

# YOGA & DECOUVERTE DE L'INDE DU SUD

Du 08 / 2 / 2025 au 23 / 2 / 2025

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 et malmenée aujourd'hui par la politique nationaliste de l'Etat indien.
- Détente et découverte de la culture ancienne à Mahabalipuram,
- Tiruvanumalai avec la montagne sacrée de l'Arunachala où l'on trouve de nombreux Ashrams 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 08/2- Arrivée dimanche 09/2

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

**JOUR 3 AUROVILLE** 10/2

Nous visitons le centre des visiteurs d'Auroville afin d'avoir une première présentation de cette « ville ». Cité réalisée par «Mère» en 1968, elle est basée sur la philosophie du Yogi Sri Aurobindo.

Le groupe entier commence avec une présentation de l'ensemble d'Auroville à l'accueil de la cité. En fonction de la taille du groupe, nous poursuivons la découverte en demi-groupe ou groupe complet de la cité Aurovillienne. Un programme sera prévu (avec des thèmes choisis). Je vous le présenterai sur place.

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

Nous prévoyons de visiter le Matrimandir et ses jardins durant notre séjour et de prendre un temps de silence/méditation à l'intérieur.  
Chaque participant bénéficiera d'un soin. ( massage ou autre)

Journée en bus et à pied dans Auroville.

Dîner à la Solar Kitchen

Nuit à la Guest House.

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



Le Matrimandir, Auroville

#### **JOUR 4 AUROVILLE- PONDICHERY 11/2**

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

Dîner à la Solar Kitchen

Nuit à la Guest House.

#### **JOUR 5 AUROVILLE 12/2**

En fonction de la taille du groupe, découverte en demi-groupe ou journée libre dans la cité Aurovillienne.

Si la taille du groupe avait nécessité un partage en deux demi-groupes, un demi-groupe profite du programme de découverte que l'autre demi-groupe avait réalisé le jour 3. l'autre demi-groupe profite de temps libre et d'une possible 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 13/2**

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 vécut 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'on se réunit tous les jours conformément au programme pour pratiquer la spiritualité, ce qui inclue Prières, Rituels, Méditation, Yoga, Tantra, Bhajan's, etc selon la tradition de l'ashram.

## **Jour 7 Tiruvannāmalai** 14/2

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.

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

Nuit dans le même hôtel.

## **Jour 8 Tiruvannāmalai** 15/2

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.

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

Nuit dans le même hôtel.

## **Jour 9 Tiruvannāmalai - Chennai** 16/02

Nous prenons la route en début d'après midi après 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** 17/2

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

Après-midi : visite du jardin de la société Théosophique, présentation de ce mouvement ou visite de la maison de Krishnamurti  
([https://fr.wikipedia.org/wiki/Société\\_théosophique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Société_théosophique) )  
Nuit et dîner à l'hôtel.

KYM



### **JOUR 11 MADRAS 18/2**

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 19/2**

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

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

Nuit et dîner à l'hôtel.

### **JOUR 13 MADRAS 20/2**

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 21/2**

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

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

### **JOUR 15 MAHABALIPURAM 22/2**

*Ce lieu nous permet de nous reposer après cette semaine intense de Yoga. Le site est 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 atteignirent leur apogée entre le 5<sup>e</sup> et le 8<sup>e</sup> siècle.

En matinée, vous pourrez découvrir le site exceptionnel en bord de mer aux sculptures et sculpteurs sur pierre unique dans le Tamil Nadu. Visite d'une première partie en liberté ou temps libre.

Journée libre jusqu'à 16h30 pour profiter au gré de chacun de la mer ou du site historique ou simplement pour flâner et chiner...RDV au groupe à 16h30 pour la visite de la dernière partie du site archéologique où nous assisterons au coucher de soleil pour notre dernier soir en Inde.

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

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 23/2**

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.

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 : 2985 €**

(prix à partir de 11 participants et 21 maximum. Prévoir un supplément de 95 € pour 10 participants seulement)

(seulement en cas de maintien du tarif aérien et du taux de change 1 € = 1,09\$ au 06/06/2024)

Rajouter le prix d'une single si vous choisissez cette option (attention, pas possible à Auroville) : 295 €

**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**

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



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 24 sessions 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 45 euro.

La journée ou ½ journée avec Kali autour de Pondichéry et Auroville. (Prévoir 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 7 €.)

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

### Programme dans le Mandiram de Desikachar:

Cinq matinées de 4 séances et deux après-midi de deux séances de 50' 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 : **Etude des Yoga Sutra**

Groupe : de 11 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

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