



Voyage en Inde du Sud

Séjour en Ashram et Découverte de la Ville de Mysore

Du 28 Juillet au 11 Août 2017

890 euros TTC

Découvrez l'Inde authentique dans un voyage qui allie :

Yoga & Méditation,

Ayurvéda & Bien être,

Voyage & Découverte

Vendredi 28 Juillet : Accueil à l'Ashram de l'Art de Vivre - Bangalore -

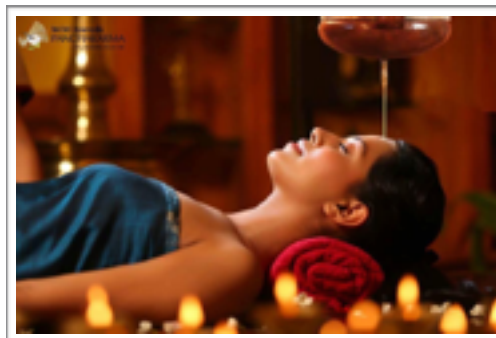


Samedi 29 Juillet: Visite de l'ashram

Un ashram est un centre de Yoga et Méditation tourné vers le bien-être et le développement personnel par le biais de techniques de Yoga, Respiration, et Méditation issues des traditions de l'Inde.



L'Ashram de Bangalore dispose d'un centre de soins ayurvédiques dans lequel vous pourrez profiter de massages et traitements



Vous aurez la possibilité de consulter sur place un médecin ayurvédique pour un bilan personnalisé. Ce dernier, grâce à la prise de pouls, définit quelle est votre constitution et préconise des soins et massages particuliers ainsi qu'une hygiène de vie adaptée. Il vous donnera un régime alimentaire personnalisé, avec la liste détaillée des aliments, épices et condiments recommandés et à éviter.



Afin de mieux comprendre votre entretien, une introduction sur les principes de base de l'Ayurvéda vous sera également proposée durant votre séjour.

Un restaurant ayurvédique est également disponible dans l'ashram.



Dimanche 30 juillet

Début de notre Stage :
« L'Art du Bonheur »



Qu'est-ce que le Bonheur, et doit - on le conquérir ?

Ce stage complet nous guide sur le chemin de cette question au travers des différents aspects du yoga que nous aborderons ensemble :

- Postures de Yoga corporels
- Techniques de respiration visant à réduire le stress et détoxifier le système
- Méditation et Philosophie du Yoga

Vous apprendrez dans ce stage des techniques concrètes que vous pourrez par la suite pratiquer chez vous de façon autonome ou dans l'un de nos centres en France.



NB: Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué le yoga ou d'être particulièrement souple pour faire ce stage. Débutants bienvenus.

Nos journées dans l'ashram s'articuleront entre stage de yoga, visites et temps libre.

Vous pourrez profiter de soins et massages ayurvédiques, balades et douceur de vivre.

L'ashram dispose d'un lac, de grands espaces verts et centres de méditation.

Vous y croiserez oiseaux, écureuils, vaches, paons et éléphants !

Vous aurez l'occasion de découvrir de près la culture locale, de vous mêler aux gens ainsi qu'au rythme du pays.



Tout les soirs ont lieu à l'ashram des soirées appelées 'Satsangs'. Les Satsangs prennent leurs origines dans les temples Indiens et sont des moments de chants, musique indienne et méditation.



Visite de l'une des 400 écoles gratuites de l'Art de Vivre

En plus d'être une école de Yoga, 'L'Art de Vivre' est également une ONG ayant créé plus de 400 écoles gratuites partout en Inde.

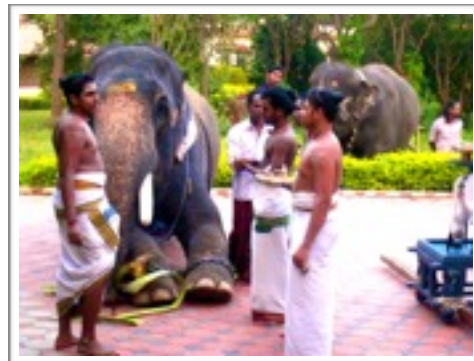
C'est l'une de ces écoles que nous visiterons.

Ici, les enfants issus de milieux ruraux et défavorisés reçoivent une éducation complète. En participant à l'un de nos voyages, vous contribuez au maintien de ces écoles. En effet, une partie du tarif de votre séjour est automatiquement reversé aux projets humanitaires de l'ashram.



Visite d'une école Védique appelée « Gurukul »

Un « Gurukul » est une école traditionnelle védique dans laquelle les élèves, en plus d'un enseignement scolaire classique, apprennent les textes sacrés, chants et rituels de l'Inde afin éventuellement de devenir 'Pandit' (prêtre) dans les temples.

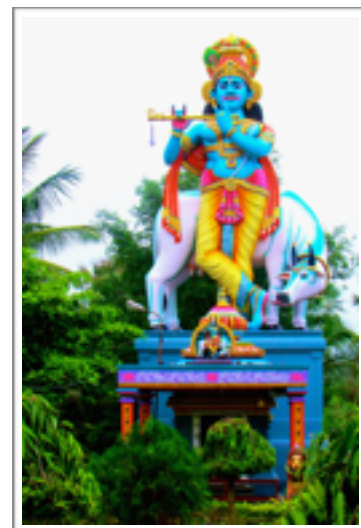


Nous visiterons également un Goshala, lieu dans lequel les vaches, considérées comme sacrées, sont élevées.

L'ashram dispose également d'un centre de permaculture ainsi que de diverses plantations d'agriculture biologiques.



Nous découvrirons divers lieux de cérémonies, rituels et mariages Hindous ainsi que le temple Trimurti, situé aux abords de l'ashram et dédié aux Dieux Ganesh, Krishna, Rama et Sita.



Possibilité également de découvrir la ville de Bangalore lors de votre temps libre.

Nous auront l'occasion d'assister à une Cérémonie traditionnelle Indienne appelée 'Puja' .



Durant cette Cérémonie, fleurs, feuilles et encens sont offerts aux Divinités du Panthéon Hindou, le tout accompagné de Mantras et Chants traditionnels de l'Inde ancienne.

Lors de votre séjour à l'ashram vous aurez la possibilité de participer à un stage de méditation supplémentaire appelé : Sahaj Samadhi

Qu'est - ce que le stage Sahaj Samadhi ?

En sanskrit, Sahaj signifie simple et Samadhi signifie un état méditatif profond. Durant ce stage un Mantra (un son sacré) vous sera donné. Ce mantra vous est personnel et est différent chez chaque personne. Vos professeurs vous apprendrons comment utiliser ce mantra de façon autonome afin d'atteindre des états méditatifs profonds. Une très belle expérience, que vous pourrez continuer à pratiquer chez vous à votre retour.



Possibilité également de participer à un stage de Silence et Médiation avancé. Plus de détails sur demande.

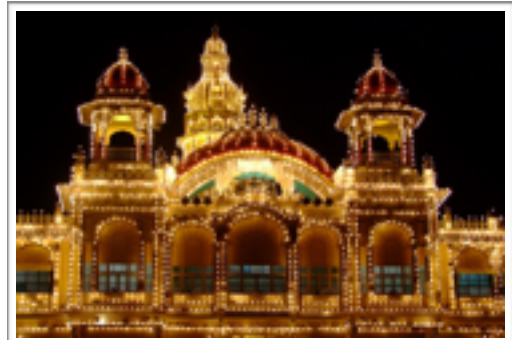
Dimanche 6 Août : Départ pour Mysore

Après le déjeuner et nos pratiques de Yoga quotidiennes, départ pour la ville de Mysore.



Arrivés dans la ville, nous assisterons aux illuminations féériques qui ont lieu tous les dimanches soir.

En effet, chaque semaine à la même heure, des milliers de lumières illuminent le palais. La féerie est alors totale.



Nuit dans le Centre de Yoga et Méditation 'Art de Vivre' de Mysore. Situé aux pieds de la montagne sacrée « Chamundi Hill »

Calme et Sérénité vous y attendent.



Lundi 7 Août :

Après nos pratiques de yoga quotidiennes, direction le « Marché Devaraja » considéré comme l'un des plus beaux marchés de Sud de l'Inde ! Un Festival de couleurs !

Ici l'odeur du Jasmin embaume et les guirlandes de fleurs peuvent s'acheter au mètre !



Vous y trouverez parfums, huiles essentielles, encens artisanaux, épices en tout genres, fruits, légumes, poudres de couleurs, bijoux typiques Indiens. Temps libre dans la marché, expérience locale assurée !



A midi, déjeuner dans un restaurant typique de la ville où vous pourrez découvrir les fameux thalis indiens !



L'après -midi, visite avec guide local du Palais de Mysore, considéré comme : ' L'un des palais les plus extraordinaires de L'Inde'



« Ici chaque pièce est une extravagance nouvelle. Miroirs, plafons en teck de Birmanie, portes en argent massif, mosaïques de fleurs, marbres incrusté de pierres précieuses, couleurs folles. Il est difficile d'imaginer plus grandiose, plus délirant, plus baroque »



En fin d'après -midi, temps libre pour un peu de shopping. Mysore est particulièrement connue pour sa soie et son bois de Santal. Nuit à Mysore.



Mardi 8 Août



Après le petit déjeuner et notre pratique de Yoga et Méditation quotidienne, direction la Montagne sacrée « Chamundi Hills » et son temple très vénéré des indiens .

Balade à pieds au coeur de l'ambiance indienne locale. Découverte de l'énorme statut de Nandi. Déjeuner en ville.



L'après -midi nous roulerons à travers les rizières et campagnes indiennes pour nous rendre dans le petit village de Somnathpur, village typique du Sud de l'Inde.



Ballade dans le village,
N'hésitez pas à emporter avec vous quelques
stylos et chocolats que les enfants seront très
heureux de recevoir.



Visite avec guide local du magnifique temple principal, datant du
13ème siècle et point d'orgue de l'art des Hoysalas.
Le temple est dressé sur une plateforme en étoile, typique de cette
époque, et soutenu par six niveaux de frises sculptées.
Possibilité de méditer dans le temple.



Mercredi 9 Août

Matinée détente dans le centre de soins Ayurvediques « Ayur Indus » dans lequel vous pourrez profiter de massages et traitements .

A midi, cours de cuisine indienne et ayurvedique dans lequel les principes de base de l'ayurveda ainsi que des recettes simples vous seront expliquées. Déjeuner ayurvédique au centre de soins.



Après - midi libre au centre de soins ou bien possibilité de se rendre en ville pour quelques derniers achats et balades.

En fin de journée nous assisterons à une représentation de Baratha Natyam, la danse classique Indienne originaire du Sud de L'Inde.



Jeudi 10 Août : Départ pour Bangalore . Dernière nuit en Inde avant retour en France.



Votre Voyage

Du 28 Juillet au 11 Août 2017

890 euros TTC

Ce tarif est en pension complète durant tout votre séjour (petit déjeuner / déjeuner / diner inclus)

L'ensemble des transports internes, l'entrée de toutes les activités proposées, le stage 'L'Art Du Bonheur' ainsi qu'un cours de Yoga/ Respiration/ Méditation quotidien sont inclus dans ce tarif.

Votre vol international n'est pas inclus dans ce tarif.

N'hésitez pas à nous contacter afin que nous vous aidions dans la recherche de vos vols. Possibilité d'être mis en contact avec les autres participants si vous désirez prendre un vol commun.

Le transfert depuis et vers l'aéroport les jours de vos arrivées et départs ne sont pas inclus dans ce tarif.

Vous pouvez décider de faire ce transfert par vos propres moyens (taxis facilement disponibles) ou bien de réserver une voiture par nos soins .

Les frais de visa : sont à la charge du participant. Nous vous enverrons après votre inscription la marche à suivre exacte pour faire votre demande de visa.

Conformément aux principes du Yoga, la nourriture servit durant le voyage sera exclusivement végétarienne.

Le voyage est ouvert aux débutants et il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué le yoga pour y participer.

Il n'est pas nécessaire de parler anglais pour participer à ce voyage.

Le logement : Le logement à l'ashram de Bangalore est en chambre à 4 partagée non mixte. Le logement à l'ashram de Mysore est en chambre double partagée (possibilité de chambre mixte si besoin)

Le séjour est en pension complète à l'exception du dîner du dernier soir (10 Août) qui sera à votre charge.

Pour plus d'informations sur les activités de l'Art de Vivre en France, rendez vous sur le site : www.artdevivre.fr



Votre accompagnatrice :

Professeur de Yoga et Méditation, je vis en Inde la moitié de l'année depuis maintenant 6 ans.

C'est pour vous faire découvrir mes deux passions, L'Inde, et le Yoga, que ces voyages ont été créés.

J'ai été formée et ai vécu au sein du centre Art de Vivre en Inde, dans ce même ashram où je vous emmène aujourd'hui !

Je serai votre professeur de yoga et vous accompagnerai tout au long de ce séjour.

J'espère que vous prendrez autant de plaisir à participer à ces voyages que j'en ai à vous accompagner.

*Pour toutes inscriptions ou demandes de renseignements :
Céline : celine.lartigue@artdevivre.fr / 06 09 09 65 10*

*Retrouvez toutes nos photos et l'actualité des voyages sur notre page Facebook : **Namaste, Voyages en Inde***

A très bientôt en Inde !

Namaste !

