

NAMASTE VOYAGES EN INDE & NEOZEN YOGA

Découverte de l'Inde, Yoga, Ayurvéda
Du 17 au 31 Octobre 2025

*Spécial Célébration de Diwali,
La fête des lumières*





INCLUS DANS VOTRE SEJOUR

Votre vol international aller - retour

Stage complet de yoga, respiration, méditation & philosophie du Yoga

Une séance quotidienne de pratique sur l'ensemble du circuit

Une consultation personnalisée avec un docteur ayurvédique

Deux massages ayurvédiques de 60 minutes chacun suivi d'un bain vapeur

La pension complète sur l'ensemble du séjour

(à l'exception de 4 déjeuners à votre charge voir détails du programme)

Les hébergements en ashram et en hôtels 3*** et 4****

L'ensemble des activités et visites comme mentionné au programme

L'ensemble des transports & transferts aéroports





LES POINTS FORTS DE VOTRE VOYAGE

- Une immersion en ashram (centre de yoga & méditation)
- Un stage complet & qualitatif issu des traditions de l'Inde et co - enseigné par un professeur indien & un professeur français
- L'ensemble des stages et activités en français
- Une réelle connaissance du pays avec une équipe locale et des accompagnateurs français connaissant profondément l'Inde
- Les rencontres avec les locaux et l'authenticité
- La contribution aux écoles locales
- Des lieux hors des sentiers battus & la diversité des endroits visités
- Des hôtels de charme sur la partie visite du séjour
- L'apprentissage d'une pratique de méditation transformatrice à ramener chez vous
- L'accès aux soins & à l'ayurvéda



VOTRE VOYAGE

Jours après jours



17/10 : Départ de Basel / Mulhouse

18/10 : Bangalore, Inde du Sud

Centre de yoga et méditation (ashram)
tourné vers le bien - être , le développement
personnel et la spiritualité de l'Inde.



Sur place, un centre de soins ayurvédiques où
vous pourrez profiter de soins et traitements,
consulter sur 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.



Vous repartirez avec régime alimentaire
personnalisé, ainsi que la liste détaillée des
aliments, épices et suppléments alimentaires
recommandés et à éviter.

Vous pourrez vous procurer l'ensemble de ces
produits sur place (tout sera bio & naturel) et
les ramener chez vous pour un suivi à votre
retour en France.

INCLUS DANS VOTRE VOYAGE

Votre consultation personnalisée avec un docteur ayurvédique

Deux massages ayurvédiques (Abhyangha)

60 minutes chacun



Afin de mieux comprendre votre entretien, une introduction sur les principes de base de l'ayurvéda vous sera proposée .

Quels sont les principes de l'ayurvéda selon la médecine indienne et comment les appliquer dans notre quotidien pour en tirer tous les bénéfices .



L'ensemble de la nourriture durant notre séjour sera végétarienne, préparée de façon ayurvédique selon les traditions & recettes locales.

Une nourriture saine et adaptée à la pratique du yoga vous sera proposée sur toutes les étapes de notre circuit.



L'ashram dispose d'un lac, de grands espaces verts, de divers centres de yoga et méditation au sein desquels des offrandes sont faites chaque jour. 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 des boutiques locales et éthiques proposant tenues indiennes, bijoux, châles, statuts, produits de beauté naturels, épices.

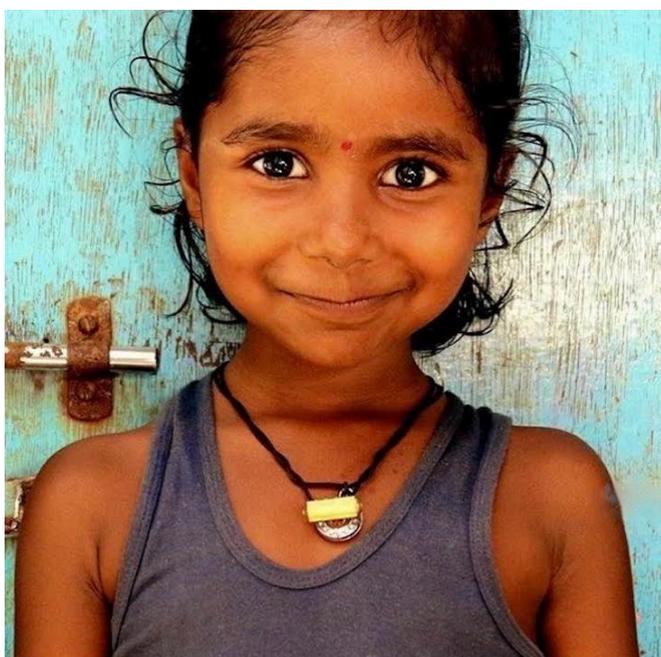
Découverte de la boutique Madhurya dont 100% des bénéfices sont reversés au maintien des écoles en Inde.



En effet, 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 des centres de yoga partout dans le monde.

VOYAGE ETHIQUE EN INDE VOTRE CONTRIBUTION

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



Les enfants issus de milieux ruraux y reçoivent une éducation complète. Ils sont pour la majorité les premiers membres de leur famille à aller à l'école . Un bus gratuit vient les chercher et les ramène chaque jour chez eux. Si les disponibilités le permettent, nous visiterons ces écoles ensemble (ces dernières sont fermées aux visites lors de vacances scolaires ou périodes d'examen) Possibilité d'amener des fournitures scolaires (les fournitures les plus utiles vous seront transmises lors de votre inscription)



Lors de notre séjour, nous assisterons à des cérémonies traditionnelles d'offrandes appelées : Puja

Fleurs, feuilles, riz et encens sont offerts le tout accompagné de chants sacrés de l'Inde appelés : Mantras

Nous visiterons plusieurs lieux de cérémonies sacrées pour la culture hindoue.



Espaces de mariages, lieux de méditations ou encore temples colorés. L'architecture du sud de l'Inde est particulièrement connue pour l'utilisation de couleurs vives, comme le très coloré temple de Ganesh, le Dieu à tête d'éléphant, figure protectrice des Indiens et auprès duquel les locaux viennent régulièrement déposer des offrandes.



Nous aurons également l'opportunité de visiter une école védique, dans laquelle les élèves apprennent les textes et chants sacrés de l'Inde afin de devenir prêtre dans les temples.

Une expérience unique et inédite car ces écoles très protégées sont généralement fermées au public.





Passer quelques jours dans un ashram au coeur des traditions de l'Inde, du yoga et de la méditation est une expérience riche et précieuse.

Vous vivrez ici une réelle immersion au coeur du pays et de ses traditions, au contact des locaux.

Vous aurez l'opportunité de découvrir la multitude de petits moments de vie qui font de l'Inde un pays unique et magique. C'est dans les petits gestes que ce pays se révèle et que la magie opère.

Les petites échoppes colorées et les locaux sauront vous transmettre l'essence de ce pays chaleureux et coloré.



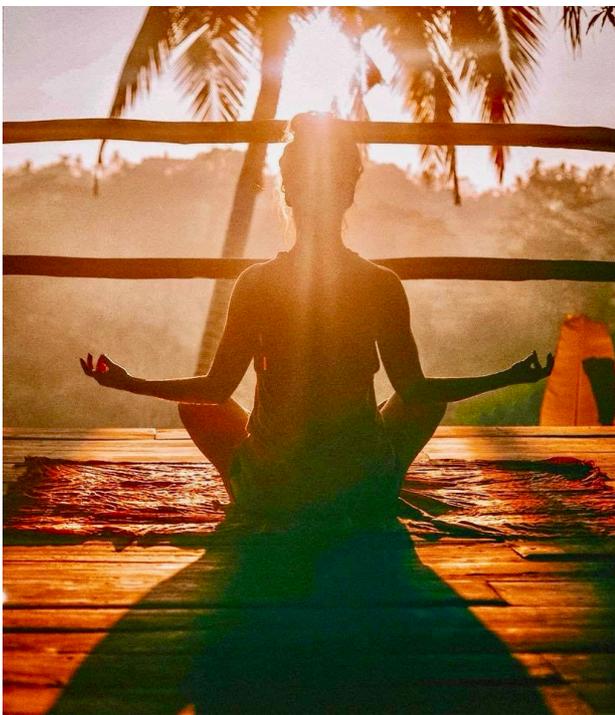
Nous visiterons également un 'Gaushala' lieu dans lequel les vaches, considérées comme sacrées, sont gardées.

Chaque soir, nous assisterons à des moments de chant, danse, musique et méditation appelés : Satsangs

Une tradition ancestrale en l'Inde.

De beaux moments en perspectives au coeur de la culture locale !





Du 18 au 20/10 : Stage ' L'art du bonheur '
Ce stage complet nous guide au travers des différents aspects du yoga tel qu'il est traditionnellement enseigné en Inde :

Yoga , respiration (pranayamas) méditation , philosophie du yoga. & spiritualité de l'Inde.

Vous apprendrez durant ce séjour **un panel d'outils concrets issus des traditions de l'Inde** que nous pratiquerons ensemble durant notre séjour & que vous pourrez par la suite pratiquer chez vous au quotidien

NB : Il n'est pas nécessaire de déjà pratiquer le yoga ni d'être particulièrement souple. Débutants bienvenus.

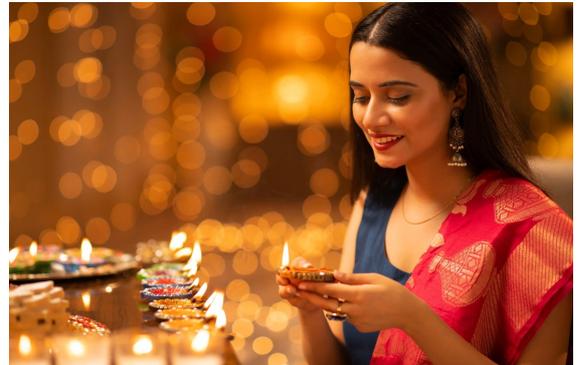
Il n'est pas nécessaire de parler anglais.



Durant notre séjour nous aurons l'opportunité, s'il est présent, de rencontrer **Sri Sri Ravi Shankar**. Fondateur d'école de yoga l'Art de Vivre & homme de paix, reconnu pour son implication humanitaire ainsi que pour son impact dans le rayonnement du yoga en Inde ainsi qu' à l'étranger.

Un des grands maitres yogis de l'Inde.

VOTRE VOYAGE
SPECIAL CELEBRATION DE DIWALI
La fête des lumières & le nouvel an Indien



Venez vivre l'une des plus belles fêtes de l'année ! Diwali, la fête des lumières.

Diwali trouve son origine dans la mythologie Hindoue. Elle est la fête des lumières & également le nouvel an Indien.

La tradition veut que l'habit que l'on porte ce jour là soit neuf, car cette journée est symbole de renouveau. Les Hindous prient la Déesse Laxmi, symbole d'abondance et de prospérité, et des centaines de petites bougies sont allumées partout dans la ville. Au sol et dans les maisons, de magnifiques dessins de poudre colorée, appelés "Rangoli" colorent cette journée magique.



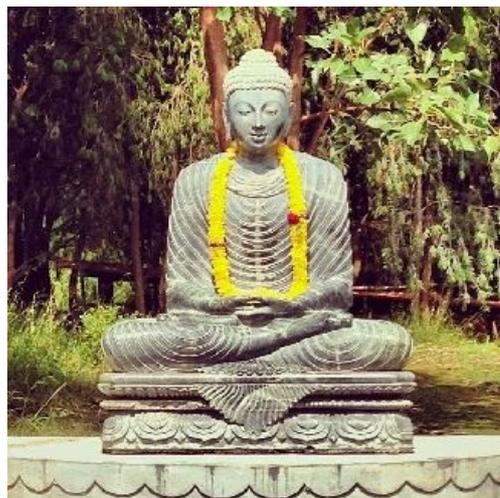
21/10 : Départ pour la ville de Mysore, située à quelques kilomètres de Bangalore. Mysore regorge de merveilles architecturales et culturelles, témoins notamment de la splendeur des Maharajas d'autrefois.



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



Nous séjournons 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.





22/10 : Ville de Mysore

Visite du très coloré marché de Mysore, 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 . Parfums, huiles essentielles, bijoux , encens, fruits, fleurs, légumes, poudres de couleurs. Un festival pour les yeux !



Ce marché est l'un des plus important du sud de l'Inde, et pourtant 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. Temps libre sur le marché.



A midi, nous déjeunerons en ville d'un Thali Indien, une assiette typique composé d'un assortiment de divers plats, servie avec du riz ou des chapatis (le pain indien) . Vous pourrez également trouver des dosas, les fameuses crêpes indiennes . Une immersion authentique et colorée qui ravira vos sens !





L'après - midi, nous roulerons à travers les rizières et paysages magnifiques de la campagne indienne en direction du petit village de Somnathpur, Visite avec notre 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.

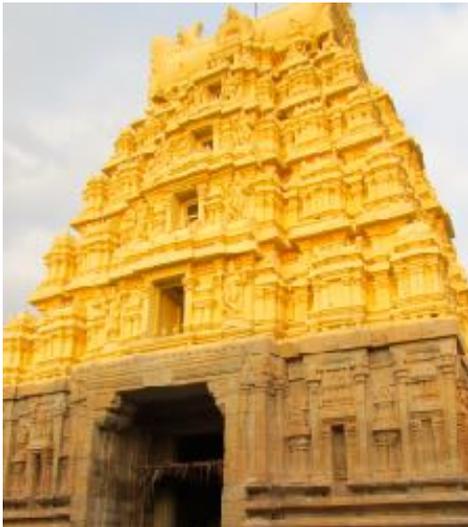
Une merveille architecturale !

Temps de méditation dans le temple pour prendre le temps ressentir l'énergie du lieu.



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 permettent de soutenir le commerce local et d'aider le village.





23/10 : 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 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 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-gri souvenir 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 !



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.”



Voyez 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 pour un moment festif au coeur de la culture locale





24/10 : Départ 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.



Nous y découvrirons sa diversité culturelle, sa nature généreuse, sa lenteur de vivre, et ses fameux épices ! Notre visite du Kerala commencera par la région de Wayanad, considéré par beaucoup de locaux comme le plus bel endroit de la région.

Rizières, jardins d'épices, plantations de thé, café, poivre, bananes et 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 de l'un des derniers villages tribales de l'Inde du Sud, 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.





25/ 10 : Wayanad

Après le petit déjeuner, matinée de temps libre pour profiter du lieu à votre guise ou bien balade en forêt avec notre guide. A midi, nous déjeunerons 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 !



26/10 : 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, balades dans les environs, ou 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 destination, la ville typique de Fort Cochin !





27/ 10 : Fort Cochin

Ville charmante alliant tradition et modernité et où 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. Comptoirs d'épices et d'échoppes traditionnelles en tous genres !



Notre hôtel, situé en plein coeur de la vieille ville, permet une découverte à pieds du centre. Visite de Fort Cochin, du quartier de Mattancherry et des fameux filets de pêche.

Temps libre dans la ville, nombreuses boutiques indiennes colorées et marchés d'épices.





28/ 10 : Croisière sur les backwaters
Découverte de la ville d'Alleppey, surnommée "La petite Venise Indienne" en raison de sa beauté et de sa ressemblance avec la ville Italienne.

Journée croisière sur les fameux backwaters. Au fil de l'eau, détendez-vous et appréciez la beauté des lieux où ciel et terre semblent se confondre.



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

Nous déjeunerons à bord du bateau, un repas savoureux et local préparé pour vous par notre équipage !

Nuit dans notre éco-resort sur les bords du lac.





29/10 : Villages d'Alleppey

Aujourd'hui nous partons à la découverte d'un village typique indien. Croisière dans les petits canaux charmants. Découvrez la vie des villages et le quotidien de ses habitants. Il n'est pas rare ici que l'on se déplace en bateau et ces petits canaux authentiques regorgent d'activités et de couleurs.



Balade au sein des villages et rizières.

La vie colorée et animée des villages fera votre bonheur. Profitez d'une petite pause pour une noix de coco fraîche locale du jardin et déjeuner local chez l'habitant servit sur des feuilles de bananiers. Un régal pour les yeux et les papilles.





30 / 10 : Allepey - Kerala

Le soleil se lève sur le Kerala et avec lui notre dernière session de yoga & méditation.

Profitez pleinement de cette dernière journée pour vous ressourcer et savourer chaque instant ! Offrez-vous un massage ayurvédique traditionnel pour une détente absolue.



Imprégnéz-vous une dernière fois de la beauté paisible du Kerala, et laissez-vous envoûter par ses paysages enchanteurs et la gentillesse de ses habitants.

Dans l'après - midi, direction l'aéroport pour vol retour.

Arrivée en France le 31 Octobre



VOTRE VOYAGE EN INDE



Du 17 au 31 Octobre 2025 , 2890 euros

Tarif Includant

- Votre vol international aller / retour au départ de Basel /Mulhouse
- L'ensemble des transferts & transports en Inde comme mentionné au programme.
- L'entrée de toutes les activités comme mentionné au programme,
- Le stage complet 'l'Art du Bonheur' ainsi qu'un cours de yoga/méditation/ respiration quotidien sur l'ensemble de notre voyage.

- Votre consultation/bilan personnalisé avec un docteur ayurvédique indien (consultation traduite en français) ainsi que deux massages ayurvédiques (abhyanga) de 60 minutes chacun suivi d'un bain vapeur de 15 minutes .

- La pension complète sur l'ensemble du voyage - (Petits déjeuners, déjeuners et diners inclus) à l'exception des déjeuners du 22, 23, 24 et 27/08 et ainsi que du dernier déjeuner le jour du départ avant le vol (un petit déjeuner complet sera prévu jusqu'à 10h30)

- Le logement en chambre double partagée sur l'ensemble de votre séjour à l'exception de notre séjour à mysore où les chambres seront de 2 ou 3 personnes en fonction du remplissage (grandes chambres avec salle de bain, type école de yoga) Votre hébergement en centre de soins ayurvédiques et centre de yoga durant la première semaine du voyage et en hôtels résorts 3*** et 4 **** sur la deuxième semaine du séjour.

- Possibilité de chambre simple avec supplément (sur la partie circuit du voyage)

- Possibilité de payer votre voyage en plusieurs fois sans frais
Chèques vacances acceptés à hauteur de 600 euros .

Contact & Inscriptions :

Ferdinand, Néozen Yoga : +33610666543/ ferdiplanet@gmail.com

Céline, Namaste, Voyages en Inde : +33625909576 / lartiguecelineadv@gmail.com

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