



VOYAGE INITIATIQUE

*(Re)connexions
au cœur de
la magie indienne*

FÉVRIER 2020
KÉRALA - INDE

Découvrez l'Inde authentique dans un voyage qui allie :

Yoga & Méditation

Ayurveda et Bien-être

Voyage & Découverte

Vie en Ashram & resorts au bord de l'eau

Yogathérapie sonore : instruments magiques thérapeutiques, mantras, chants kirtans

DUGREENETDULOVE.COM



Ce n'est pas un hasard si tout le monde dit que l'on « **rentre transformé de l'Inde** ».

La première fois que j'ai posé le pied sur sa Terre, **sa puissante vibration** m'a instantanément remplie. Comme une mère, elle nous enveloppe d'amour et de douceur. Elle nous guide dans l'**exploration de notre être**. Elle nous **reconnecte à l'essentiel**. Aucun mot ne peut décrire cette rencontre. Et pourtant je me suis engagée de toute mon âme à transmettre ce que l'Inde m'a offert à toutes les personnes curieuses de la découvrir.

J'ai aujourd'hui la chance de pouvoir **vous faire vivre cette merveilleuse aventure à mes côtés**.

Céline qui organise des voyages en Inde depuis des années, a proposé de m'accompagner pour **vous offrir l'expérience la plus authentique et riche possible**.

Le programme que vous allez découvrir dans ce document n'est pas figé. Je souhaite m'adapter aux besoins de chacun et à l'énergie du groupe. Je souhaite surtout que nous restions ouvert à ce que la Vie voudra nous présenter...C'est cet état d'esprit, **connecté au moment présent et en accueil de tous les possibles**, qui m'a permis de vivre les **instants les plus justes et extraordinaires de mon existence et de mes voyages**.

Je vous propose un séjour magique, à la rencontre de l'Inde, mais surtout de vous même,

**Avec tout mon amour,
Clélia**



Jour 1 à 7 - BANGALORE



**Vol depuis Paris Charles de Gaulle.
Arrivée en Inde.
Journée détente et découverte dans l'ashram 'Art de Vivre' de Bangalore.**

Le centre de Bangalore est un lieu authentique dans lequel vous aurez l'opportunité de découvrir différents aspects de la culture indienne traditionnelle.

Votre séjour ici vous permettra d'avoir une approche authentique de l'Inde et de vivre au rythme du pays et de ses habitants.

Un ashram est un centre de yoga et méditation tourné vers le bien-être et le développement personnel par le biais de techniques de yoga, respiration, et méditation issues des traditions de l'Inde.





Ashtam de Bangalore

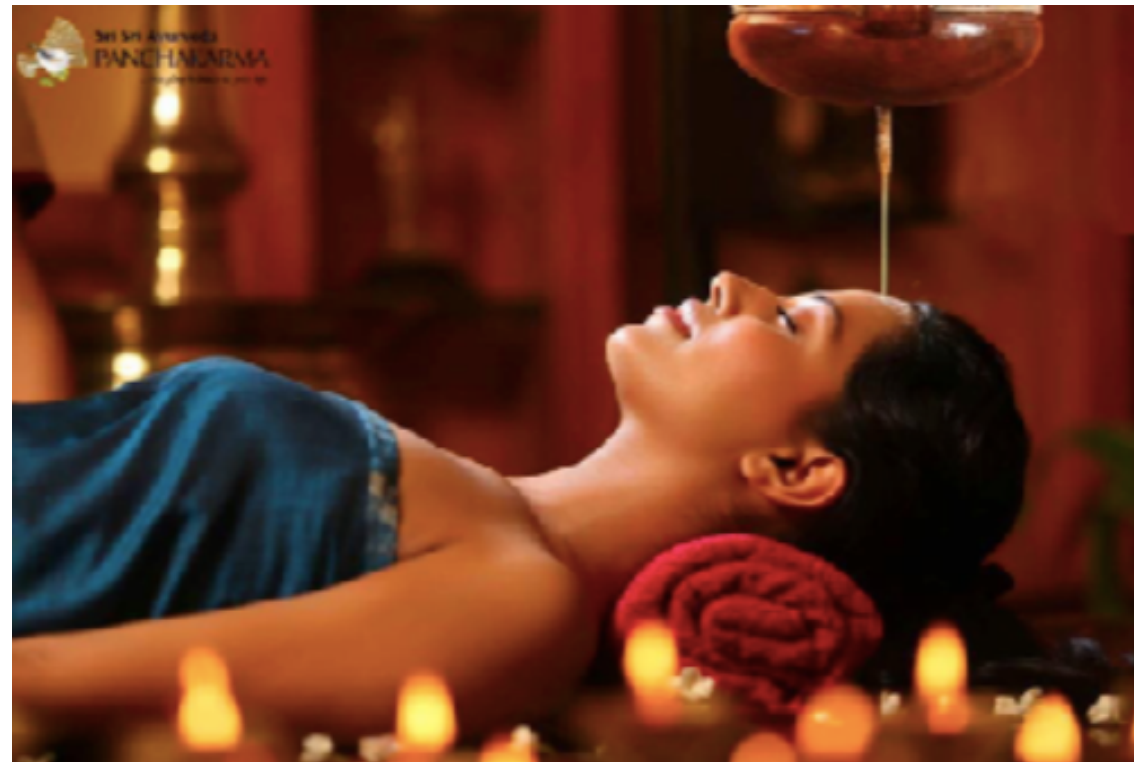
L'ashram de Bangalore dispose d'un **centre de soins ayurvédiques** dans lequel vous pourrez profiter de **massages et traitements**.

L'ayurveda est la médecine traditionnelle indienne.

Holistique et naturelle, elle s'intéresse au bien-être de l'individu et porte une importance toute particulière à l'alimentation. Vous aurez la **possibilité de consulter sur place un médecin ayurvédique pour un bilan personnalisé.**

Ce dernier, grâce à la prise de pouls, définit votre constitution et préconise des soins et massages, ainsi qu'une hygiène de vie adaptée. Il vous donnera un régime alimentaire personnalisé, avec la liste détaillée des aliments, épices et condiments recommandés et à éviter. Vous pourrez vous procurer l'ensemble de ces épices à l'ashram et les ramener chez vous pour un suivi à votre retour en France.

Afin de mieux comprendre votre entretien, une **introduction sur les principes de base de l'ayurveda vous sera également proposée durant votre séjour.**





Ashtam de Bangalore

Profitez de sessions de yoga & méditation dans le cadre idyllique de l'ashram de Bangalore.



Nos journées dans l'ashram s'articuleront entre sessions de **yoga**, **visites** et **temps libre**. Vous pourrez profiter de **soins** et **massages**, **balades** et **douceur de vivre**.

L'ashram dispose d'un lac, de grands espaces verts, de divers centres de yoga et **méditation**. Vous aurez l'occasion d'y découvrir de près la **culture locale**, de vous mêler aux gens ainsi qu'au rythme du pays.

Enfin, un **restaurant ayurvédique** sera disponible dans l'ashram.





Ashtam de Bangalore

L'ashram dispose de quelques **boutiques** dans lesquelles vous trouverez tenues indiennes, bijoux, châles, statuts, produits de beauté naturels, épices ...Notamment notre boutique Madhurya, où **100% des bénéfices sont reversés pour la construction et le maintien d'écoles en Inde.**



En effet, en plus d'être une école de Yoga, 'L'Art de Vivre' est également une **ONG ayant créé plus de 400 écoles gratuites** dans lesquelles les enfants issus de milieux ruraux et défavorisés reçoivent une éducation complète. La plupart de ces élèves sont les premiers membres de leur famille à aller à l'école, et grâce à l'enseignement qualitatif dispensé dans ces écoles, ces derniers ont d'excellents résultats aux examens nationaux.

En participant à l'un de nos voyages, vous contribuez au maintien de ces écoles, une partie du tarif de votre séjour étant automatiquement reversé aux projets humanitaires de l'ashram.

Possibilité de visiter ces écoles selon la période de l'année. (les écoles ne sont pas ouvertes au public durant les vacances scolaires et périodes d'examens)





Asbaram de Bangalore

Lors de notre séjour à l'ashram, nous aurons l'opportunité d'assister à différents aspects de la vie culturelle du pays...

Ainsi, nous aurons l'occasion d'assister à une **cérémonie traditionnelle indienne appelée 'Puja'**, durant laquelle, fleurs, feuilles, miel, riz et encens sont offerts aux divinités, le tout accompagné de **chants traditionnels de l'Inde ancienne** (mantras).

Nous visiterons différents lieux en lien avec la culture indienne : lieux de cérémonies et mariages Hindous, espaces de méditations et jardins colorés, l'architecture du Sud de l'Inde étant particulièrement reconnue pour l'utilisation de couleurs vives et variées.

Découverte du très coloré temple "Trimurti".

Ce dernier, situé aux abords de l'ashram est dédié aux dieux du panthéon hindou. Nous y découvriront notamment une grande statue de Ganesh, le dieu à tête d'éléphant, figure protectrice et adorée des Indiens.





Rencontre avec l'un des grands sages de l'Inde

Sri Sri Ravi Shankar, fondateur de l'Art de vivre, humanitaire et homme de paix sera probablement présent lors de notre séjour à l'ashram (agenda à confirmer).

Considéré comme **l'un des grands sages de son époque**. Sri Sri oeuvre depuis plus de 35 ans pour promouvoir les valeurs du yoga et de **la non-violence à travers le monde**.

Surnommé par beaucoup comme " Le Gandhi des temps modernes" son engagement pour un monde libre de violence et de stress ainsi que l'ensemble de son travail humanitaire lui a valu un grand nombre de reconnaissances au niveau national et international.

Une belle opportunité de rencontre avec l'un des grands sages de l'Inde.



École traditionnelle védique : Gurukul

Nous aurons l'occasion de **visiter une école traditionnelle védique appelée 'Gurukul'**. Ici en plus d'un enseignement scolaire classique, les enfants apprennent les textes sacrés, chants et rituels de l'Inde afin éventuellement de devenir 'Pandit' (prêtre) dans les temples.

Nous aurons la chance de découvrir le quotidien de ces enfants, chose assez rare, car l'accès des Gurukuls n'est généralement pas ouvert au grand public ...



Permaculture et élevage des vaches (sacrées)

Découverte également du centre de permaculture de l'ashram, qui est une **agriculture biologique**, se voulant pérenne et **respectueuse de l'environnement**. Plusieurs personnes travaillent au sein de ce centre et seront heureuses de partager avec vous l'ensemble de leur démarche.

Découvrez le '**Goshala**', lieu dans lequel les vaches, considérées comme sacrées, sont élevées.





Soirées à l'ashram

Tous les soirs nous assisterons à des soirées appelées '**Satsangs**' qui **sont des moments de chants, danse, musique indienne et méditation.**

Un moment idéal pour **vivre la culture indienne** de l'intérieur.



Stage niveau I : L'art du Bonheur

Lors de notre séjour à l'Ashram, nous aurons l'opportunité de suivre un stage complet abordant la question « Qu'est - ce que le bonheur et doit -on le conquérir ? » aux travers des différents aspects du yoga tel qu'il est traditionnellement enseigné en Inde, à savoir :

***Postures de yoga (Hatha yoga)**

***Techniques de respiration visant à réduire le stress, les toxines, et les tensions dans l'organisme (Pranayama)**

*** Méditation**

*** Philosophie du yoga**

*Vous apprendrez dans ce stage un panel d'outils concrets que vous pourrez par la suite pratiquer chez vous de façon autonome ou dans l'un de nos centres partout en France.

L'ensemble de cet enseignement se fonde sur les principes du yoga, en terme de pratique mais également de philosophie de vie.

Nous pratiquerons ces techniques ensemble tout au long de notre voyage.

***Il n'est pas nécessaire de parler anglais *Débutants bienvenus.**





Jour 8 - MYSORE

Après le déjeuner et nos pratiques de yoga quotidiennes, départ pour la ville de Mysore.

Visite en route du **temple de Srirangapatna**. Très vénéré des indiens, ce dernier renferme une statue du Dieu Vishnu dormant sur un Cobra et datant de 894.

Nuit dans le Centre de Yoga et Méditation « Art de Vivre » de Mysore. Situé aux pieds de la montagne sacrée « Chamundi Hill ». Calme et Sérénité vous y attendent.





Jour 9 - MYSORE

Visite du très coloré marché de Mysore, considéré comme l'un des plus beaux marchés de Sud de l'Inde ! Un festival de **couleurs** au rendez-vous ! L'odeur du **jasmin** y embaume et les guirlandes de **fleurs** peuvent s'acheter au mètre !

Vous y trouverez parfums, huiles essentielles, encens artisanaux, épices en tout genres, fruits, légumes, poudres de couleurs, bijoux typiques indiens. Temps libre dans le marché, expérience locale assurée !

A midi, déjeuner dans un restaurant typique de la ville où vous pourrez découvrir le fameux thali, le **plat traditionnel indien** !





Jour 9 - MYSORE

L'après -midi, nous roulerons à travers les **rizières et paysages magnifiques** de la campagne indienne pour nous rendre dans le petit village de **Somnathpur, village typique** du sud de l'Inde.

Ballade dans le village,

N'hésitez pas à emporter avec vous quelques stylos et chocolats que les enfants seront très heureux de recevoir.

Visite avec guide local du **magnifique temple** principal, datant du XIII ème siècle et point d'orgue de **l'art des Hoysalas**.

Le temple est dressé sur une plateforme en étoile, typique de cette époque et soutenu par six niveaux de frises sculptées. Une merveille architecturale !

Possibilité de méditer dans le temple.





Jour 9 - MYSORE

Après la visite, temps libre pour des achats souvenirs dans les boutiques locales du village où vous trouverez un très bel artisanat indien, châles, statuts, bols tibétains ... Vous trouverez également soie et son bois de santal, qui sont les 'spécialités' de Mysore





Jour 10 - MYSORE

Après le petit déjeuner et nos pratiques de yoga et méditation quotidiennes, direction la **montagne sacrée** « **Chamundi Hills** » et son temple très vénéré des Indiens.

Balade à pieds au coeur de l'ambiance indienne locale.
Découverte de l'énorme statue de Nandi, le véhicule du dieu Shiva.

Déjeuner en ville et temps libre pour un peu de shopping.





Jour 10 - MYSORE

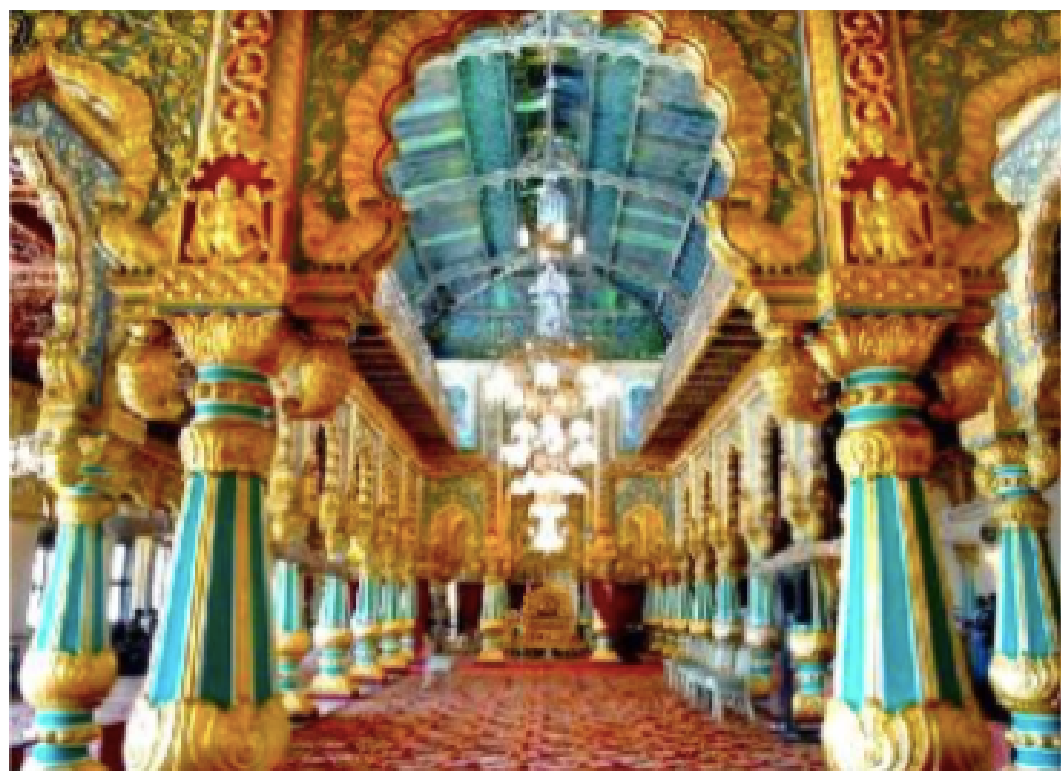


L'après - midi, visite avec guide local du palais de Mysore, considéré comme :

« **L'un des palais les plus extraordinaires du Sud de l'Inde** ».

« Ici chaque pièce est une extravagance nouvelle. Miroirs, plafonds en teck de Birmanie, portes en argent massif, mosaïques de fleurs, marbres incrustés de pierres précieuses, couleurs folles. Il est difficile d'imaginer plus grandiose, plus délirant, plus baroque »
Notre guide local vous racontera l'histoire passionnante de ce palais, emprunt de culture et de l'histoire familiale des **Maharajas** (les grands rois) du Sud de l'Inde. Découvrez comment l'Inde a su préserver ses **traditions** et les rendre encore vivantes à ce jour.

Le soir, retour à l'ashram de Mysore où nous participerons à une **soirée traditionnelle** chants, musique indienne et méditation... Un moment festif au coeur de la culture locale !





Jour II - WAYANAD

Après le petit déjeuner **en route direction ... le Kerala !**

En Malayalam, Kerala signifie : '**Le Pays des cocotiers**'.
Il est aussi appelé '**La Résidence de Dieu**', surnom dû à son incroyable beauté.
Le Kerala est également **le berceau de l'ayurveda**.

De Wayanad à Allepey, vous y découvrirez sa diversité culturelle, sa nature généreuse,
sa lenteur de vivre, et ses fameux épices !

Notre cheminement du Kerala commencera par **Wayanad**, considéré par beaucoup de
Keralais comme **le plus bel endroit de la région**.

Visite de rizières, jardins **d'épices**, **plantations** de café, poivre, bananes, cardamome..
Sabu, notre guide local en connaît les recoins et secrets !

Découverte des **plantes ayurvédiques** et de la façon dont les villageois les utilisent pour
leurs vertus thérapeutiques.





Jour II - WAYANAD

Nous visiterons également **un village tribal**.

Grâce à notre guide Sabu qui connaît leur dialecte, nous pourrons rencontrer cette communauté ancienne, leur **mode de vie** ainsi que leur **culture** ...

Authenticité et dépaysement garanti !

Nuit dans l'hôtel 'Pepper Green Resort', situé au coeur des rizières verdoyantes, dans un cadre exceptionnel.



Jour 12 - WAYANAD



Matinée libre durant laquelle vous pourrez profiter du lieu à votre guise ou bien partir pour une balade en forêt avec notre guide local.

A midi, déjeuner chez une famille locale, **un repas typique du sud de l'Inde servit sur feuilles de bananiers.**

L'après midi visite et balade dans les **plantations** de thé : découvrez comment ce dernier est planté, entretenu et récolté.

Visite des **villages** avoisinants et des cultures des villageois.

Nuit à **Calicut**





Jour 13 - CALICUT

Matinée **farniente** dans notre hôtel resort **en bord de mer**.

Yoga sur la plage et douceur de vivre.

Vous pourrez profiter de **massages** et **soins ayurvédiques**, de la **piscine** de l'hôtel, ou encore de la belle **plage** située à quelques mètres de notre resort.





Jour 13 et 14 - COCHIN

L'après-midi, départ pour la ville de Cochin
Cochin, ville charmante, qui allie tradition et modernité et dans laquelle il fait bon flâner.
Notre hôtel, situé en plein coeur de la vieille ville, permet une découverte de la ville à pieds.

JOUR 14 : Visite de **Fort Cochin**, du quartier de **Mattancherry** et des fameux filets de pêche qui ont fait la renommée de la ville.

Temps libre dans Cochin, nombreuses échoppes et marchés d'épices.

Nuit à Cochin.





Jour 15 - ALLEPEY

Départ pour Allepey, surnommée la **'Petite Venise Indienne'**.

Journée croisière sur les fameux backwater .

Au fil de l'eau, détendez-vous et appréciez la beauté des lieux où ciel et terre semblent se confondre.

Déjeuner à bord de la Péniche.

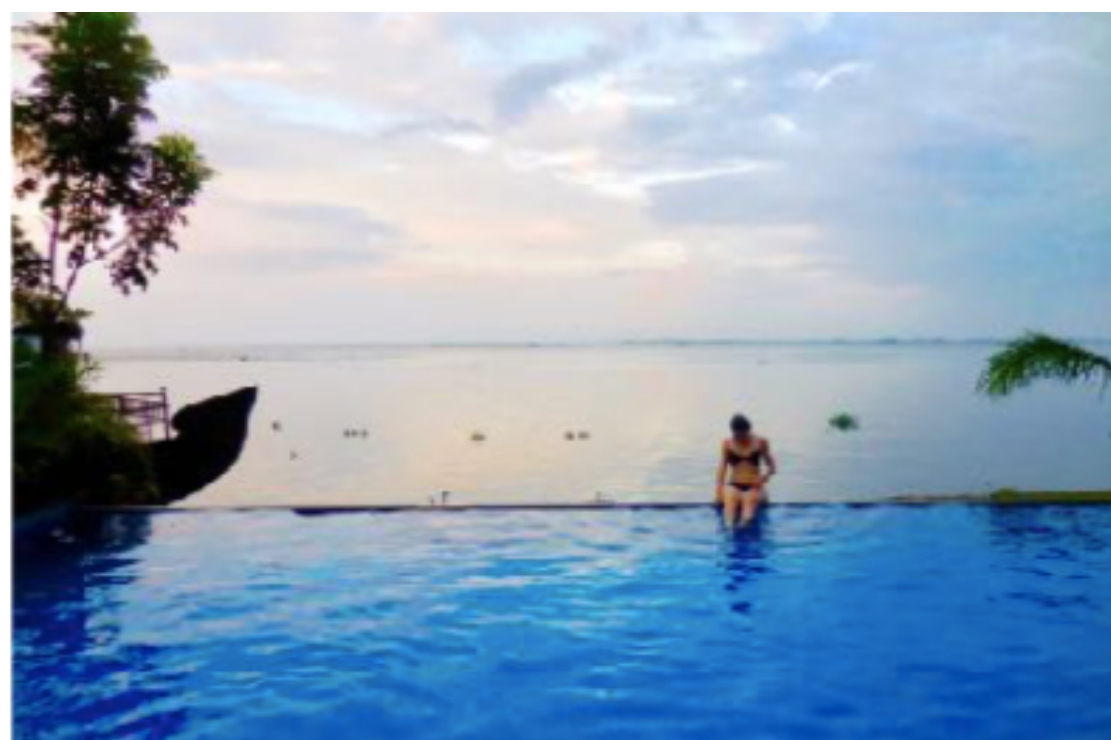




Jour 15 - ALLEPEY

Nuit dans notre l'hôtel resort où vous pourrez profiter d'une **magnifique vue** ainsi que de **soins** et **massages ayurvediques**.

Possibilité également de balades dans les environs de l'hôtel.





Jour 16 - ALLEPEY

Après nos pratiques de yoga et méditation quotidiennes,

Partez à la découverte d'un village typique Indien. Balade au sein des villages et rizières.

Déjeuner chez l'habitant, plats typiques du sud de l'Inde servis sur des feuilles de bananiers.

Cercle de partage et de fermeture en fin de journée.





Jour 17 - départ

Quelques heures de farniente sur la plage d'Allepey ou dans notre hôtel resort pour des massages ayurvédiques.

Dans l'après-midi, direction l'aéroport pour vol retour.

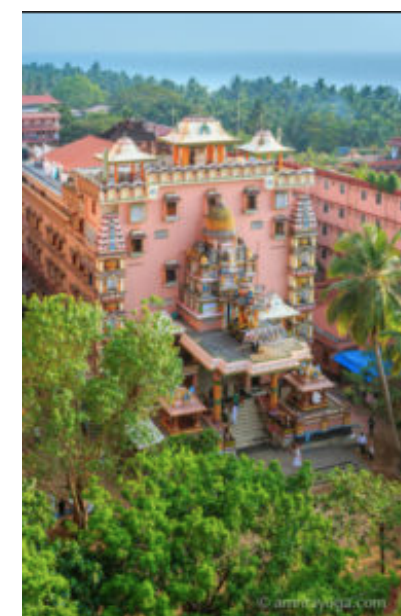




Rencontre avec Amma

J'ai rencontré Amma, tout à fait "par hasard" lors de mon premier voyage en Inde. Si Amma est présente à ce moment là, j'accompagnerai ceux qui le souhaitent **découvrir son Ashram Amritapuri et/ou recevoir le Darshan**. Nous déciderons ensemble de cette halte éventuelle lorsque nous connaîtrons son agenda.

Amritapuri (= "le village de l'éternité") est un lieu unique où il règne une énergie vraiment particulière.



Les intervenants



Professeur de yoga et méditation, Céline vit en Inde depuis maintenant 7 ans.

C'est pour faire découvrir ses deux passions : L'Inde, et les enseignements du yoga, qu'elle a créé "**Namasté, Voyages en Inde**".

Elle met tout son cœur à l'ouvrage pour offrir de merveilleux voyages authentiques, en **immersion dans la culture** indienne et à la rencontre de ses **habitants. Hors des sentiers battus**, elle vous fera découvrir **des lieux typiques** et colorés, dans lesquels les agences de voyages classiques ne vous emmèneront pas. Dévouée à l'Ashram "Art de Vivre", ces séjours sont un parfait équilibre entre **découvertes** touristiques et **expériences initiatiques et spirituelles**. C'est la **magie** de l'Inde et **ses énergies extraordinaires** qu'elle transmet avec une douceur et une joie de vivre inégalée.

Retrouvez "Namasté, Voyages en Inde" sur Facebook et Instagram : @namaste_voyages_en_inde_
Facebook : <https://www.facebook.com/decouvrirelinde/>



Thérapeute holistique, Clélia parcourt le Monde en quête d'exploration et de transmission de connaissances ancestrales et plus récentes qui **connectent le corps, l'esprit et l'Univers**. Lors de ses voyages, en parallèle d'études de **Naturopathie**, elle s'est notamment formée en **Yoga, Yoga thérapie du son et mantra thérapie, Relation d'aide, Toucher psycho-corporel et énergétique, capacités intuitives et spiritualité**,...

Elle sera à vos côtés pendant tout le voyage. Accompagnée de ses instruments de musique magiques, elle vous proposera :

- des relaxations sonores après les cours de yoga le matin
- des voyages méditatifs sonores lors de certaines soirées

Retrouvez Clélia sur son site dugreenetdulove.com et instagram @du_green_et_du_love



Professeur de Yoga et musicien, Romain nous accompagnera lors de la deuxième partie du séjour. Vous le retrouverez **chaque matin pour notre session de Yoga et de Méditation**. **Accompagné de sa guitare, il nous proposera de beaux moments de convivialité lors de kirtans (chants tous ensemble :).** Romain est également designer et consultant en mode éthique.

Retrouvez Romain sur instagram : @romain_clamaron

Nous serons également accompagnés par : des guides indiens, des maîtres et enseignants de Yoga des différents Ashrams, des médecins ayurvédiques,
...

Information pratiques

17 jours / 16 Nuits : autour de 2500€* TTC maximum

Cela comprend :

- Les vols Internationaux
- La pension complète : Tous vos repas sont inclus à l'exception de 2 déjeuners pris en ville lors de temps libres. Prévoir 5 euros ;-)
- L'ensemble des transports et transferts aéroports
- L'entrée de toutes les activités proposées
- Le Stage complet 'L'Art du Bonheur'
- Un cours de Yoga et Méditation tous les matins
- Les bains sonores et autres ateliers proposés lors du séjour (sur les matinées libres du programme ou les soirées)

Notre circuit est pris en charge par l'agence de Voyage :
Le Monde en un Regard / www.lemondeenunregard.com

*Possibilité de payer en plusieurs fois sans frais.

*Chèques vacances acceptés.

Informations complémentaires et réservations :
06 71 28 50 07 ou dugreenetdulove@gmail.com

DUGREENETDULOVE.COM