

# Points Forts...

-Détente sous un climat tropical

-Découverte et immersion en Inde du Sud, village de pécheurs 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

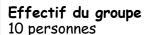
-Un séjour pour « se retrouver », « se donner de l'espace », « revenir différemment »



## 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. Coline est professeure de yoga diplômée en Inde et en formation avec la fédération française. Elle vous proposera des séances adaptés au moment. Sudheer est thérapeute en massage Ayurvédique et formé en Yoga.

-Le docteur et ses thérapeutes. Un docteur de confiance, une personne vraie, sensible et à l'écoute. \*Voir note sur la cure Ayurvédique.



## Itinéraire

-ARRIVEE CHENNAI

-MAHABALIPURAM (2 nuits), Hôtel sur la plage, chambres confortables

-AUROVILLE (12 nuits) CENTRE AYURVEDIQUE, chambres propres et spacieuses, contexte adapté pour le bien être.

-PONDICHERRY

-DEPART CHENNAI

Tarif tout Inclus 2150€ + Billets d'avions et Visas 14 jours/14 nuits, nuitées, repas végétariens, transports, visites, activités, yoga,

cure Ayurvédique... (Détails p.4)



VOYAGEdans le coeur de l'INDE







Le programme du séjour détaillé

(Le programme d'Auroville sera fait en Fonction des nombreuses opportunités présentes sur place et du rythme de la cure Ayurvédique. La cure et le soin restant la priorité sur ce séjour)

JOUR 1: Sudheer vient chercher le groupe à l'aéroport de CHENNAI. Installation à Mahäbalipuram (1h), petite ville de pécheur 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.

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.

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 CEŃTRE 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. 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.

Après midi, rencontre avec Srini et sa famille, des personnes authentiques, une famille de cœur. 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.

Nuitée au CENTRE AYURVEDIQUE

**JOUR 12:** 

Deux soins dans la journée. YOGA. Nuitée au CENTRE AYURVEDIQUE

**JOUR 13:** 

Deux soins dans la journée. 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 14/15:

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 2150 € COMPREND:

- -Tous les transports en Inde (Taxis, Trains, Bus, Autoricshaw pour les activités détaillées dans ce programme...)
- -Les 14 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 avec Coline Singh (6 séances).
- -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 (70 €).

Soit 3000 € 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 ou lors de consultations téléphoniques)

### **CONTACTS:**

#### Coline et Sudheer SINGH

Association solidarité pour un village de fermiers en Inde Site Internet « www.voyagedanslecoeurdelinde.com » Courriel: contact@voyagedanslecoeurdelinde.com

Tel en France : 0689188723 Tel en Inde: 00919468923607



