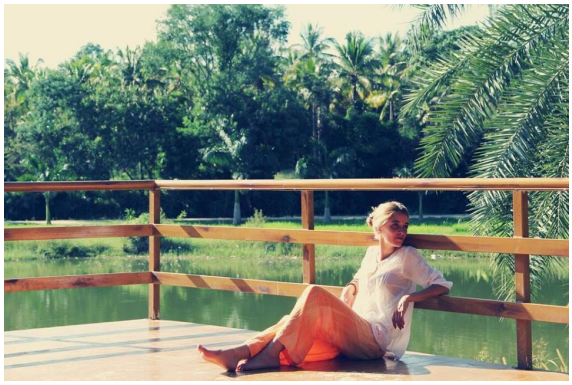
Début de notre *Stage De Yoga et méditation " l'Art du bonheur "*

Ce stage complet nous guide sur le chemin des différents aspects du yoga tel qu'il est traditionnellement enseigné en Inde, à savoir :

• Postures de yoga (Hatha yoga)
• Techniques de respiration visant à réduire le stress, les toxines, et les tensions dans l'organisme (Pranayama)
• Méditation
• Philosophie du yoga



Vous apprendrez dans ce stage un panel d'outils concrets que vous pourrez par la suite pratiquer chez vous de façon autonome ou dans l'un de nos centres partout en France.
L'ensemble de cet enseignement se fonde sur les principes du yoga, en terme de pratique mais également de philosophie de vie.
Nous pratiquerons ces techniques ensemble tout au long de notre voyage.



Il n'est pas nécessaire de parler anglais / Débutants bienvenus.

Notre séjour à l'ashram ainsi que l'ensemble des programmes proposés auront lieu jusqu'au 12 Janvier

Lundi 13 Janvier : Après le déjeuner et nos pratiques de yoga quotidiennes, départ pour la ville de Mysore.

Visite en route du temple de Srirangapatna.
Très vénéré des indiens, ce dernier renferme une statut du Dieu Vishnu dormant sur un Cobra et datant de 894.

Nuit dans le Centre de Yoga et Méditation « Art de Vivre » de Mysore.
Situé aux pieds de la montagne sacrée « Chamundi Hill »
Calme et Sérénité vous y attendent.

Visite du très coloré marché de Mysore, considéré comme l'un des plus beaux marchés de Sud de l'Inde ! Un festival de couleurs au rendez-vous ! L'odeur du jasmin y embaume et les guirlandes de fleurs peuvent s'acheter au mètre !

Vous y trouverez parfums, huiles essentielles, encens artisanaux, épices en tout genres, fruits, légumes, poudres de couleurs, bijoux typiques indiens. Temps libre dans le marché, expérience locale assurée !

A midi, déjeuner dans un restaurant typique de la ville où vous pourrez découvrir le fameux thali, le plat traditionnel indien !

L'après -midi, nous roulerons à travers les rizières et paysages magnifiques de la campagne indienne pour nous rendre dans le petit village de Somnathpur, village typique du sud de l'Inde.

Ballade dans le village,
N'hésitez pas à emporter avec vous quelques stylos et chocolats que les enfants seront très heureux de recevoir.

Visite avec guide local du magnifique temple principal, datant du XIII ème siècle et point d'orgue de l'art des Hoysalas.
Le temple est dressé sur une plateforme en étoile, typique de cette époque et soutenu par six niveaux de frises sculptées. Une merveille architecturale !
Possibilité de méditer dans le temple.

Après la visite, temps libre pour des achats souvenirs dans les boutiques locales du village où vous trouverez un très bel artisanat indien, châles, statuts, bols tibétains ...
Vous trouverez également soie et son bois de santal, qui sont les 'spécialités' de Mysore

Mardi 14 Janvier : Mysore

Après le petit déjeuner et nos pratiques de yoga et méditation quotidiennes, direction la montagne sacrée « Chamundi Hills » et son temple très vénéré des Indiens.
Balade à pieds au coeur de l'ambiance indienne locale.
Découverte de l'énorme statue de Nandi, le véhicule du dieu Shiva.

Déjeuner en ville et temps libre pour un peu de shopping, Mysore est particulièrement connue pour sa soie et son bois de santal.

L’après -midi, visite avec guide local du palais de Mysore, considéré comme : « L’un des palais les plus extraordinaires du Sud de l’Inde ».

Notre guide local vous racontera l’histoire passionnante de ce palais, emprunt de culture et de l’histoire familiale des Maharajas (les grands rois) du Sud de l’Inde.
Découvrez comment l’Inde a su préserver ses traditions et les rendre encore vivantes à ce jour.

« Ici chaque pièce est une extravagance nouvelle. Miroirs, plafonds en teck de Birmanie, portes en argent massif, mosaïques de fleurs, marbres incrustés de pierres précieuses, couleurs folles.
Il est difficile d’imaginer plus grandiose, plus délirant, plus

Le soir, retour à l’ashram de Mysore où nous participerons à une soirée traditionnelle chants, musique indienne et méditation… Un moment festif au coeur de la culture locale !

Mercredi 15 *Janvier* : Départ pour le Kerala ..
Après le petit déjeuner en route direction … le Kerala !

En Malayalam, Kerala signifie : 'Le Pays des cocotiers'.
Il est aussi appelé 'La Résidence de Dieu', surnom dû à son incroyable beauté. Le Kerala est également le berceau de l'ayurveda.
De Wayanad à Allepey, vous y découvrirez sa diversité culturelle, sa nature généreuse, sa lenteur de vivre, et ses fameux épices !

Notre cheminement du Kerala commencera par Wayanad. Considéré par beaucoup de Keralais comme le plus bel endroit de la région.
Visite de rizières, jardins d'épices, plantations de café, poivre, bananes, cardamome..

Sabu, notre guide local en connait les recoins et secrets !
Découverte des plantes ayurvédiques et de la façon dont les villageois les utilisent pour leurs vertus thérapeutiques.

Nous visiterons également un village tribal.
Grâce à notre guide Sabu qui connait leur dialecte, nous pourrons rencontrer cette communauté ancienne, leur mode de vie ainsi que leur culture … Authenticité et dépaysement garanti !

Nuit dans l'hôtel 'Pepper Green Resort', situé au coeur des rizières verdoyantes, dans un cadre exceptionnel.

Jeudi 16 Janvier : Wayanad

Matinée libre durant laquelle vous pourrez profiter du lieu à votre guise ou bien partir pour une balade en forêt avec notre guide local.
A midi, déjeuner chez une famille locale, un repas typique du sud de l'Inde servit sur feuilles de bananiers.

L’après midi visite et balade dans les plantations de thé : découvrez comment ce dernier est planté, entretenu et récolté.
Visite des villages avoisinants et des cultures des villageois.
Nuit à Calicut

Vendredi 17 Janvier : Calicut.
Matinée farniente dans notre hôtel resort en bord de mer.

Yoga sur la plage et douceur de vivre.
Vous pourrez profiter de massages et soins ayurvédiques, de la piscine de l’hôtel, ou encore de la belle plage située à quelques mètres de notre resort.

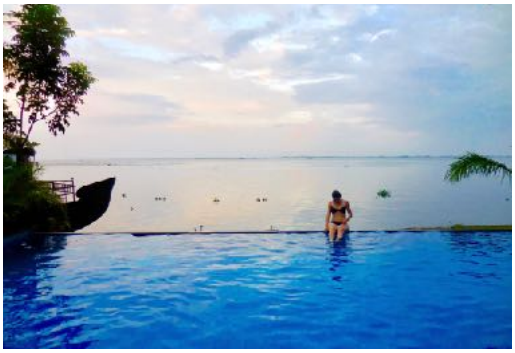
L'après -midi, départ pour la ville de Cochin
Cochin, ville charmante, qui allie tradition et modernité et dans laquelle il fait bon flâner. Notre hôtel, situé en plein coeur de la vieille ville, permet une découverte de la ville à pieds.

Samedi 18 Janvier : Visite de Fort Cochin, du quartier de Mattancherry et des fameux filets de pêche qui ont fait la renommé de la ville. Temps libre dans Cochin, nombreuses échoppes et marchés d'épices. Nuit à Cochin.

Dimanche 19 Janvier : Départ pour Allepey, surnommée la 'Petite Venise Indienne'

Journée croisière sur les fameux backwater .
Au fil de l'eau, détendez-vous et appréciez la beauté des lieux où ciel et terre semblent se confondre. Déjeuner à bord de la Péniche.

Nuit dans notre l'hôtel resort où vous pourrez profiter d'une magnifique vue ainsi que de soins et massages ayurvediques .



Possibilité également de balade dans les environs de l'hôtel, à la découverte d'un village typique indien.

Lundi 20 Janvier : Après nos pratiques de yoga et méditation quotidiennes, quelques heures de farniente sur la superbe plage d'Allepey ou dans la ville pour les derniers achats souvenirs …

En fin de journée direction l'aéroport pour vol retour

Arrivée en France le mardi 21 Janvier

VOTRE VOYAGE

Du 6 au 21 Janvier 2020

16 jours / 15 Nuits : 2180 euros TTC

Vol International Inclus
Stage 'L'Art de méditer' et Yoga quotidien inclus
Pension complète / Semi-complète

Tarif comprenant l'ensemble des transports et transferts aéroports, l'entrée de toutes les activités proposées, le stage complet 'L'Art de Méditer' ainsi qu'un cours de yoga et méditation quotidien durant tout notre circuit.
Merci de bien vouloir noter que tout vos repas (petit déjeuner -déjeuner -diner) sont inclus à l'exception des déjeuners des 13, 14 et 18 Janvier.
Le dernier repas du 20 Janvier avant départ pour l'aéroport sera également à votre charge.

Notre circuit est pris en charge par l'agence de Voyage :
Le Monde en un Regard : *www.unregardsurlemonde.fr*

Possibilité de payer en plusieurs fois sans frais.
Chèques vacances acceptés.

Pour toutes inscriptions ou demandes de renseignements :

Céline *: celine.lartigue@artdevivre.fr /*
What's app : +33609096510

Retrouvez toutes nos photos et l'actualité des voyages sur :

Facebook : Namaste, Voyages en Inde.

Instagram **:** *Namaste_voyages_en_Inde_*

A très bientôt en Inde !

Namaste !