

# YOGA & DECOUVERTE DE L'INDE DU SUD

Du 08 / 2 / 2020 au 23 / 2 / 2020

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 ! Ce voyage est organisé en partenariat avec Annick Liegl, formatrice d'enseignants de Yoga à l'IFY

- Stage profond de yoga au Mandiram de Desikachar à Madras.
- Rencontre intense de l'expérience d'Auroville débutée il y a + de 50 ans
- Détente 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 et pour méditer dans la grotte sur la montagne sacrée.

**JOUR 1 et 2 PARIS/MADRAS (Chennai).** Départ samedi 8/2- Arrivée dimanche 9/2

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

Installation à l'hôtel avec piscine. Repos. Reste de La journée libre (dimanche) pour se donner le temps d'atterrir.

Fin de journée et dîner à l'hôtel.



Entrée du Mandiram de Desikachar

### **JOUR 3 MADRAS 10/2**

Pratique du Yoga dans l'école de Desikachar le matin.

Après-midi : visite du jardin de la société Théosophique.

([http://fr.wikipedia.org/wiki/Soci%C3%A9t%C3%A9\\_th%C3%A9osophique](http://fr.wikipedia.org/wiki/Soci%C3%A9t%C3%A9_th%C3%A9osophique))

Nuit et dîner à l'hôtel.

### **JOUR 4 MADRAS 11/2**

Matinée de pratique du Yoga dans l'école de Desikachar.

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

Cours d' « Application du Yoga » et « Méditation »

Nuit et dîner à l'hôtel.

### **JOUR 5 MADRAS 12/2**

Matinée de pratique du Yoga dans l'école de Desikachar.

Après-midi, visite du "Gouvernement Museum" : « Le » grand musée du Tamil Nadu. Des sculptures magnifiques !

Nuit et dîner à l'hôtel.

### **JOUR 6 MADRAS 13/2**

Matinée de pratique du Yoga dans l'école de Desikachar.

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

Cours d' « Application du Yoga » et « Méditation »

Nuit et dîner à l'hôtel.

### **JOUR 7 MADRAS/Mahaballipuram 14/2**

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 ou un restaurant à côté.



Bord de mer depuis notre hôtel à Mahabalipuram

## JOUR 8 MAHABALIPURAM 15/2

*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 ses temples 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<sup>e</sup> et le 8<sup>e</sup> siècle.

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.

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.



Visite des temples taillés dans la pierre

## **JOUR 9 MAHABALIPURAM / TIRUVANUMALAI 16/2**

Départ dans l'après-midi en Minibus privé pour Tiruvannāmalai, ville sacrée.  
Environ 3h30 de route

C'est ici que le grand Yogi Ramana Maharshi vécu jusqu'en 1950. Au pied de la montagne sacrée d'Arunachala, la ville offre un des temples 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. Vous aurez ainsi 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.

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

**Présentation simple d'un Aschram :** Le mot "ashram" a pour racine en sanskrit le mot "srama" qui signifie "donner la signification à la vie de faire un effort vers la libération". Dans l'Inde ancienne, un Ashram était un ermitage spirituel où les sages vivaient en paix et tranquillité au milieu de la nature. Aujourd'hui, le terme ashram est habituellement utilisé pour désigner une communauté d'intention formée principalement pour l'élévation spirituelle des fidèles, à la tête de laquelle se trouve souvent un leader religieux ou mystique. Ainsi, il s'agit d'un endroit où les gens viennent pour savoir qui ils sont et quel est leur véritable but. Après tout, chacun est ici pour se libérer de ces cycles de Naissance et Mort. C'est un endroit où l'en se réunit tous les jours conformément au programme pour pratiquer la spiritualité, ce qui inclue Prières, Rituels, Méditation, Yoga, Tantra, Bhajan's, etc.

## **Jour 10 Tiruvannāmalai 17/2**

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 18/2**

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 / Pondicherry 19/2**

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

Nous quittons Tiruvannāmalai pour aller à Pondichéry. Nous visiterons le centre des visiteurs d'Auroville avant d'arriver et afin d'avoir une présentation de cette « ville ».



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 3h de route

Nuitée dans un hôtel à Pondicherry.

### **JOUR 13 PONDICHERY -AUROVILLE- 20/2**

Visite le matin de cette ville aux parfums français. Transfert à Auroville en bus privé l'après-midi.

En option recommandée : poursuivre la visite l'après-midi avec Kali ou une autre Aurovillienne, 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 10 à 15€/personne à lui donner directement.

Nuit et dîner à la Guest House.



Le Matrimandir

### **JOUR 14 AUROVILLE 21/2**

Découverte en demi-groupe de la cité Aurovillienne présenté par un/une Aurovillien(ne).

Un programme de découverte est prévu (avec des thèmes choisis). 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 22/2**

Découverte en groupe ou demi-groupe selon le nombre de participants de la cité Aurovillienne présenté par un Aurovillien vivant sur place et temps libre. Un programme 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

Nuit à la Guest House (transfert à l'aéroport dans la nuit pour prendre l'avion à 7h)

## JOUR 16 DEPART CHENNAI / PARIS 23/2

Transfert à l'aéroport de Madras en bus privé pour le vol à destination de Paris. (en général dans la nuit du samedi au dimanche)  
Arrivée prévue à Paris le jour même à Paris.



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 : 2695 €** (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 €

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, Tiruvannāmalai et à Auroville. 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 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 ou ½ 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)

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.

Chaque matin, plusieurs séances sont prévues :

- Asana
- Pranayama
- Fondations théoriques des Asanas
- Philosophie du Yoga

Les cours de l'après-midi :

- Application du yoga à chaque participant
- Méditation

Les jours où il y a des cours l'après-midi, il n'y aura pas de visite à Madras.

L'étude traite toujours des **Yoga Sutra**.

La thématique de cette année portera sur l'importance des Indriya à travers les outils (upaya) dans le cheminement du Yoga.

Groupe : de 10 à 21 personnes.

Attention, en cas de nécessité, une chambre triple pourra être proposée en cas de nombre impair de participants si aucun participant restant ne souhaite payer un supplément single.

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