

YOGA & DECOUVERTE DE L'INDE DU SUD

Du 11 / 2 / 2023 au 26 / 2 / 2023

Pour vous pré-inscrire : [cliquer ici](#)



Ce voyage en Inde se veut l'occasion de rencontrer le yoga en Inde et l'Inde à travers le yoga. Il n'est en aucun un voyage touristique classique ! Nous partons vivre *l'expérience de l'Inde* sur ce qu'elle peut nous offrir en deux semaines !

- Stage profond de yoga au Mandiram de Desikachar à Madras.
- Rencontre intense de l'expérience d'Auroville débutée il y a + de 50 ans
- Détente et découverte de la culture ancienne à Mahabalipuram,
- Tiruvanumalai avec la montagne sacrée de l'Arunachala où l'on trouve de nombreux Ashram dont celui de Ramana Maharishi ; nous prendrons du temps ici pour pratiquer dans les Ashrams et pour méditer dans la grotte sur la montagne sacrée.

JOUR 1 et 2 PARIS/MADRAS (Chennai)/AUROVILLE. Départ samedi 11/2- Arrivée dimanche 12/2

Départ de Paris selon les horaires de la compagnie aérienne. Arrivée à Chennai. Transfert à Auroville.
3h de route
Installation dans notre Guest House

JOUR 3 AUROVILLE 13/2

Une séance de Yoga encadrée par un/une participant(e) pourra être proposée avant le petit déjeuner.

Nous visitons le centre des visiteurs d'Auroville afin d'avoir une présentation de cette « ville ».

Cité réalisée par «Mère» en 1968, elle est basée sur la philosophie du Yogi Sri Aurobindo.

Présentation de l'ensemble d'Auroville à l'accueil de la cité. Inscription pour la visite du Matrimandir et visite d'Auroville. Un programme de découverte est prévu (avec des thèmes choisis). Je vous le présenterai sur place.

Journée en bus et à pied dans Auroville.

Dîner à la Solar Kitchen

Nuit à la Guest House.



Le Matrimandir

JOUR 4 AUROVILLE- PONDICHERY 14/2

Visite le matin de cette ville aux parfums français. Transfert à Auroville en bus privé l'après-midi.

Dîner à la Solar Kitchen

Nuit à la Guest House.

JOUR 5 AUROVILLE 15/2

Découverte en demi-groupe de la cité Aurovillienne présenté par un/une Aurovilien(ne).

Un programme de découverte est prévu (avec des thèmes choisis). Je vous le présenterai sur place.

L'autre demi-groupe profite de temps libre et d'une séance de yoga le matin donnée par un des participants du groupe et un soin (type massage ayurvédique ou Watsu <http://www.watsu-france.org/home.html>) dans la journée.

Nuit et dîner à la Guest House

JOUR 6 AUROVILLE- TIRUVANAMALAI 16/2

Départ dans l'après-midi en Minibus privé pour Tiruvannāmalai, ville sacrée.

Environ 2h30 de route

C'est ici que le grand Yogi Ramana Maharshi vécu jusqu'en 1950. Au pied de la montagne sacrée d'Arunachala, la ville offre un des temples à Shiva les plus sacrés d'Inde du sud.

Mais elle abrite aussi plusieurs Ashrams dont celui de Ramana Maharishi, qui permettront de se faire une idée de la vie de renoncement en Inde.

Je vous présente le lieu des Ashrams près desquels nous sommes hébergés dans un hôtel confortable. Vous aurez ainsi des repères pour le jour d'après où nous proposons

des temps de méditations dans l'Ashram de Ramana Maharshi et du temps libre pour vous laisser flâner et vous laisser aller à l'inspiration dans ce haut lieu spirituel.

Nuit et dîner dans un hôtel confortable à Tiruvannāmalai.

Présentation simple d'un Aschram : Le mot "ashram" a pour racine en sanskrit le mot "srama" qui signifie "donner la signification à la vie de faire un effort vers la libération". Dans l'Inde ancienne, un Ashram était un ermitage spirituel où les sages vivaient en paix et tranquillité au milieu de la nature. Aujourd'hui, le terme ashram est habituellement utilisé pour désigner une communauté d'intention formée principalement pour l'élévation spirituelle des fidèles, à la tête de laquelle se trouve souvent un leader religieux ou mystique. Ainsi, il s'agit d'un endroit où les gens viennent pour savoir qui ils sont et quel est leur véritable but. Après tout, chacun est ici pour se libérer de ces cycles de Naissance et Mort. C'est un endroit où l'en se réunit tous les jours conformément au programme pour pratiquer la spiritualité, ce qui inclue Prières, Rituels, Méditation, Yoga, Tantra, Bhajan's, etc.

Jour 7 Tiruvannāmalai 17/2

Une séance de Yoga encadrée par un/une participant(e) pourra être proposée avant le petit déjeuner.

Nous partons pour une petite marche (1h30-2h) sur la montagne sacrée pour atteindre la grotte où se retire les renonçant depuis plusieurs siècles.

En soirée, visite du grand temple de Tiruvannāmalai dédié à Shiva au moment où les bougies commencent à s'illuminer.

Nuit dans le même hôtel.

Jour 8 Tiruvannāmalai 18/2

Une séance de Yoga encadrée par un/une participant(e) sera proposée avant le petit déjeuner.

Temps libre pour poursuivre la découverte par soi-même des lieux qui vous attirent, pour rester en silence dans un Ashram ou pour partager des temps de méditations ensemble chez Ramana Maharshi.

Nuit dans le même hôtel.

Jour 9 Tiruvannāmalai - Chennai 19/02

Nous prenons la route en début d'après midi après!s avoir profité encore un peu de la « magie » de cette ville sacrée.

La route est belle et offre un paysage varié jusque'à notre hôtel à Chennai.

Installation dans l'hôtel

Dîner au restaurant de l'hôtel.

JOUR 10 MADRAS 20/2

Pratique du Yoga dans l'école de Desikachar le matin.

Après-midi : visite du jardin de la société Théosophique.

(https://fr.wikipedia.org/wiki/Société_théosophique)

Nuit et dîner à l'hôtel.



Entrée du Mandiram

JOUR 11 MADRAS 21/2

Matinée de pratique du Yoga dans l'école de Desikachar.

Deux heures de pratique l'après-midi dans l'école de Desikachar.
Cours d' « Application du Yoga » et « Méditation »

Nuit et dîner à l'hôtel.

JOUR 12 MADRAS 22/2

Matinée de pratique du Yoga dans l'école de Desikachar.

Après-midi, visite du "Gouvernement Museum" : « Le » grand musée du Tamil Nadu. Des sculptures magnifiques !

Nuit et dîner à l'hôtel.

JOUR 13 MADRAS 23/2

Matinée de pratique du Yoga dans l'école de Desikachar.

Deux heures de pratique l'après-midi dans l'école de Desikachar.
Cours d' « Application du Yoga » et « Méditation »

Nuit et dîner à l'hôtel.

JOUR 14 MADRAS/Mahaballipuram 24/2

Matinée de pratique du Yoga dans l'école de Desikachar.

Transfert en bus vers Mamallapuram, autre nom de Mahaballipuram
Installation à l'hôtel, dîner et nuitée à l'hôtel ou un restaurant à côté

JOUR 15 MAHABALIPURAM 25/2

Ce lieu nous permet de nous reposer après cette semaine intense de Yoga. Le site est aussi très agréable où il est bon de se promener librement. C'est volontairement que le programme est relax ici car chacun peut ainsi profiter à son rythme de cet endroit merveilleux et laisser infuser les expériences du stage de Yoga.

Célèbre pour ses temples en bord de mer, cette petite ville à 50 km au sud de Madras fut la deuxième capitale et le port maritime des rois Pallava de Kanchipuram, dont le

pouvoir politique et la créativité artistique atteignent leur apogée entre le 5^e et le 8^e siècle.

Une séance de Yoga encadrée par un/une participant(e) pourra être proposée avant le petit déjeuner.

En matinée, découverte du site exceptionnel en bord de mer aux sculptures et sculpteurs sur pierre unique dans le Tamil Nadu.

Reste de la journée libre pour profiter au gré de chacun de la mer ou du site historique ou simplement pour flâner et chiner...

Nuit à l'hôtel avec piscine et dîner à l'hôtel ou au village.



Visite des temples taillés dans la pierre

JOUR 16 MAHABALIPURAM / CHENNAI AEROPORT / PARIS 26/2

Transfert à l'aéroport de Madras en bus privé pour le vol à destination de Paris. (en général dans la nuit du samedi au dimanche)
Arrivée prévue à Paris le jour même à Paris.

Ce programme est indicatif et peut subir des modifications selon les conditions rencontrées sur place. L'organisateur accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité et de bon déroulement.

PRIX : 2895 € (seulement en cas de maintien du tarif aérien et du taux de change €/)\$
Rajouter le prix d'une single si vous choisissez cette option (attention, pas possible à Auroville) :280 €

LIEU DE RENDEZ-VOUS : Paris Roissy (ou en fonction du billet d'avion)

Ce prix comprend: le transport aérien sur vol régulier avec escale(s), l'hébergement en hôtel et Guest House en demi-pension et chambre double à Madras, Tiruvannāmalai et à Auroville. L'accompagnement, le transport de ville à ville et pour les sorties prévues, l'entrée des visites accompagnées, le stage de 5 matinées et 2 pratiques l'après-midi de yoga dans l'école de Desikachar, un soin à Auroville.

Toutes les réservations pour les transports: vol international, taxi, minibus privé.

Ne comprend pas: un repas par jour, les visites non accompagnées et non prévues et les transports qui en découlent, les achats et consommations personnels, et tous ce qui n'est pas cité dans « le prix comprend ».

Les pourboires durant tout le séjour, compter environ 40 euro.

La journée ou ½ journée avec Kali autour de Pondichéry et Auroville. (Prévoir 10-15 €/ personne)(c'est une option parfois possible selon les circonstances et vos souhaits)

(Un déjeuner hors des grands hôtels/restaurants coûte de 3 à 6 €.)

Supplément Single: +295 €. (Pas possible partout)

Programme dans le Mandiram de Desikachar:

Cinq matinées de 4 séances de 50' et deux après-midi de deux séances de pratique et de théorie.

Chaque matin, plusieurs séances sont prévues :

- Asana
- Pranayama
- Fondations théoriques des Asanas
- Philosophie du Yoga

Les cours de l'après-midi :

- Application du yoga à chaque participant
- Méditation

Les jours où il y a des cours l'après-midi, il n'y aura pas de visite à Madras.

THÈME DE LA SEMAINE : s'inspirant de La Taittirīya Upaniṣad dans le segment Brahmānandavallī

« Parmi les êtres sensibles, les oiseaux suscitent un sentiment indéniable de crainte, en raison de leur capacité à voler. Le vol ne devient donc pas seulement une merveille lorsqu'il est vu du point de vue des êtres terrestres, mais déploie également les possibilités de la métaphore spirituelle du vol. La Taittirīya Upaniṣad dans le segment Brahmānandavallī présente l'un des modèles les plus évocateurs du système humain en utilisant la métaphore de l'oiseau. Ancré fermement dans la pensée védantique, le modèle lui-même est d'une utilité inestimable pour les praticiens du yoga, enseignants et thérapeutes. »

La Philosophie sera basée sur le modèle de l'oiseau décrit dans les Taittirīya upanishad où les concepts yogiques des textes seront mis en évidence dans l'enseignement.

Groupe : de 10 à 21 personnes.

Attention, en cas de nécessité, une chambre triple pourra être proposée en cas de nombre impair de participants si aucun participant restant ne souhaite payer un supplément single.

Pour vous pré-inscrire : [cliquer ici](#)



Masala dosa

MANDALA VOYAGES Association de Tourisme
LE VILLAGE 04420 PRADS tel : 06.88.18.48.68 - email : contact@mandala-voyages.com

Association MANDALA VOYAGES - le Village- 04420 Prads Haute Bléone
SIRET : 809 973 019 00015 / TVA intracommunautaire : FR05809973019
Affiliée à L'APRIAM immatriculation « Atout France » IM 073.10.0023
Alpespace, Le Neptune, 50 Voie A. Einstein 73800 FRANCIN
Garantie financière: GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT 8-10 rue d'Astorg, Paris contrat n° 4000713451
R.C.P. : MMA IARD-10 Bd M. et A. Oyon Contrat n°103.056.234 – 72000 LE MANS