

VOYAGE HIMALAYA

Spiritualité et Yoga

Du 05 au 22 Avril 2025



Dans ce séjour, nous vous amènerons à vivre l'Inde comme nous l'aimons. Au plus près de la beauté et de la sagesse des lieux des plus sacrés de l'Inde du Nord et à la rencontre de personnages et de familles qui vivent de manière authentique.

Points Forts

- Découvrir des lieux des plus sacrés de l'Inde (temple d'or des Sikhs, lieu de vie de sa sainteté le Dalai Lama, Rishikesh la terre des Rishis,...).
- Se poser, oublier le temps, vivre au rythme Indien.
- Méditer sur les bords du Gange , dans les montagnes bouddhistes, dans des temples uniques.
- Respirer l'air pur de l'Himalaya.
- Rencontrer différents yogis Indiens pour vivre pleinement le yoga.
- De nombreuses surprises...

Effectif du groupe 12 personnes

Itinéraire

- AMRITSAR (2 nuits), dans un Hôtel « Héritage » exceptionnel
- DHARAMSALA, Mac leod ganj (4 nuits), lieu de vie de sa sainteté le Dalai Lama , logés au « village des enfants tibétains » chambres confort
- BIR, (3 nuits) village communauté tibétaine et nature luxuriante, « Bungalows » en pleine nature. Hébergement de qualité.
- TRAIN DE NUIT (1 nuit)
- RISHIKESH (4 nuits), ASHRAM sur le Bord du Gange.



Le programme détaillé du séjour

(programme sujet à de légères modifications):

JOUR 1:

Sudheer vient chercher le groupe à l'aéroport de Amritsar.

Arrivée dans l'après midi, installation dans un hôtel héritage (voir photo ci-dessus) idéal pour le repos et la récupération du voyage.

Nuitée à AMRITSAR.

JOUR 2 :

Tôt le matin, visite du temple d'or d'AMRITSAR accompagnés par la philosophie Sikh.. Emotions garanties à l'approche de la magie des chants (mantras) de ce lieu sacré.... .. Méditation inoubliable. Repas exceptionnel à la cantine du temple... puis visite d'un jardin surprenant. Et, à la tombée de la nuit, possibilité de repartir au temple pour le rite spirituel et une méditation inoubliable.

Nuitée à AMRITSAR.

JOUR 3:

Départ en bus (6H) pour DHARAMSALA, MAC LEOD GANJ (lieu de vie de sa sainteté le DALAI LAMA). Nous sommes logés dans une guest house familiale (simple mais confortable, chambres single disponibles) avec vue imprenable sur la montagne .. Promenade aux alentours au coucher de soleil ..

Nuitée à MAC LEOD GANJ.

JOUR 4 :

Nous partons à la journée pour la visite d'un incroyable centre d'art tibétain dans la vallée. Echanges sur la philosophie Bouddhiste. Possibilité de participer avec des artistes tibétains à un atelier de «THANKPA tibétain ».

Peinture en silence qui aide au calme mental.

Nuitée à MAC LEOD GANJ.

JOUR 5 :

Matin, yoga et méditation face à la montagne...Puis promenade ...pour l'admiration d'une cascade, pour la Visite des temples bouddhistes , du monastère de sa Sainteté le Dalai lama (s'il est là, possibilité de rester en sa présence et de suivre ses enseignements), prise de conscience dans les quartiers des réfugiés tibétains. Repas dans une cantine locale.

Nuitée à MAC LEOD GANJ.

JOUR 6:

Durant cette journée ... plusieurs idées seront proposées: Rencontre d'un Yogi et séance de yoga chez lui en pleine nature, Méditation dans un centre bouddhiste éloigné de l'agitation, consultation avec un docteur tibétain, trek à la journée, achats au marché tibétain, visite du tibetan children village (accueil des enfants réfugiés ou orphelins depuis 50 ans). Après midi libre ou contemplation de la vie omniprésente.

Dernière nuitée à MAC LEOD GANJ.

JOUR 7:

Dans l'après midi, nous quittons notre famille d'accueil pour BIR (2H30), petit village dans la vallée luxuriante, logés dans un RESORT confort et NATURE a deux pas des monastères bouddhistes...Sur la route, visite d'une fabrique de thé. Arrivés à BIR, promenade dans le village préservé de son activité fermière, jusqu'au « sunset point » , AMBIANCE PAISIBLE et INCOMPARABLE !!!.

Nuitée à BIR.

JOUR 8:

A BIR , le matin tôt, possibilité de se joindre à la cérémonie Bouddhiste, se laisser porter par le chant des moines...puis petite randonnée pleine de surprises vers un monastère perdu en forêt.

Nuitée à BIR.

JOUR 9:

Petite Randonnée et rencontre avec une école, échanges avec les enfants, activités possibles avec les enfants. Fin d'après midi paisible sur le petit village de BIR.

Nuitée à BIR.

JOUR 10:

Séance de yoga dans la matinée, Départ dans l'après midi, Route vers la gare de PATHANKOT pour prendre le train de nuit. Nuitée dans le train.

JOUR 11:

Tôt le matin, nous arrivons à RISHIKESH et son Gange sacré. Arrivée Rishikesh en début d'après midi, installation dans un ashram au calme le long du Gange, prise de connaissance du programme de l'ashram. Repos. Cours de yoga . Vie de l'ashram.

Marche sur les rives du Gange...Puja émotionnelle (chant des mantras) au coucher de soleil sur le Gange.

Nuitée à RISHIKESH.

JOUR 12:

Tôt le matin, randonnée possible pour le surprenant temple de SHIVA, et un village montagnard et ses habitants qui vivent hors du temps...

Juste apprécier la beauté de la nature, du moment...puis méditation sur une plage de sable blanc et «bain sacré » dans le GANGE.

Activités de l'Ashram.

Nuitée à RISHIKESH.

JOUR 13:

A RISHIKESH, repos, promenade, activités de l'Ashram ou activité rafting sur le Gange (possibilité). Dans l'après midi, massages offerts par ATMAJYOTI et consultations ayurvédiques possibles.

Nuitée à RISHIKESH.

JOUR 14:

A RISHIKESH, activités de l'Ashram. Achats au marché traditionnel et appréciation de la dernière journée Indienne.

Nuitée à RISHIKESH.

JOUR 15:

Nous partons très tôt en train pour Delhi. Nous espérons que votre séjour avec nous aura été une belle façon de vous reposer et de vous imprégner de la magie de l'Inde.



TARIF

LE TARIF GLOBAL DE CE VOYAGE 2600 €

(1800 € + BILLET AVION ET VISA)

15 jours /14 nuits, billets d'avions, visas, nuitées, repas végétariens, transports, visites, activités, yoga, un massage Ayurvédique offert...

COMPREND :

- Tous les transports en Inde (Taxis, Trains, Bus, Autoricshaw,...) de AMRITSAR à DELHI
- Les 14 nuitées en chambre double Hôtel, Bungalows de qualité, ashram, Guest House
- Petits déjeuners, déjeuners et diners des 15 journées (repas végétariens, nourriture 100 % locale et saine).
- Toutes activités mentionnées dans le programme sauf massages, consultation avec docteur..
- Sudheer comme guide, accompagnateur et traducteur (Français Anglais, Hindi) pour toutes les activités quotidiennes.
- Accompagnement yoga (selon les possibilités et les autres opportunités avec yogis Indiens,...
- Vos entrées pour la visite de monuments.
- Plusieurs séances avec des yogis indiens pendant le séjour.
- Un massage Ayurvédique offert
- Les pourboires (budget de 50 €/personne)
- Votre billet d'avion FRANCE INDE arrivée à AMRITSAR départ de DELHI (environ de 700 euros) ainsi que votre Visa (100 euros) pour l'Inde *
*réservation des billets d'avions et visas à réaliser de manière individuelle (avec l'aide et les conseils de l'association)

SAUF AUTRES FRAIS:

- Tout autre extra en dehors des repas : viande, boissons, snack, eau en bouteille ...
- Votre accès à Internet (WIFI accès libre presque partout)
- Autres soins et consultations

ORGANISATEURS



Coline et Sudheer, vos guides (couple Franco-Indien) vivent depuis 10 ans entre l'Inde et la France, ils ont les compétences (10 ans d'expérience dans le tourisme vert en Inde) et la passion pour vous transmettre leurs savoirs sur la culture Indienne. Leur principal objectif est de vous amener à ressentir la Force de vie de l'Inde.

Ils ont accompagnés plus de 15 voyages dans le sud de l'Inde, ils confectionnent ce voyage sur mesure dans son intégralité.

ACCOMPAGNATRICE



Claire Maréchal professeur de danse depuis 16 ans et pratiquante de Yoga depuis 20 ans, elle devient naturellement professeur de Yoga et Sophrologue en 2021

Passionnée de danse et de Yoga, elle tombe amoureuse de l'Inde et souhaite vous faire découvrir ce pays qui la fait tant vibrer !

Un voyage dont vous reviendrez transformés