



Partez en Inde, et trouvez-vous

Du 18 Mars au 2 Avril 2023
Découverte de l'Inde, Yoga, Ayurveda
2590 euros ttc*
Vol international inclus *



18/03 :Départ de Paris Charles de Gaulle.

19/03: Arrivée en Inde. Journée détente et découverte dans l'ashram 'Art de Vivre' de Bangalore.

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 votre constitution et préconise des soins et massages, 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.

Vous pourrez vous procurer l'ensemble de ces épices à l'ashram et les ramener chez vous pour un suivi à votre retour en France.





Afin de mieux comprendre votre entretien, une introduction sur les principes de base de l'ayurveda vous sera proposée durant votre séjour. Un restaurant ayurvédique sera également disponible sur place.



Profitez de sessions de yoga & méditation dans le cadre idyllique de ce lieu. Nos journées s'articuleront entre sessions de yoga, visites et temps libre. Vous pourrez profiter de soins et massages ayurvédiques, balades et douceur de vivre.



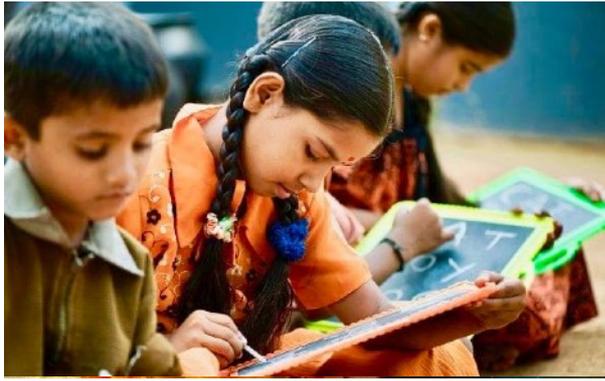
L'ashram dispose d'un lac, de grands espaces verts, de divers centres de yoga et méditation.

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



Un lieu authentique dans lequel vous aurez l'opportunité de découvrir différents aspects de l'Inde. Vous y trouverez quelques boutiques proposant tenues indiennes, bijoux, châles, statuts, produits de beauté naturels, épices.

Notamment la boutique Madhurya, dont 100% des bénéfices sont reversés pour la construction et le maintien d'écoles en Inde.



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. Ces écoles sont financées par les boutiques et par l'ensemble des stages proposés au sein de l'école.



Les enfants issus de milieux ruraux y reçoivent une éducation complète. La majorité d'entre eux sont les premiers membres de leur famille à aller à l'école, et grâce à cet enseignement de qualité ils obtiennent d'excellents résultats aux examens nationaux.

Notre voyage éthique, votre contribution

En participant à l'un de nos voyages, vous contribuez au maintien de ces écoles, une partie du tarif de votre séjour étant automatiquement reversé aux projets humanitaires de l'ashram.

Possibilité de visiter ces écoles selon la période de l'année. (les écoles ne sont pas ouvertes au public durant les vacances scolaires et périodes d'examens ou risque de Covid)





Nous assisterons à une cérémonie traditionnelle indienne appelée 'Puja' durant laquelle, fleurs, feuilles, miel, riz et encens sont offerts aux divinités, le tout accompagné de chants traditionnels de l'Inde ancienne (mantras)



Nous visiterons différents lieux de cérémonies et mariages Hindous, espaces de méditations et jardins colorés, l'architecture du Sud de l'Inde étant particulièrement reconnue pour l'utilisation de couleurs vives et variées.



Découverte du très coloré temple "Trimurti", situé aux abords de l'ashram. Nous y découvriront notamment une grande statue de Ganesh, le dieu à tête d'éléphant, figure protectrice et adorée des Indiens.



Visite d'une école traditionnelle védique, 'Gurukul'. En plus d'un enseignement scolaire classique, les enfants apprennent ici les textes sacrés, chants et rituels afin éventuellement de devenir 'Pandit' (prêtre) dans les temples.

Découvrir le quotidien de ces enfants est une chose assez rare, les écoles étant généralement peu ouverte au grand public.



Découverte du centre de permaculture et du 'Goshala' lieu dans lequel les vaches sont élevées. Les locaux travaillant au sein de ces centres seront heureux de partager avec vous leurs passions et l'ensemble de leur démarche.



Nous assisterons à des soirées appelées 'Satsangs' qui sont des moments de chants, danse, musique et méditation, et nous aurons l'opportunité (si son agenda le permet) de rencontrer Sri Sri Ravi Shankar, fondateur de l'Art de vivre et homme de paix.

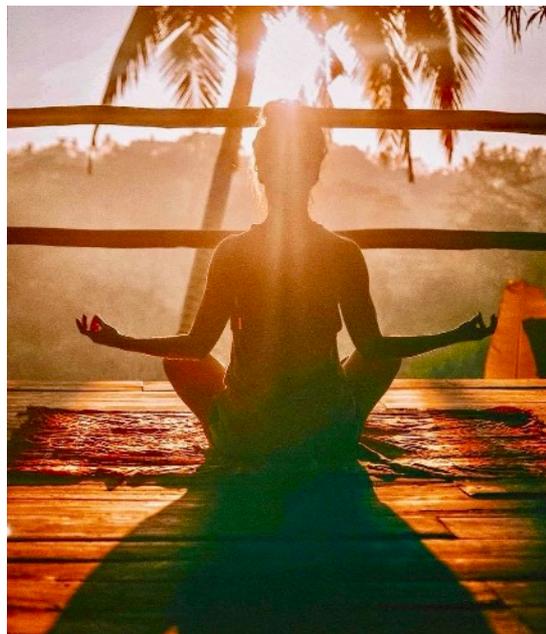
De beaux moments en perspective au coeur de la spiritualité Indienne.



20/03 au 23/03: Stage de Yoga et méditation “ L’art du bonheur ”

Ce stage complet nous guide au travers des différents aspects du yoga tel qu’il est traditionnellement enseigné en Inde :

Postures de yoga (Hatha yoga)
Techniques de respiration visant à réduire le stress et les toxines dans l’organisme (Pranayama)
Méditation, Philosophie du yoga.
Vous apprendrez durant ce séjour un panel d’outils concrets issus des traditions du yoga que vous pourrez par la suite pratiquer chez vous au quotidien de façon autonome ou bien dans différents centres en France.



L’ensemble de cet enseignement se fonde sur les principes du yoga, en terme de pratiques mais également de philosophie de vie au quotidien. Nous pratiquerons ces techniques ensemble tout au long du voyage.



Il n’est pas nécessaire de parler anglais pour participer à ce stage
Débutants bienvenus- Le tarif du stage est inclus dans votre forfait voyage.

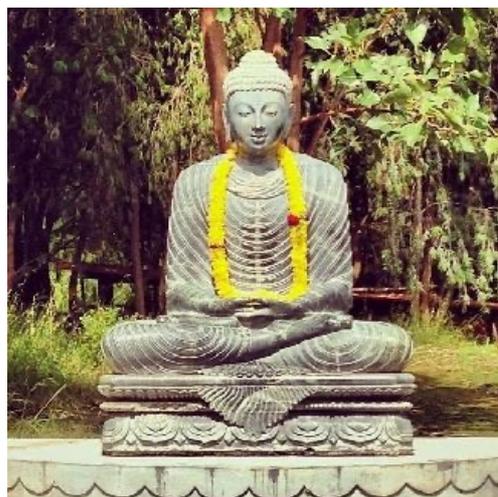
24/03 : Départ pour la ville de Mysore, située à quelques kilomètres de Bangalore. Mysore regorge de merveilles architecturales et culturelles, témoins notamment de la splendeur des Maharajas d'autrefois.



Nous visiterons le temple de Srirangapatna, très vénéré des indiens et renfermant une statue du Dieu Vishnu datant de 894 !



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.





25/03 : Ville de Mysore.

Visite du très coloré marché de Mysore, considéré comme l'un des plus beaux marchés de Sud de l'Inde.

Un festival de couleurs ! L'odeur du jasmin y embaume et les guirlandes de fleurs peuvent s'acheter au mètre ! Parfums, huiles essentielles, bijoux typiques indiens, encens artisanaux, épices, fruits, légumes, poudres de couleurs, guirlandes de fleurs et antiquités.

L'un des marchés les plus importants du sud de l'Inde, et pourtant très peu fréquenté des touristes, permettant une approche authentique et naturelle de la culture locale. Les marchands locaux s'amuseront à vous montrer la confection de leurs encens ou extraits de parfums. Une immersion authentique et colorée qui ravira vos sens !

A midi, nous déjeunerons d'un thali, assiette typique composé d'un assortiment de plats, servie avec du riz ou des chapatis (le pain indien)





L'après -midi, nous roulerons à travers les rizières et paysages magnifiques de la campagne indienne pour nous rendre dans le petit village de Somnathpur, Visite avec guide local du magnifique temple principal, datant du XIII ème siècle et point d'orgue de l'art des Hoysalas.



Ce temple dédié au Dieu Visnu abritait autrefois des représentations de Bharata Natyam (la danse classique indienne) Il est dressé sur une plateforme en étoile, typique de cette époque et soutenu par six niveaux de frises sculptées. Une merveille architecturale ! Temps de méditation dans le temple.



Balade dans le village, n'hésitez pas à emporter avec vous quelques stylos que les enfants seront heureux de recevoir. Temps libre pour un peu de shopping dans la boutique du village. Châles, bijoux ou bols chantant tibétains, de beaux achats qui permettront de soutenir le commerce local et d'aider le village.

2





26/03 : Ville de Mysore

Après le petit déjeuner et nos pratiques de yoga et méditation quotidiennes, direction la montagne sacrée 'Chamundi Hills' et son temple très vénéré des Indiens.

La légende raconte que c'est ici que la déesse se serait manifestée afin d'aider les hommes à vaincre les démons qui avaient envahis la terre. Notre guide local nous expliquera par quels moyens mythologiques la déesse aurait réussi à sauver les hommes, non seulement des démons mais également de leurs propres démons intérieurs, et à ramener la paix. Une légende d'actualité qu'il fait bon se rappeler.

Visite du temple de Shiva situé à deux pas du temple principal. Découvrez plusieurs rituels et traditions qui font le quotidien de la foi hindoue.

Balade à pieds dans le marché , au coeur de l'ambiance indienne locale. L'endroit regorge de fleurs en guise d'offrandes, et vous aurez l'occasion de vous offrir un petit bracelet porte bonheur, que le prêtre enroule autour de votre poignet en chantant une prière sacrée. Une tradition dans les temples Hindous. Un joli gri-gris souvenirs à ramener.

Temps libre pour un peu de shopping, la ville de Mysore étant particulièrement réputée pour sa soie et son bois de santal

Dépaysement garanti !





Palais de Mysore Visite avec guide local du palais de Mysore, considéré comme: "L'un des palais les plus extraordinaires du Sud de l'Inde". Notre guide local vous racontera l'histoire passionnante de ce palais, emprunt de culture et de l'histoire familiale des Maharajas.



"Chaque pièce est une extravagance nouvelle. Miroirs, plafonds en teck de Birmanie, portes en argent massif, mosaïques de fleurs, marbres incrustés de pierres précieuses, couleurs folles. Il est difficile d'imaginer plus grandiose, plus délirant, plus baroque."



Découvrez comment l'Inde a su préserver ses traditions et rendre encore vivantes à ce jour les coutumes folles de ces grands rois de l'Inde. Une après - midi en immersion aux pays des Maharajas Le soir, retour à l'ashram de Mysore où nous participerons à une soirée traditionnelle chants, musique indienne et méditation. Un moment festif au coeur de la culture locale



27/03: Après le petit déjeuner , nous partons pour le Kerala !



En Malayalam (la langue locale) Kerala signifie : ‘Le pays des cocotiers’ ou encore ‘La résidence de Dieu’, surnom dû à son incroyable beauté. Le Kerala est également le berceau de l’ayurveda. De Wayanad à Allepey, vous y découvrirez sa diversité culturelle, sa nature généreuse, sa lenteur de vivre, et ses fameux épices! Notre cheminement du Kerala commencera par Wayanad. Considéré par beaucoup de Keralais comme le plus bel endroit de la région. Visite de rizières, jardins d’épices, plantations de café, poivre, bananes, cardamome.



Sabu, notre guide local en connaît les recoins et secrets ! Découverte des plantes ayurvédiques et de la façon dont les villageois les utilisent pour leurs vertus thérapeutiques.

Une immersion au coeur de l’ayurveda authentique !





Visite d'un village tribal, l'un des derniers villages tribales de l'Inde, situé aux portes de la jungle.

Grâce à notre guide local qui connaît leur dialecte, nous pourrions rencontrer cette communauté ancienne, leur mode de vie ainsi que leur culture. Authenticité et dépaysement garanti ! N'hésitez pas à apporter crayons, stylos ou encore chocolats que les enfants seront heureux de recevoir. Ici, les habitants vivent de leurs récoltes, de façon simple et en harmonie avec la nature. De belles leçons de vie à partager.

Nuit dans notre éco-resort situé au coeur des rizières verdoyantes, dans un cadre exceptionnel.





28/03 : Wayanad

Après le petit déjeuner et nos pratiques de yoga et méditation quotidiennes, matinée de temps libre pour profiter du lieu à votre guise ou bien pour partir en forêt avec notre guide, à la découverte des environs.

Déjeuner chez une famille locale, un repas typique du sud de l'Inde servit sur des feuilles de bananiers. Un moment de partage, de saveur et de fête, car le repas qui nous sera servi n'est pas un repas classique, mais un assortiment de mets que l'on ne sert que lors de grandes occasions. Découvrez l'histoire de nos hôtes, Humesh et Lucie, qui ont transformé leur maison en restaurant typique. Un régal pour les yeux et le papilles ! L'après-midi visite et balade dans les plantations de thé : découvrez comment ce dernier est planté, entretenu et récolté.

Visite des villages avoisinants et des cultures des villageois.

En fin de journée nous quittons Wayanad pour rejoindre la côte du Kerala, direction Calicut !

Nuit à Calicut .



29/03 : Calicut

Après une soirée et dîner dans notre resort de bord de mer, profitez d'une matinée de détente et farniente. Session de Yoga et méditation sur la plage, balade en bord de mer, possibilité de soins ou massages ayurvediques balades dans les environs, ou encore farniente à la piscine de l'hôtel.

Situé dans un petit village colorés du Kerala, ce lieu se prête parfaitement à la douceur de vivre typiquement à l'Indienne. Un moment idéal pour profiter et se détendre.

En début d'après-midi, départ pour notre prochaine direction, la typique ville de Fort Cochin !



30 /03 : Fort Cochin

Ville charmante, qui allie tradition et modernité et dans laquelle il fait bon flâner.

Ancienne colonie portugaise, Cochin a gardé de cette époque de vieilles bâtisses colorées au charme désuet, quelques églises anciennes, ainsi que la plus vieille synagogue de l'Inde. Comptoir des épices, Cochin regorge d'échoppes traditionnelles en tous genres. Notre hôtel, situé en plein coeur de la vieille ville, permet une découverte à pieds. Visite de Fort Cochin, du quartier de Mattancherry et des fameux filets de pêche qui ont fait la renommé de la ville. Temps libre dans Cochin, nombreuses boutiques indiennes colorées et marchés d'épices.





31/03 : Découverte d'Allepey

Surnommée “ La petite Venise Indienne “ en raison de sa beauté et de sa ressemblance avec la ville Italienne. Journée croisière sur les fameux backwater .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.

Paysages magnifiques et petits villages typiques se succèdent, le tout encadrés d’un panel de verdure et de cocotiers.

Nuit dans notre l’hôtel resort où vous pourrez profiter d’une magnifique vue ainsi que de soins et massages ayurvediques .



01/04 : Après nos pratiques de yoga et méditation quotidiennes, partez à la découverte d'un village typique indien. Balade au sein des villages et rizières. Croisière dans les petits canaux charmants. Découvrez la vie des villages et le quotidien de ses habitants. A Allepey, il n'est pas rare que l'on se déplace en bateau plutôt que par la route, et ces petits canaux authentiques regorgent d'activités et de couleurs. Nous déjeunerons dans une famille indienne, des plats typiques du sud de l'Inde , préparé spécialement pour nous et servit sur les feuilles de bananiers ... du jardin ! Tout comme le riz, cultivé juste derrière la maison ! Un régal des yeux et des papilles !





En fin de journée, direction l'aéroport
pour vols retour -

Arrivée en France le **02 Avril**



VOTRE VOYAGE

Du 18 Mars au 2 Avril 2023



Tarif TTC : 2590 euros ttc
Vol international inclus

- Tarif comprenant votre vol international et transferts aéroport, l'ensemble des transports en Inde, l'entrée de toutes les activités proposées, le stage complet "L'Art du Bonheur" ainsi qu'un cours de yoga et méditation quotidien durant tout notre circuit. Votre voyage est en pension complète (petit déjeuner, déjeuner , diner inclus) du 18 au 24 Mars, ainsi que les 28 , 29 et 31 Mars . Pension semi- complète (petit déjeuner et diner inclus, déjeuner à votre charge) les 25, 26, 27 et 21 Novembre.

Notre voyage est en chambre partagée 3/4 personnes durant notre séjour à l'ashram de Bangalore, et en chambre partagée 2 personnes lors du reste de notre circuit. Possibilité de chambre simple avec supplément.
Possibilité de payer votre voyage en plusieurs fois sans frais.

- **Infos et reservation :**

Mail : lartiguecelineadv@gmail.com -

Tel : +919731313178 (what's app uniquement)

Instagram : *Namaste_voyages_en_inde*

Facebook. : *Namaste , Voyages en Inde*

ILS EN PARLENT



Inexplicable, Inracontable, Fantastique ! Mouna M.



“Le plus beau voyage de ma vie ! Merci Namaste pour cette merveilleuse découverte”
Beata W



“Un voyage formidable qui a dépassé toutes mes attentes .Une superbe organisation, un rêve éveillé .Merci Namaste, quel magnifique regard sur le monde vous nous avez offert !” Sophie E



“Un voyage authentique, où nous avons été chouchoutés du début à la fin.
Nous avons découvert des lieux que nous n’aurions pas découverts avec un voyage classique. Le stage était vraiment top, on apprend beaucoup sur sois -même et l’on apprend également à libérer nos émotions. Et l’Inde est magnifique !
C’était simplement génial !“ Emilie T.



“ Un superbe voyage hors des sentiers battus. Vous voulez voir l’Inde ? Partez avec Namaste. L’équipe sait nous concocter des programmes riches, denses, loin des circuits touristiques habituels. Elle sait choisir des guides passionnants et attachants. De l’ashram et sa spiritualité, à Allepey et son hôtel vue sur mer, vous allez voir, goûter, entendre, sentir, ressentir l’Inde dans sa grande diversité
“ Annie B



“Merci pour ce voyage authentique au coeur de l’Inde, à travers le yoga, la méditation et ses traditions spirituelles. Ce séjour a été pour moi une belle occasion de retrouver mon chemin intérieur et de me reconnecter à une philosophie de vie qui prend maintenant tout son sens” Ludivine RG

