



Voyage en Inde du Sud

Du 24 Octobre au 9 Novembre 2015

16 jours / 15 Nuits : 1890 euros TTC

*Vols International Inclus / Tarif en Pension complète
Stage 'L'Art Du Bonheur' et Yoga quotidien inclus*

Découvrez l'Inde authentique dans un voyage qui allie :

*Yoga & Méditation,
Ayurvéda & Bien être,
Voyage & Découverte*

Samedi 24 Octobre : Départ de Paris Charles De Gaulle à 19h00

Dimanche 25 Octobre : Arrivée à l'aéroport de Bangalore et transfert vers l'Ashram de l'Art De Vivre .



Journée détente dans l'ashram. Ce dernier dispose d'un centre Ayurvédique 'Panchakarma' dans lequel vous pourrez bénéficier de massages et soins .



Soirée Chants, Musique Indienne et Méditation. Cette soirée est appelée 'Satsang' et a lieu **tous les soirs** à l'ashram.



Lundi 26 Octobre : Ashram de Bangalore.

En Inde, le lundi est le jour du Dieu Shiva (également appelé 'Rudra')
Nous assisterons à cette occasion à une cérémonie traditionnelle
Indienne appelée une 'Rudra Puja' durant laquelle fleurs, feuilles et
encens sont offerts, accompagnés de chants traditionnels de l'Inde
ancienne et d'un festival de couleur.



Après le déjeuner nous partons pour la visite de l'ashram. Découverte
du lac, des lieux de méditation, de l'école védique, des centres de
soins Ayurvédiques, du Goshala (lieu dans lequel vivent les vaches)
.... Nous croiserons certainement les éléphants de l'ashram sur notre
chemin !



Mardi 27 Octobre

Début de notre Stage 'L'Art du Bonheur'.
Durant ce stage nous aborderons les 4 piliers du Yoga tel qu'il est traditionnellement enseigné en Inde, à savoir : Le Yoga corporel (Asanas), Le Yoga du Souffle (Pranayama) La Méditation (Dhyana) et la Philosophie du Yoga (Jnana). Vous y apprendrez des techniques que vous pourrez par la suite pratiquer seuls chez vous de façon autonome, ou en groupe dans l'un de nos centres en France.



Durant notre voyage, une séance d'1h30 de Yoga, Respiration, Méditation vous sera proposée chaque matin.

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



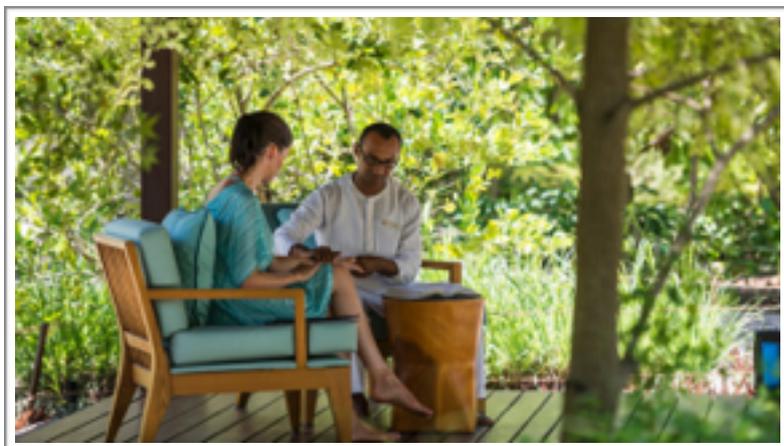
Mercredi 28 Octobre : Suite de notre Stage 'l'Art du Bonheur' et de la vie dans l'ashram, au rythme indien.

Nos journées dans l'ashram s'articuleront entre stage et temps libre, où vous pourrez profiter de soins et massages ayurvédiques, balades, et douceur de vivre. Vous aurez l'occasion d'y découvrir de près la culture indienne et de vous mêler au rythme du pays.



Possibilité également de consulter un docteur Ayurvédique. Ce dernier, grâce à la prise de pouls, définit quelle est votre constitution. (Vatta - Pitta- Kapha) .

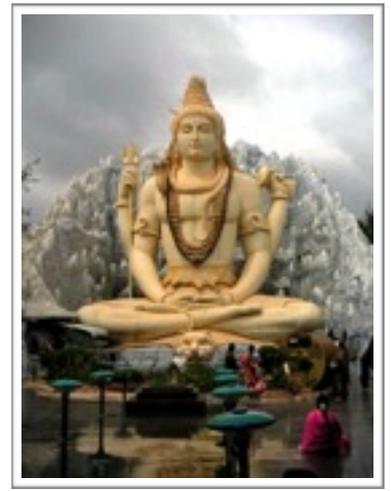
Il préconise alors des soins particuliers ainsi qu'une hygiène de vie et vous donne un régime alimentaire personnalisé, et détaillé avec la liste des aliments, épices et condiments recommandés et à éviter. (le prix d'une consultation à l'ashram est d'environ 350 ruppees soit 5 euros)



Jeudi 29 Octobre : Fin de notre Stage 'l'Art du Bonheur'. Dernière nuit à l'ashram.

Durant notre séjour nous aurons également l'occasion de rencontrer Sri Sri Ravi Shankar, l'un des grands Sages de l'Inde, humanitaire et homme de Paix, surnommé par beaucoup comme le 'Gandhi des temps moderne'

Vendredi 30 Octobre : Départ pour Mysore. Sur le chemin, visite du temple Murugeshpalya et de la plus grande statue de Shiva de toute l'Inde. Visite avec guide local du temple de Somnathpur, et du Marché Devaraja, considéré comme l'un des plus beaux marchés de Sud de l'Inde ! L'Odeur du Jasmin y embaume et les guirlandes de fleurs peuvent s'acheter au mètre ! Temps libre pour le shooing (Mysore est particulièrement connue pour sa soie et son bois de santal)



Retour à l'hôtel où vous pourrez profiter de la piscine extérieur. Hôtel Pai Vista ou similaire .



Samedi 31 Octobre : Après le petit déjeuner et notre séance de yoga quotidienne nous partons à la découverte de Mysore. Visite avec guide local du Mysore Palace, considéré comme : ' L'un des palais les plus extraordinaires de L'Inde, qui donne une idée de la folie des grandeurs des maharajas d'antan. Chaque pièce est une extravagance nouvelle. Miroirs, plafonds en teck de Birmanie sculpté, portes en argent massif, mosaïque de fleurs, marbre incrusté de pierres précieuses, couleurs folles. Il est difficile d'imaginer plus grandiose, plus délirant, plus baroque, plus kitch' . Temps libre shopping.



L'après midi visite de l'Eglise St.Philomena, du Chamundi Hill, du Nandi (taureau) géant, de Srirangapatna, de la résidence d'été du Sultan Tippu et d'un temple dédié au Dieu Vishnu, datant de 894 !



Dimanche 1er Novembre : Après le petit déjeuner nous partons pour ... Le Kerala ! En Malayalam, Kerala signifie : ‘Le Pays des cocotiers.’ Il est également appelé ‘La Résidence de Dieu’ , surnom dû à son incroyable beauté. Le Kerala est également le berceau de l’Ayurveda.

De Wayanad à Cochin, vous y découvrirez sa diversité culturelle, sa nature généreuse, sa lenteur de vivre, et ses fameux épices !



Notre visite du Kerala commencera par Wayanad. considéré par beaucoup de Keralais comme le plus bel endroit de la région.

Visite de jardins d’épices, de plantations de thé, de café, de poivre, de bananes, de cardamome. Visite d’Uravu, village dans lequel les paysans cultivent et sculptent le bambou. Différents types d’objets et bijoux en bambou. Nuit dans le resort ‘ Pepper Green Village’ ou similaire.

Lundi 2 Novembre : Visite de Wayanad puis direction Guruvayur. Cette ville est l’un des lieux de pèlerinages les plus importants du Sud de l’Inde, et même si l’entrée du temple principal n’est autorisée qu’aux Hindous, la ferveur qui y règne aux alentours suffit amplement à vous plonger au coeur de la culture indienne



Nous visiterons l'école d'Art Martial ' Vallabhakkalari ' et assisterons à une démonstration de 'Kalaripayatt' Art Martial d'Origine Keralaise.

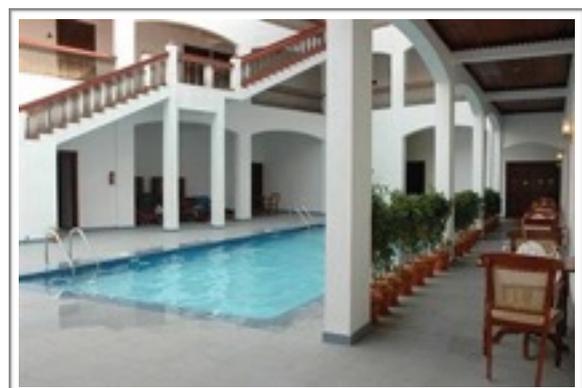


Mardi 3 Novembre: Départ de Guruvayur, direction Cochin.

Ville au charme indescriptible et nonchalant, qui allie tradition et modernité et dans laquelle se côtoient Eglises, Synagogues, temples et mosquées .Nous visiterons Fort Cochin et Mattancherry, les fameux filets de pêche qui ont faits la renommée de la ville et L'Eglise Saint Francis. Visite également du Palais Hollandais ainsi que de la plus vieille Synagogue de l'Inde. Temps libre dans le quartier 'brocante', dans lequel se trouve beaucoup d'échoppes et marchés d'épices.



Nuit à L'hôtel Killians ou similaire



Mercredi 4 Novembre : Partez à la découverte d'un village typique Indien. Balade en canoe, fabrication de fibre de coco. Balade au sein des villages et rizières. Déjeuner chez l'habitant, plats typiques du sud de l'Inde servis sur des feuilles de bananiers.



L'Après-midi, balade dans la ville d'Alleppey surnommée 'La Venise Indienne'. Fin de journée et coucher de soleil sur la plage...Nuit à Cochin.



Jeudi 5 Novembre :

Départ le matin pour Kodanad où nous assisterons, en milieu naturel, à la toilette des éléphants et, selon les naissances, des éléphanteaux.

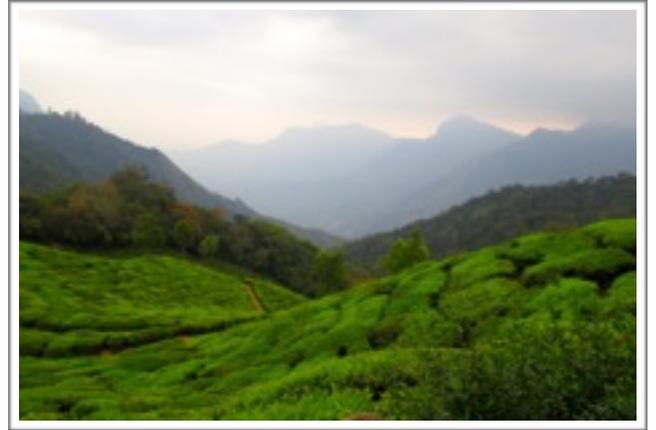


L'après midi en route pour Munnar ou la ' Vallée des thés'.
Plantations de thé à perte de vue, lac et nature magnifique.



Nuit à Munnar, Hôtel Silver tips ou similaire.

Vendredi 6 Novembre: Visite de Munnar, des plantations de thé, du musée du thé et du centre ville rempli d'échoppes où se vendent à profusion thé (bien sur !) mais également chocolat fait maison !



En fin de journée retour sur Cochin où nous assisterons à un spectacle de Danses et Art Indiens typiquement Keralais dans le centre culturel de Cochin.

Nous assisterons au maquillage des artistes avant la scène.

Nuit à Cochin. Hotel Killians ou similaire



Samedi 7 Novembre : Croisière sur les fameux backwater d'Allepey. Au fil de l'eau, détendez-vous et appréciez la beauté des lieux où ciel et terre semblent se confondre. Déjeuner à bord de la Péniche.



Sur le chemin du retour posez-vous sur la plage de Marari. Nuit à Cochin.



Dimanche 8 Novembre :

Profitez librement des dernières heures à Cochin et de la piscine de l'hôtel. Flânez à votre rythme dans les échoppes de la ville



Départ pour l'aéroport après le déjeuner. Arrivée à Paris le Lundi 9 Novembre à 07h50.



Votre Voyage

Du 24 Octobre au 9 Novembre 2015

16 jours / 15 Nuits : 1890 euros TTC

Tarif en Pension complète / Vols International Inclus

Stage complet et 1h30 de Yoga quotidien inclus

Tarif en pension complète vol international inclus, comprenant l'ensemble des transports internes et transferts, l'entrée de toutes les activités proposées, le stage 'L'Art De Bonheur' ainsi qu'un cours de Yoga/ Respiration/ Méditation Quotidien.

*Merci de bien vouloir noter que ce tarif comprends tout les repas (petits déjeuners, déjeuners , dîners) durant tout notre séjour, **A l'Exception** du déjeuner du 8 Novembre (matinée libre) et des collations prises à l'aéroport le 8 Novembre au soir.*

Notre circuit est pris en charge par l'agence un **Regard sur le Monde** : <http://unregardsurlemonde.fr> et nous voyagerons avec la compagnie Jet Airways.

Possibilité de payer en plusieurs fois sans frais .

Chèques vacances acceptés.

Votre accompagnatrice :

Professeur de Yoga et Méditation, je vis en Inde la moitié de l'année depuis maintenant 5 ans.

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



Je vous accompagnerai tout au long de notre circuit et serai également votre professeur de yoga.

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

www.artdevivre.fr (Rubrique Evènements)

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