

# CURE AYURVEDIQUE ET YOGA, Sud de l'Inde

Du 09 au 22 Jan 2023

Un séjour solidaire proposé par "Voyage dans le coeur de l'Inde" et Yoga BATILLE

*Au plus près de la nature et de la spiritualité.  
Cure Ayurvédique et Yoga dans le cadre du « rêve d'Auroville ».*

## Points Forts...

- Détente** sous un climat tropical
- Découverte et immersion en Inde du Sud, village de pêcheurs et de tailleurs de pierre, temples monolithiques atypiques.
- Rencontre de projets solidaires et de personnages** qui vivent de manière authentique, **comprendre le « rêve d'Auroville »**,...
- Pratique du yoga** dans son berceau d'origine

## Accompagnateurs



-**Coline et/ou Sudheer**, guides (couple Franco-Indien) vivent depuis 11 ans entre l'Inde et la France, ils ont les compétences (11 ans d'expérience dans le tourisme vert en Inde) et la passion pour vous transmettre leurs savoirs sur la culture Indienne. Leur principal objectif est de vous amener à ressentir la Force de vie de l'Inde.

-**Annie Batlle**: Enseignante de yoga de la lignée SHRI MAHESH. Formée au Yoga du Son par Patrick Torre et certifiée Massages Indiens selon l'enseignement de Ranganathan. Vous accompagnera sur le Chemin du yoga.« Découvrir, pratiquer, approfondir cette discipline dans le cœur de l'Inde peut être une expérience inoubliable ».

## Effectif du groupe

10 personnes

## Itinéraire

- ARRIVEE CHENNAI
- MAHABALIPURAM (2 nuits), Hôtel sur la plage, chambres confortables
- AUROVILLE (11 nuits) CENTRE AYURVEDIQUE, chambres propres et spacieuses, contexte adapté pour le bien être.
- DEPART CHENNAI

## Tarif tout Inclus 2300€ + Billets d'avions et Visas

14 jours/13 nuits, nuitées, repas végétariens, transports, visites, activités, yoga, cure Ayurvédique... (Détails p.4)





**Le programme du séjour détaillé** (sujet à de légères modifications pour le programme d'Auroville qui est à titre d'indication générale et sera revue en fonction des opportunités et du rythme de la cure)

**JOUR 1:**

Sudheer vient chercher le groupe à l'aéroport de CHENNAI. Installation à Mahabalipuram (1h), petite ville de pêcheur connue pour sa tranquillité, son jardin fantastique, ses temples mystiques monolithiques, ses tailleurs de pierre. Repos. Promenade sur la plage pour le coucher de soleil. Possibilité de séance de Yoga.

**Nuitée à MAHABALIPURAM (Hôtel ou Guest House proche de la plage, calme et confortable)**

**JOUR 2:**

Le matin tôt, visite des fameux temples monolithiques de MAHABALIPURAM, magnifiques sculptures, temples et jardins. De quoi nous en mettre pleins les yeux. Repas dans une cantine locale. Repos, après midi à son rythme.

Nous irons admirer en soirée un spectacle de danse traditionnelle du Sud de l'Inde. Possibilité de séance de yoga.

**Nuitée à MAHABALIPURAM (Hôtel ou Guest House proche de la plage, calme et confortable)**

**JOUR 3:**

Départ tôt pour PONDICHERRY (3h de route), intéressant mélange culturel Franco Indien, Promenade sur le bord de mer et dans la partie Française, méditation à l'ashram SRI AUROBINDO, découverte du marché et du temple de Ganesh, repas dans une cantine locale.

L'Après midi, nous rejoignons le centre Ayurvédique, arrivée et accueil par l'équipe chaleureuse du centre (cuisiniers, docteur Ayurvédique, thérapeutes,...). Installation dans un cadre adapté pour prendre soin de soi. Puis promenade autour du centre, la plage, le cœur d'Auroville, le village voisin.

**Nuitée au CENTRE AYURVEDIQUE**

**JOUR 4:**

Première consultation avec le docteur Ayurvédique. Il définit un programme de soins pour votre séjour qui suit, en fonction de cette première consultation. (VOIR NOTE CENTRE AYURVEDIQUE CI JOINTE). Premiers soins et Séance de yoga possible en soirée.

**Nuitée au CENTRE AYURVEDIQUE**

**JOUR 5:**

Deux soins dans la journée. YOGA. Matinée dans le centre d'AUROVILLE, premier aperçu du « rêve d'Auroville », inscriptions pour la méditation dans le MATRIMANDIR.

**Nuitée au CENTRE AYURVEDIQUE**

**JOUR 6:** Deux soins dans la journée. YOGA.

**Nuitée au CENTRE AYURVEDIQUE**

**JOUR 7:** Deux soins dans la journée. YOGA.

**Nuitée au CENTRE AYURVEDIQUE**

**JOUR 8:** Après midi, soins. YOGA.

Matinée Visite et Méditation dans le curieux MATRIMANDIR, ambiance inexplicable...

**Nuitée au CENTRE AYURVEDIQUE**







**JOUR 9 :** Deux soins dans la journée. *YOGA*.

Après midi, rencontre avec Srini et sa famille qui ont un projet éducatif original intéressant avec des villages en besoin ... prise de connaissance de la famille.

**Nuitée au CENTRE AYURVEDIQUE**

**JOUR 10:** Deux soins dans la journée. *YOGA*.

**Nuitée au CENTRE AYURVEDIQUE**

**JOUR 11:**

Deux soins dans la journée. *YOGA*.

**Nuitée au CENTRE AYURVEDIQUE**

**JOUR 12:**

Deux soins dans la journée. *YOGA*.

**Nuitée au CENTRE AYURVEDIQUE**

**JOUR 13:**

Deux soins dans la journée. *YOGA*. Avant dernière journée. Derniers achats à AUROVILLE ou PONDICHERRY; Méditation ou Yoga en soirée ou coucher de soleil sur la plage. Cérémonie au temple de GANESH.

**Nuitée au CENTRE AYURVEDIQUE**

**JOUR 14:**

Dernier entretien avec le docteur ayurvédique.

**Départ pour l'aéroport de CHENNAI (3H30)**, nous espérons que votre séjour avec nous aura été une belle façon de vous reposer et de vous imprégner de la magie de l'Inde du Sud.

**LE TARIF GLOBAL DE CE VOYAGE 2300 € COMPREND:**

- Tous les transports en Inde (Vol interne (Kochi/Chennai), Taxis, Trains, Bus, Autoricshaw,...)
- Les 13 nuitées en chambre double Guest House, (possibilité de chambre single au centre ayurvédique),..
- Petits déjeuners, déjeuners et diners des 14 journées (repas végétariens, nourriture 100 % locale et saine)
- Toutes activités évoquées dans le programme
- Sudheer et/ou Coline comme guides, accompagnateurs et traducteurs (Français Anglais, Hindi) pour toutes les activités quotidiennes.
- L'Accompagnement Yoga sur tout le séjour avec Annie Batlle (20 heures) et son aide pour les traductions.
- La cure Ayurvédique dans son ensemble (deux consultations formelles avec le docteur et 10 jours de soins 2h de soins par jour (deux thérapies par jour), le docteur est toujours disponible sur place.
- Chambre individuelle au centre Ayurvédique.**
- Les pourboires (budget de 40 €/personne)
- Votre accès à Internet (WIFI accès libre presque partout)

**SAUF AUTRES FRAIS:**

- Votre billet d'avion (800 €) FRANCE INDE TOULOUSE/CHENNAI; ainsi que votre Visa pour l'Inde (60€)
- Tout autre extra en dehors des repas : poisson, boissons, snack, eau en bouteille ...
- Toutes autres activités non évoquées dans le programme ou transports en dehors de l'itinéraire.

**Soit 2300 € + BILLETS D'AVIONS ET VISAS \* pour ce voyage inoubliable.**

**\*Attention les prix de billets d'avions et Visas varient d'année en année et du moment ... réservation des billets d'avions et visas à réaliser de manière individuelle (avec l'aide et les conseils de l'association lors des réunions)**

**CONTACTS:**

**Coline et Sudheer SINGH**

Association solidarité pour un village de fermiers en Inde

Site Internet « [www.voyagedanslecoeurdelinde.com](http://www.voyagedanslecoeurdelinde.com) »

Courriel: [contact@voyagedanslecoeurdelinde.com](mailto:contact@voyagedanslecoeurdelinde.com)

Tel en France : 0689188723

Tel en Inde: 00919468923607

**Annie Batlle**

[annie.batlle@sfr.fr](mailto:annie.batlle@sfr.fr)

0699854695

[www.yogabatlle.fr](http://www.yogabatlle.fr)