

YOGA & DECOUVERTE DE L'INDE DU SUD

Du 18 / 2 / 2017 au 5 / 3 / 2017

Pour vous pré-inscrire : [cliquer ici](#)



Ce voyage en Inde se veut l'occasion de rencontrer le yoga en Inde et l'Inde à travers le yoga. Il n'est en aucun un voyage touristique classique ! Nous partons vivre l'expérience de l'Inde sur ce qu'elle peut nous offrir en deux semaines accompagné par Yvan qui saura vous accompagner au plus profond de cette rencontre !

Ce voyage est organisé depuis 2006 et nous avons optimisé son programme.

- **Stage profond de yoga au Mandiram de Desikachar à Madras.**
- **Rencontre intense de l'expérience d'Auroville débutée il y a 49 ans**
- **Détente et repos au bord de mer et découverte de la culture ancienne à Mahabalipuram,**
- **Tiruvanumalai avec la montagne sacrée de l'Arunachalam où l'on trouve de nombreux Ashram dont celui de Ramana Maharishi ; nous prendrons du temps ici pour pratiquer dans les Ashrams.**

JOUR 1et 2 PARIS/MADRAS (Chennai). Départ samedi 18/2- Arrivée dimanche 19/2

Départ de Paris selon les horaires de la compagnie aérienne. Arrivée à Chennai.
Transfert à l'hôtel (hôtel avec piscine.)

Installation à l'hôtel. Repos. Reste de la journée libre (dimanche) pour se donner le temps d'atterrir.
Fin de journée et dîner à l'hôtel.



Association MANDALA VOYAGES – le Village- 04420 Prads Haute Bléone
SIRET : 809 973 019 00015 / TVA intracommunautaire : FR05809973019
Affiliée à L'APRIAM immatriculation « Atout France » IM 073.10.0023
Alpespace, Le Neptune, 50 Voie A. Einstein 73800 FRANCIN

Garantie financière: GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT 8-10 rue d'Astorg, Paris contrat n° 4000713451
R.C.P. : MMA IARD-10 Bd M. et A. Oyon Contrat n°103.056.234 – 72000 LE MANS

JOUR 3 MADRAS 20/2

Pratique du Yoga dans l'école de Desikachar (Krishnamacharya Yoga Mandiram) le matin.
Après-midi : visite du jardin de la société Théosophique.
(http://fr.wikipedia.org/wiki/Soci%C3%A9t%C3%A9_th%C3%A9osophique)

Nuit et dîner à l'hôtel.

JOUR 4 MADRAS 21/2

Matinée de pratique du Yoga dans l'école de Desikachar.
Deux heures de pratique dans l'école de Desikachar l'après-midi.

Une marche sur la plage au bord de l'océan Indien pourra terminer notre journée.
Nuit et dîner à l'hôtel.

JOUR 5 MADRAS 22/2

Matinée de pratique du Yoga dans l'école de Desikachar.
Deux heures de pratique l'après-midi dans l'école de Desikachar.
Nuit et dîner à l'hôtel.

JOUR 6 MADRAS 23/2

Matinée de pratique du Yoga dans l'école de Desikachar.
Après-midi, visite du "Gouvernement Museum"
Nuit et dîner à l'hôtel.

JOUR 7 MADRAS/Mahaballipuram 24/2

Matinée de pratique du Yoga dans l'école de Desikachar.
Transfert en bus vers Mamallapuram, autre nom de Mahaballipuram
Installation à l'hôtel, dîner et nuitée à l'hôtel.
L'hôtel avec piscine est de bon standing et à 100 m de l'océan)
(Possibilité de chambre de luxe face à la mer, prévoir un sup.de150 €/pers. pour les 2 nuits)



Mahaballipuram : Vue d'une terrasse de l'hôtel

JOUR 8 MAHABALIPURAM 25/2

Ce lieu nous permet de nous reposer après cette semaine intense de Yoga. Le site est aussi très agréable où il est bon de se promener librement. C'est volontairement que le programme est relax ici car chacun peut ainsi profiter à son rythme de cet endroit merveilleux et laisser infuser les expériences du stage de Yoga.

Célèbre pour son temple en bord de mer, cette petite ville à 50 km au sud de Madras fut la deuxième capitale et le port maritime des rois Pallava de Kanchipuram, dont le pouvoir politique et la créativité artistique atteignirent leur apogée entre le 5^e et le 8^e siècle av. J.C. Une séance de Yoga encadrée par un/une participant(e) sera proposée avant le petit déjeuner. En matinée, découverte du site exceptionnel en bord de mer aux sculptures et sculpteurs sur pierre unique dans le Tamil Nadu avec un guide local spécialisé. (Env. 2 h de visite). Reste de la journée libre pour profiter au gré de chacun de la mer ou du site historique ou simplement pour flâner et chiner...
Nuit à l'hôtel avec piscine et dîner à l'hôtel ou au village.



JOUR 9 MAHABALIPURAM / TIRUVANUMALAI 26/2

Départ dans l'après-midi en Minibus privé pour Tiruvannāmalai où le grand Yogi Ramana Maharshi vécu jusqu'en 1950. Au pied de la montagne sacrée d'Arunachala, la ville offre un des temples Dravidiens à Shiva les plus sacrés d'Inde du sud.

Mais elle abrite aussi plusieurs Ashrams dont celui de Ramana Maharishi, qui permettront de se faire une idée de la vie de renoncement en Inde.

Je vous présente le lieu des Ashrams près desquels nous sommes hébergés dans un hôtel confortable et vous pourrez ainsi avoir des repères pour le jour d'après où nous proposons des temps de méditations dans l'Ashram de Ramana Maharshi et du temps libre pour vous laisser flâner et vous laisser aller à l'inspiration dans ce haut lieu spirituel.

Environ 2h30 de route

Nuit et dîner dans un **hôtel confortable** à Tiruvannāmalai.

Jour 10 Tiruvannāmalai 27/2

Une séance de Yoga encadrée par un/une participant(e) sera proposée avant le petit déjeuner. Nous partons pour une petite marche (1h30-2h) sur la montagne sacrée pour atteindre la grotte où se retire les renonçant depuis plusieurs siècles.

En soirée, visite du grand temple de Tiruvannāmalai dédié à Shiva au moment où les bougies commencent à s'illuminer.

Nuit dans le même hôtel.

Jour 11 Tiruvannāmalai 28/2

Une séance de Yoga encadrée par un/une participant(e) sera proposée avant le petit déjeuner.

Temps libre pour poursuivre la découverte par soi-même des lieux qui vous attirent, pour rester en silence dans un Ashram ou pour partager des temps de méditations ensemble chez Ramana Maharshi.

Nuit dans le même hôtel.

JOUR 12 Tiruvannāmalai/ AUROVILLE 1/3

Une séance de Yoga encadrée par un/une participant(e) sera proposée avant le petit déjeuner.

Nous quittons Tiruvannāmalai après le petit déjeuner pour aller à Auroville près de Pondichéry.

Cité réalisée par «Mère» en 1968, elle est basée sur la philosophie de Sri Aurobindo.

Présentation de l'ensemble d'Auroville à l'accueil de la cité.

Environ 2h de route

Installation et nuitée dans la Guest House au cœur d'Auroville.

ATTENTION, l'hébergement ici est de bonne qualité locale, mais il surprend parfois des personnes peu habituées à vivre dans un milieu où la végétation est luxuriante dans une ambiance tropicale et où les habitations peuvent paraître « étouffées » dans le milieu. Mais une fois passée quelques heures ici, chacun peut profiter de la profonde paix qui y règne. Chambre en pavillon à plusieurs chambres ; pas (ou peu) de chambres doubles « classiques ». Quelques chambres seront avec un sanitaire collectif.

JOUR 13 AUROVILLE-PONDICHERY 2/3

Transfert à Pondichéry en bus privé pour une visite le matin de cette ville aux parfums français avec une Aurovilienne vivant sur place.

En option recommandée : poursuivre la visite l'après-midi avec Kali ou une autre Aurovilienne, qui saura vous présenter les coins secrets des environs de Pondy et d'Auroville. Véritable rencontre avec l'Inde et ses aspects les plus secrets...compter env. 10-15 €/personne à lui donner directement.

Nuit et dîner à la Guest House.



JOUR 14 AUROVILLE 3/3

Découverte en demi-groupe de la cité Aurovillienne présenté par un/une Aurovilien(ne).
Un programme complet (avec des thèmes choisis) de découverte est prévu. Je vous le présenterai sur place.

L'autre demi-groupe profite de temps libre et d'une séance de yoga le matin donnée par un des participants du groupe et un soin (type massage ayurvédique ou Watsu <http://www.watsu-france.org/home.html>) dans la journée.

Nuit et dîner à la Guest House

JOUR 15 AUROVILLE 4/3

Découverte en groupe ou demi-groupe selon le nombre de participants de la cité Aurovillienne présenté par un Aurovilien vivant sur place et temps libre. Un programme complet de découverte est prévu (avec le même thème choisi que pour l'autre groupe).

L'autre demi-groupe profite de temps libre et d'une séance de yoga le matin donnée par un des participants du groupe et un soin (type massage ayurvédique ou Watsu <http://www.watsu-france.org/home.html>) dans la journée.

Nuit et dîner à la Guest House

Soirée questions auprès d'un(e) Aurovilien(ne) pour répondre à votre envie d'en savoir plus après cette intense visite.

Nuit à la Guest House (transfert à l'aéroport dans la nuit pour prendre l'avion tôt le matin)

JOUR 16 DEPART CHENNAI / PARIS 5/3

Transfert à l'aéroport de Madras en bus privé pour le vol à destination de Paris.

Arrivée prévue à Paris le jour même.



Ce programme est indicatif et peut subir des modifications selon les conditions rencontrées sur place. L'organisateur accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité et de bon déroulement.

PRIX : 2625 € (seulement en cas de maintien du tarif aérien et du taux de change €/€)

Rajouter le prix d'une single si vous choisissez cette option (attention, pas possible à Auroville) :280 €

Rajouter le prix de la chambre de luxe si vous choisissez cette option à Mamallapuram ; 150 €

Pour vous pré-inscrire : [cliquer ici](#)

LIEU DE RENDEZ-VOUS : Paris Roissy (ou en fonction du billet d'avion)

Ce prix comprend: le transport aérien sur vol régulier avec escale(s), l'hébergement en hôtel et Guest House en demi-pension et chambre double à Madras et Tiruvannāmalai, à Auroville chambre de 2 à 4 personnes, l'accompagnement par l'organisateur, le transport de ville à ville et pour les sorties prévues, l'entrée des visites accompagnées, le stage de 5 matinées et 2 pratiques l'après-midi de yoga dans l'école de Desikachar, un soin de massage ou de Watsu à Auroville.

Toutes les réservations pour les transports: vol international, taxi, minibus privé.

Ne comprend pas: un repas par jour, les visites non accompagnées et non prévues et les transports qui en découlent, les achats et consommations personnels, et tous ce qui n'est pas cité dans « le prix comprend».

La journée avec Kali autour de Pondichéry et Auroville. (Prévoir 10-15 €/personne)

(Un déjeuner hors des grands hôtels/restaurants coûte de 2 à 5 €.)

Supplément Single: +280 €. (Pas possible partout) et chambre de luxe à Mamallapuram : +150 €.

Programme dans le Mandiram de Desikachar:

Cinq matinées de 4 séances de 50' et deux après-midi de deux séances de pratique et de théorie.

Une séance d'Asana, de pranayama, une séance des fondations théoriques des Asanas, Application du yoga à chaque participant et une séance de philosophie du Yoga. Les jours où il y a des cours l'après-midi, il n'y a pas de visite à Madras.

L'étude insistera cette année sur les Yoga Sutra.

Groupe : de 11 à 21 personnes.

Attention, en cas de nécessité, une chambre triple pourra être proposée en cas de nombre impair de participants. (Nous ne mélangeons toutefois jamais les hommes et femmes qui ne demandent pas)