

YOGA & DECOUVERTE DE L'INDE DU SUD

Du 18 / 10 / 2025 au 02 / 11 / 2025

OU

Du 22 / 10 / 2025 au 01 / 11 / 2025

Pour la formule courte (voir la fiche dédiée)

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,
- Tiruvanmalai 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)/Mahabalipuram Départ samedi 18/10- Arrivée dimanche 19/10

Vol international de Paris à Chennai. Le vol arrive le lendemain du départ de Paris, soit le 19/10 si vous partez le 18/10. De l'aéroport nous partons directement vers Mahabalipuram afin de nous poser dans un hôtel confortable et agréable où nous pourrions profiter de la piscine et du bord de mer.
Nuité et dîner à l'hôtel.

Jour 3: Mahabalipuram - Tiruvanmalai 20/10

Nous partons en tout début d'après midi pour cette ville sacrée de Tiruvanmalai. Là, dans cette ville au plus de 100 ashram, au pied de la montagne sacrée de Arunachala, nous prenons le temps de découvrir la Bakhti Yoga, le yoga de la dévotion.
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.

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

Environ 3h de route

Repas au restaurant et nuits à l'hôtel

Présentation simple d'un Ashram : 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 4: Tiruvanmalai 21/10

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 5 Tiruvannāmalai 22/10

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.

Pour le programme de 11 jours: Départ de Paris pour Chennai. Vol international

Jour 6 Tiruvannāmalai/Auroville. 23/10

Début de matinée libre pour profiter une fois encore de pratiquer dans votre ashram préféré ou faire une dernière promenade.

Après le petit-déjeuner, nous partons pour Auroville en mini-bus privé pour un trajet d'environ 2 heures.

Pour le programme de 11 jours: Arrivée à Chennai. Récupération à l'aéroport par minibus pour aller directement à Auroville où les deux groupes se retrouvent.

Jour 7 AUROVILLE 24/10

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 célèbre Yogi installé à Pondicherry.

Nous commençons avec une présentation de l'ensemble d'Auroville à l'accueil de la cité. Nous poursuivons la découverte de la cité Aurovillienne. Un programme sera prévu et je vous le présenterai sur place. Nous cherchons à vous présenter ce que les communautés d'Auroville ont mis en place et développé depuis leur installation en 1968.

Nous prévoyons de visiter aussi le Matrimandir (lieu de concentration, l'âme d'Auroville) 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. (Optionnel)



Le Matrimandir, Auroville

JOUR 8 AUROVILLE- PONDICHERY 25/10

Visite le matin de cette ville aux parfums français. Transfert à Auroville en bus privé l'après-midi. Temps libre l'après-midi. Du temps sera prévu pour la pratique des soins.

Dîner à la Solar Kitchen

Nuit à la Guest House.

JOUR 9 Auroville - Chennai 26/10

Visite du Matrimandir qui ne se fait qu'en matinée. C'est un temps de visite calme au centre de la cité, qui permet de mesurer la profonde spiritualité de ce lieu en profitant d'un temps de concentration dans la salle dédiée. Les jardins magnifiquement aménagés permettent eux aussi d'apporter une harmonie intérieure.

Départ en début d'après midi pour Chennai. Environ 3 heures de route.

Nuit et dîner à l'hôtel

JOUR 10 Chennai - Pratique de Yoga 27/10

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 si la Sté Théosophique est fermée.

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

Nuit et dîner à l'hôtel.



Entrée du Mandiram

JOUR 11 Chennai 28/10

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 Chennai 29/10

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 Chennai 30/10

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 Chennai/Mahaballipuram 31/10

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.

Les personnes inscrites pour le programme de 10 jours partent dans la nuit pour rejoindre l'aéroport de Chennai et prendre leur vol pour Paris.

JOUR 15 MAHABALIPURAM 01/11

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^e et le 8^e 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 02/11

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 : 3095 €

(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 11/10/2024)

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 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 type massage ou autre.

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

Ne comprend pas: un repas par jour (en général le déjeuner), 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.



Masala dosa

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

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