

SÉJOUR YOGA DÉCOUVERTE DE L'INDE DU SUD DU 17 AU 29 AVRIL 2025

L'INDE DU SUD

Pondichéry, ancienne perle française de l'Inde, est une ville où le passé Français rencontre l'énergie vibrante de l'Inde moderne. Se promener dans ses rues bordées de bâtiments aux façades pastel, c'est voyager dans le temps, entre le charme de la France d'antan et la vitalité de l'Inde d'aujourd'hui. Ici, les cafés servent des croissants tout frais, les galeries d'art exposent des créations locales, et les temples colorés révèlent le cœur spirituel de la ville. Le long du front de mer, une promenade animée invite à la détente, avec le bruit des vagues qui apaise l'âme. Pondichéry est un lieu qui respire la sérénité, mais aussi l'ouverture à l'aventure.

À quelques kilomètres de là, Auroville, la « ville de l'aurore », semble surgir comme un rêve collectif devenu réalité. Fondée pour rassembler des individus du monde entier autour d'une vision de paix et de partage, elle fascine par son atmosphère unique. Au cœur d'Auroville se dresse le Matrimandir, sphère dorée dédiée à la méditation, qui attire visiteurs et chercheurs de paix intérieure. Dans cette cité utopique, les frontières disparaissent : on y vit, travaille et crée en communauté, avec des valeurs voulues écologiques et humanistes. Auroville est un projet vivant, une expérience unique où chacun est invité à imaginer un monde différent.

Entre la douceur de vivre de Pondichéry et l'idéalisme d'Auroville, un voyage dans cette région est bien plus qu'un simple séjour.

C'est une invitation à explorer des univers différents, à puiser dans une culture riche et à baigner dans une atmosphère spirituelle régénérante.



LES ACCOMPAGNATRICES

KATIA

Elle rencontre le yoga il y a plusieurs années et décide de cheminer sur cette voie à travers une pratique holistique prenant en compte le corps les pensées et émotions, considérant qu'ils interagissent tous les uns avec les autres. Professeure diplômée de l'Ecole Française de Yoga, selon elle la pratique du yoga s'adapte à la personne et l'accepte dans sa globalité. Ses voyages en Inde l'ont aidé à approfondir sa connaissance des origines du yoga et plus globalement sa philosophie de vie : apprécier les petites choses qui forment de véritables instants de bonheur. Elle vous accompagnera dans votre voyage et votre pratique grâce à sa douce présence, des séances guidées de Yoga "gestes méditatifs" inspirées de l'enseignement de Nil Hahoutoff.



ANGÈLE

Élevée dans le Sud de la France, elle embarque à 15 ans pour le sud de l'Inde où elle étudie au Lycée Français de Pondicherry. Elle y découvre de nouvelles façons de vivre et un sentiment de liberté comme nulle part ailleurs.

Depuis, elle navigue entre la France et l'Inde, trouvant son équilibre entre l'Orient et l'Occident. Professeure de Hatha Yoga et méditante, elle a assisté à sa sixième retraite Vipassana cette année mais s'intéresse aussi à beaucoup d'autres types de méditation. Elle vous accompagnera dans votre voyage culturel et spirituel et partagera avec vous son amour pour la culture Tamoule.



LE PROGRAMME EN DÉTAILS

JOUR 1

Départ de Paris Charles de Gaulle
Arrivée dans la nuit à la Guest-House

JOUR 2

MATIN
Méditation et partage de groupe, Petit-Déjeuner, Repos
Déjeuner
APRÈS-MIDI
Repos, piscine, soins ayurvediques sur demande
SOIRÉE
Diner et repos

JOUR 3

MATIN
Pratique du Yoga, Méditation et partage de groupe, Petit-Déjeuner, Repos
Déjeuner
APRÈS-MIDI
Bain de son méditatif par Vera et Ashesh Joshi
SOIRÉE
Diner et repos

JOUR 4

MATIN
Pratique du Yoga, Méditation et partage de groupe, Petit-Déjeuner, Repos
Déjeuner
APRÈS-MIDI
Visite du temple de Chindambaram
SOIRÉE
Retour à la Guest-House, diner et repos

JOUR 5

MATIN
Pratique du Yoga, Méditation et partage de groupe, Petit-Déjeuner, Repos
Déjeuner
APRÈS-MIDI
Visite du marché et cours de cuisine indienne à Pondicherry
SOIRÉE
Retour à la Guest-House, diner et repos

JOUR 6

MATIN
Pratique du Yoga, Méditation et partage de groupe, Petit-Déjeuner, Repos
Déjeuner
APRÈS-MIDI
Repos, piscine, soins ayurvediques sur demande
SOIRÉE
Retour à la Guest-House, diner, méditation et repos

JOUR 7

MATIN
Pratique du Yoga, Méditation et partage de groupe, Petit-Déjeuner, Repos
Départ pour Pondicherry, visite de l'ashram, journée et déjeuner libres dans la ville
Retour à la Guest-House, diner et repos

JOUR 8

MATIN
Pratique du Yoga, Méditation et partage de groupe, Petit-Déjeuner, Repos
Déjeuner
APRÈS-MIDI
Accro-Yoga avec Damien
SOIRÉE
Diner et repos

JOUR 9

MATIN
Pratique du Yoga, Petit-Déjeuner
Visite du Matrimandir
Retour à la Guest-House, Déjeuner
APRÈS-MIDI
Repos, piscine, soins ayurvediques sur demande
SOIRÉE
Diner et repos

JOUR 10

MATIN
Pratique du Yoga, Méditation et partage de groupe, Petit-Déjeuner, Repos
Déjeuner
APRÈS-MIDI
Repos, piscine, soins ayurvediques sur demande
SOIRÉE
Spectacle de danse et diner traditionnel chez une famille Tamoule à Pondicherry
Retour à la guest-house, repos

JOUR 11

MATIN
Pratique du Yoga, Méditation et partage de groupe, Petit-Déjeuner, Repos
Déjeuner
APRÈS-MIDI
Repos, piscine, soins ayurvediques sur demande
SOIRÉE
Diner, repos

JOUR 12

MATIN
Dernière méditation et partage de groupe, Petit-Déjeuner
Départ pour Chennai, arrivée à Paris dans la nuit

LE PRIX DE LA RETRAITE

- 2185€

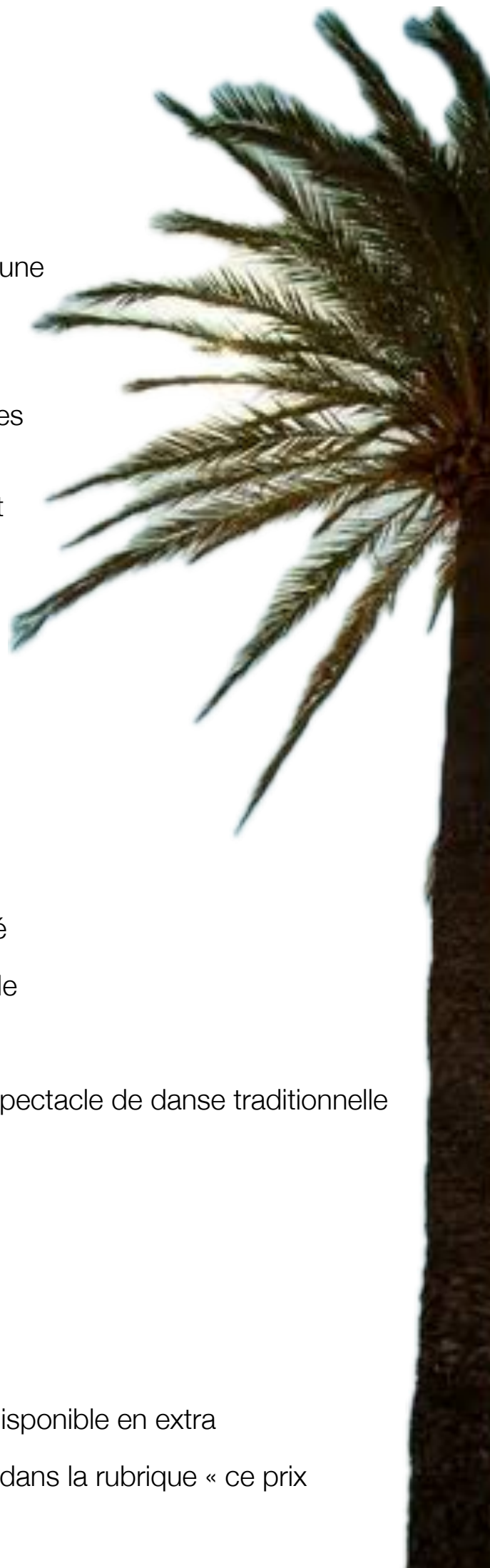
Ce prix comprend :

- Les vols internationaux Paris / Chennai / Paris sur une compagnie régulière, vol avec escale (repas à bord)
- Le e-Visa pour l'Inde (85€)
- Les transferts aéroports / hôtel / aéroport et tous les trajets en mini-van
- L'hébergement en chambre double dans la Guest House Sharnaga à Auroville
- Les séances de méditation et de Yoga chaque jour
- La pension complète végétarienne
- Les activités :
 - Une initiation à l'Accro-Yoga
 - Un bain de son méditatif
 - Un cours de cuisine tamoule avec visite du marché
 - Une journée à Chidambaram avec visite du temple
 - La visite du Matrimandir
 - Un repas Sud-Indien chez une famille tamoule et spectacle de danse traditionnelle Bharata Natyam

Ce prix ne comprend pas :

- Les soins ayurvédiqes
- Le déjeuner libre à Pondicherry (Jour 6)
- Le vin du dîner chez la famille Tamoule (Jour 10), disponible en extra

De manière générale, tout ce qui n'est pas compris dans la rubrique « ce prix comprend »



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

VISA

Nous nous chargeons de vous procurer un e-Visa touriste qui vous sera délivré par mail (valeur 85€).

CHALEUR

Pour ceux qui s'inquiéteraient de la chaleur, les températures à Pondichery au mois d'avril varient entre 26 et 35 degrés, cependant la plupart de la retraite et l'hébergement se situeront à Auroville, au milieu de la forêt. Grâce aux arbres la chaleur s'estompe et la température peut baisser d'environ 5 degrés.

SANTÉ

Pour voyager en Inde il est conseillé, mais pas obligatoire, de se faire vacciner contre l'hépatite A, le tétanos et la typhoïde. En cas d'accident ou problème de santé, le New Medical Center de Pondichéry est un hôpital prodiguant des soins de qualités par des médecins qualifiés avec une prise en charge très rapide et peu onéreuse. Tous les médicaments sont fabriqués en Inde donc disponibles sur place et également peu couteux.

À très vite...



