Retraite de yoga à Rishikesh, Découverte du Taj Mahal et de Varanasi

Du 1er au 15 Mars 2024

Un séjour solidaire proposé Par ATMAJYOTI (lumière de l'âme) écotourisme

Dans ce séjour, nous vous amènerons à vivre l'Inde comme nous l'aimons. Au plus près de la beauté et de la sagesse *des* lieux des plus sacrés de l'Inde du Nord et *à la rencontre de yogis et de familles qui vivent de manière authentique.*

Points Forts…

-Découvrir des lieux des plus sacrés et incontournables de l'Inde (Rishikesh la terre des Rishis, Varanasi le mystique…).

-Se poser, oublier le temps, vivre au rythme Indien.

-Vivre l'expérience de l'ashram et du bien être par le yoga, l'Ayurveda et l'alimentation.

-Méditer sur les bords du Gange , dans des temples uniques.

*-**Rencontrer** différents **yogis Indiens** pour vivre pleinement le yoga dans son berceau d'origine.*

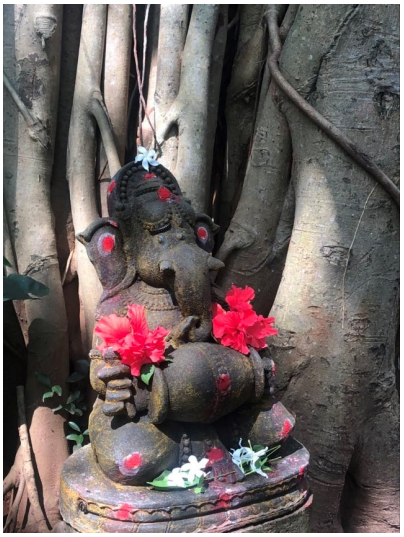
-Se retrouver, se donner de l'espace, revenir différemment…

*–De nombreuses **surprises**…*

–Visite de la splendide merveille mondiale du Taj Mahal… Et rencontre de la famille à Sudheer, au plus près des valeurs Indiennes.

Accompagnateurs

-Coline et/ou Sudheer, guides (couple Franco-Indien) vivent depuis 12 ans entre l'Inde et la France, ils ont les compétences (10 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.



Effectif du groupe 8-10 personnes

Itinéraire

-RISHIKESH (7 nuits), ASHRAM sur le Bord du Gange.

-BHARATPUR (2 nuits) proche d'AGRA, chambres dans Guest house de charme et confortables.

-TRAIN DE NUIT Pour VARANASI (1 nuit)

-VARANASI (3 nuits), guest house au calme très bien située sur le bord du Gange.

-DELHI (1 nuit)

Tarif tout Inclus sur place* 1740€

15 jours/14 nuits, vol interne, nuitées, repas végétariens, transports, visites, activités, yoga, trois massages ou soins Ayurvédiques…(Détails p.4)

Le programme détaillé du séjour (programme sujet à de légères modifications**):**

JOUR 1:

Selon votre horaire d'arrivée, taxi DELHI AEROPORT à RISHIKESH. Coline et Sudheer vous accueille à RISHIKESH.

RISHIKESH et son Gange sacré. installation et repos dans un ashram au calme le long du Gange, dans la verdure idéal pour le repos du voyage. Prise de connaissance du programme de l'ashram. Cours de yoga . Vie de l'ashram. Marche sur les rives du Gange...Puja émotionnelle (chant des mantras) au coucher de soleil sur le Gange.

Nuitée à RISHIKESH.

JOUR 2:

Tôt le matin, séance de yoga, puis première consultation avec le docteur Ayurvédique. Il définit un programme de soins pour votre séjour qui suit, en fonction de cette première consultation. Premier Massage dans la journée. Promenade repérage dans Rishikesh, visite d'ashrams au bord du Gange, du marché,. des lieux incontournables de Rishikesh…

Nuitée à RISHIKESH.

JOUR 3:

Juste apprécier la beauté de la nature, du moment…puis méditation sur une plage de sable blanc et « bain sacré » dans le GANGE. Activités de l'Ashram yoga et soin ayurvédique.

Nuitée à RISHIKESH.

JOUR 4:

Activités de l'Ashram yoga, troisième soin ayurvédique et discussion avec le docteur Ayurvédique. Possibilité de continuer les soins les deux jours suivants si vous en sentez le besoin.

Rencontre et Séance de yoga Iyengar avec une personnalité qui a étudié avec Maître BKS Iyengar.

Nuitée à RISHIKESH.

JOUR 5 :

Tôt le matin, départ en scooter pour une promenade inoubliable autour de Rishikesh, cascades, jungle, le surprenant temple de SHIVA, et un village montagnard et ses habitants qui vivent hors du temps….Yoga en fin d'après midi.

Nuitée à RISHIKESH.

JOUR 6 :
Dernier jour à Rishikesh, derniers achats. Rencontre avec un swami dans l'après midi pour aborder les textes du yoga. **Nuitée à RISHIKESH**

JOUR 7: Apprécier cette journée au rythme indien, se laisser porter par les rencontres,…contemplation de la vie omniprésente. Yoga matin et soir.
Nuitée à RISHIKESH.

JOUR 8: Départ tôt le matin pour prendre le train (7h de train), Sudheer vient chercher le groupe à la gare de BHARATPUR, sa ville natale.
Installation dans une « guest house », chambre confortable typée, Tranquillité assurée, nourriture bio et locale !
Promenade au coucher de soleil et premiers aperçus du marché local et de l'architecture Moghole du Rajasthan.
NUITEE A ROYAL FARM, BHARATPUR.

JOUR 9: Départ en taxi (1h15) pour la Visite de l'éblouissant Taj Mahal à Agra. Puis en soirée , Rencontre en terre inconnue… avec la famille de Sudheer, une vraie famille de cœur .. Une vie en communauté au village loin de toute agitation…Nous accompagnerons la famille dans leur quotidien, soins aux vaches, possibilité d'aller à la Puja au temple de Krishna, et de participer et d'apprendre la cuisine traditionnelle Indienne avec sa mère.
Juste oublier le temps et se laisser porter par le rythme de vie Indien et les rencontres hors du temps…
NUITEE A ROYAL FARM, BHARATPUR.

JOUR 10: A BHARATPUR, Visite paisible en calèche ou vélo de la réserve naturelle ornithologique. (oiseaux, chacal, biches, pythons, tortues, antilopes,…). Déjeuner dans un endroit merveilleux (palace), parfait pour continuer à en avoir pleins les yeux.
NUITEE DANS LE TRAIN POUR VARANASI.

JOUR 11: VARANASI , arrivée en milieu de journée, installation dans une guest house simple au calme avec un petit jardin parfaitement bien située a ASSI GHAT. Coucher de soleil sur les ghats, observation de l'intensité de vie au bord du Gange. Séance de yoga en soirée.
Nuitée à VARANASI

JOUR 12: Journée à VARANASI avec un guide, visite de temples surprenants , des petites rues de la vieille ville, pleines de vie et de surprises, on se croirait au moyen âge avec sa richesse des petits métiers!!!!, marche le long du Gange , visite de fabrique de soie de Varanasi. En soirée, promenade en bateau sur le Gange avec observation de la magnifique cérémonie d'offrandes au Gange ainsi que des Ghats de crémations. **Nuitée à VARANASI**

JOUR 13:
Tôt le matin, séance de yoga exceptionnelle avec des centaines d'Indiens sur le bord du Gange, puis possibilité de se rapprocher à pied des Ghats de crémations, et/ou possibilité d'achats de soie et autres tuniques des plus belles de l'Inde. Des surprises à tout les coins de rue !!! Possibilité de rencontre avec une association pour la solidarité.
Nuitée à VARANASI

JOUR 14:
Appréciez la dernière matinée Indienne. Départ dans la journée pour Delhi en avion.
Nuitée à DELHI HOTEL AGREABLE PROCHE AEROPORT

JOUR 15: *Nous espérons que votre séjour avec nous aura été une belle façon de vous ressourcer et de vous imprégner de la magie de l'Inde.*

LE TARIF GLOBAL DE CE VOYAGE 2500 € (1740 € + BILLET AVION ET VISA) COMPREND :

-Tous les transports en Inde (Taxis, Trains, Bus, Autoricshaw,…) de DELHI à DELHI ainsi que le vol interne VARANASI/DELHI.
-Les 14 nuitées en ashram, chambres guest house, hébergement simple, correct et propre.
-Petits déjeuners, déjeuners et diners des 15 journées (repas végétariens, nourriture 100 % locale et saine).
-Toutes activités mentionnées dans le programme ...
-Coline ou Sudheer comme guides, accompagnateurs et traducteurs (Français Anglais, Hindi) pour toutes les activités quotidiennes de RISHIKESH à VARANASI.
-Accompagnement yoga avec Coline (séances de yoga (à peu près 5h) selon les possibilités et les autres séances sont avec yogis Indiens,…)
-Vos entrées pour la visite de monuments.
-Plusieurs séances avec des yogis indiens pendant le séjour.
-Une consultation Ayurvédique avec un docteur de qualité ainsi que Trois soins Ayurvédiques.
-Les pourboires (budget de 50 €/personne)
-Deux à trois réunions de préparation au voyage (à Toulouse) avec l' Association « Voyage dans le cœur de l'Inde »

SAUF AUTRES FRAIS:

-Votre billet d'avion FRANCE INDE (environ de 700 euros) ainsi que votre Visa (60 euros) pour l'Inde *
-Tout autre extra en dehors des repas : boissons, snack, eau en bouteille ...
-Autres soins et consultations et plantes ou médecine ayurvédique...

CONTACTS:
Coline et Sudheer SINGH Association solidarité pour un village de fermiers en Inde
« www.voyagedanslecoeurdelinde.com »
Courriel: contact@voyagedanslecoeurdelinde.com
Tel en France : 0689188723
Tel en Inde: 00919468923607

Séjour proposé par **Atmajyoti Farm** en partenariat avec **Voyage dans le cœur de l'Inde**