

YOGA & DECOUVERTE DE L'INDE DU SUD

Du 20 / 2 / 2027 au 07 / 3 / 2027



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,
- Tiruvanamalai 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 20/2- Arrivée dimanche 21/2
Départ de Paris selon les horaires de la compagnie aérienne. Arrivée à Chennai. Transfert à l'hôtel.

1h de route en bus privé

Installation dans notre hôtel, repos

JOUR 3 MADRAS 22/02

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)

Nuit et dîner à l'hôtel.



JOUR 4 MADRAS 23/02

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 » avec chant de mantra

Nuit et dîner à l'hôtel.

JOUR 5 MADRAS 24/02

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

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

Nuit et dîner à l'hôtel.

JOUR 6 MADRAS 25/02

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 » avec chant de mantra

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

Nuit et dîner à l'hôtel.

JOUR 7 MADRAS/Mahaballipuram 26/02

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

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

JOUR 8 MAHABALIPURAM 27/02

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 touristique et laisser infuser les expériences du stage de Yoga au KYM.

Célèbre pour ses temples en bord de mer, cette petite ville à 60 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 du site archéologique.

Puis reste de la 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 à 16h30 pour la visite de la dernière partie du site archéologique où nous assisterons au coucher de soleil.

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, les 5 ratha

JOUR 9 MAHABALIPURAM / TIRUVANAMALAI 28/02

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

Environ 3h 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 Maharshi, 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 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 inclut Prières, Rituels, Méditation, Yoga, Tantra, Bhajan's, etc selon la tradition de l'ashram. »

Jour 10 Tiruvannāmalai 01/03

Nous partons pour une petite marche (1h30-2h) sur la montagne sacrée pour atteindre la grotte où se retire les renonçant depuis plusieurs siècles. Nous poursuivons le chemin des ashrams établis dans des grottes aménagées où nous restons méditer en chacune.

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 11 Tiruvannāmalai 02/03

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 12 Tiruvannāmalai /AUROVILLE 03/03

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

Arrivés à Auroville, 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. Nous poursuivons la découverte de la cité Aurovillienne. Un programme sera prévu (avec des thèmes choisis). Je vous le présenterai sur place.

Nous prévoyons de visiter le Matrimandir et ses jardins durant notre séjour et de prendre un temps de silence/méditation à l'intérieur, selon les conditions locales du moment.

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 13 AUROVILLE- PONDICHERY 04/03

Visite le matin de cette ville aux parfums français. Visite de la ville blanche, De l'ashram de Sri Aurobindo et passage dans son célèbre marché couvert.

Transfert en bus privé. Temps libre l'après-midi.

Dîner à la Solar Kitchen

Nuit à la Guest House.

JOUR 14 AUROVILLE 05/03

Une journée est gardée pour la visite du Matrimandir sur réservation. Selon la procédure d'inscription, nous choisirons un jour en fonction des places disponibles. Reste de la journée libre après cette visite.

Nuit et dîner à la Guest House

JOUR 15 AUROVILLE 06/03

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 autre) dans la journée.

Nuit et dîner à la Guest House

Jour 16 AUROVILLE - CHENNAI AEROPORT / PARIS 07/02

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 : 3115 €

(prix à partir de 11 participants et 21 maximum. Prévoir un supplément de 85 € pour 10 participants seulement) (seulement en cas de maintien du tarif aérien et du taux de change 1 € = 1,16\$ au 18/05/2026)

Rajouter le prix d'une single si vous choisissez cette option (attention, pas possible à Auroville) :315 €

LIEU DE RENDEZ-VOUS : Paris Roissy CDG (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 (KYM), 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 60 euro.

(Un déjeuner hors des grands hôtels/restaurants coûte de 4 à 8 €.)

Supplément Single: +315 €. (Pas possible partout)

Programme de Yoga 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 - chant de mantra

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

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