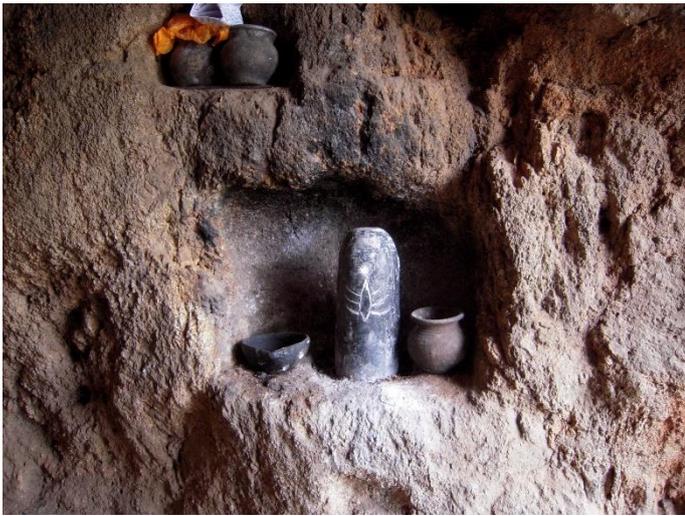


INDE du Sud

**Stage de chant et découverte de Tiruvannamalai - Tamil Nadu.
Au cœur de la spiritualité indienne**

Dates : du 22 février au 06 mars 2020



Le Mont Arunâchala est considéré comme le Mont Kailash de l'Inde du Sud.

A chaque Pleine Lune, pas moins d'un million d'indiens venus de tout le pays affluent pour faire la circumambulation (pradakshina) de la montagne, considérée comme Shiva lui-même, personnifié sous cette forme. Sadhus, moines, pèlerins, viennent prier et faire leurs offrandes dans les centaines de temples petits et grands qui jalonnent la route circulaire.

En son sein, dans le silence de ses rochers, des dizaines de petites grottes ont abrité des ermites en quête de sagesse, et ce, depuis la nuit des temps.

Ramana Maharshi lui-même en tomba amoureux et ne la quitta plus, la considérant comme son Maître.

ITINÉRAIRE – 14 jours/12 nuits	
Jour 1	Vol Paris – Chennai
Jour 2	TIRUVANNAMALAI Arrivée à Tiruvannamalai. Installation à l'ashram. Repérage : internet, banque, Shanti café, Ramana market Présentation de l'ashram.
Jours 2 à 13	Séjour à Tiruvannamalai, au sein d'un ashram Méditation Satsang (enseignements spirituels) Découverte d'ashrams et visites de temples Pèlerinage : la montagne sacrée d'Arunâchala Massage, yoga Du jour 4 au jour 9 : Stage de chant (2 sessions de 2h30 par jour)
Jour 13	Départ pour l'aéroport de Chennai
Jour 14	Vol Chennai-Paris Arrivée à Paris.

Chaque journée commence à l'ashram par un rituel d'offrande de lumière et d'encens (puja) à 6h15, suivi d'une méditation puis d'un chant nommé Arati.

Lors de la semaine de chant :

- ✓ Une session de chant sera proposée en matinée après un petit-déjeuner copieux à l'ashram.
- ✓ Une deuxième session de chant sera proposée dans l'après-midi, après un temps de repos, de balade.

Puis différentes sorties ponctueront notre séjour :

- ✓ marche sur le Mont Arunâchala - grottes des ascètes
- ✓ pèlerinage autour de la montagne sainte d'Arunâchala
- ✓ visite du grand temple d'Arunâchaleshwar, d'une étendue de 10 hectares
- ✓ coucher de soleil au-dessus d'un petit lac
- ✓ balade dans la ville
- ✓ shopping indien (achat de sari, vêtement traditionnel féminin)
- ✓ ...

En dehors des temps de méditation et de chant, toutes les autres activités sont facultatives et sont à envisager selon son propre ressenti.

Dans les temps libres, il est possible de recevoir des massages, de retourner sur un lieu qui vous aurait touché, d'aller se promener dans les rues de Tiruvannamalai, d'aller prendre un tchai (thé traditionnel au lait et aux épices), de se reposer, méditer, lire,...

L'ashram de Yogi Ramsuratkumar est à deux pas de l'ashram où nous résidons. Il est possible d'y aller à n'importe quel moment de la journée, pour méditer ou chanter le Nom divin (nama).

C'est là que nous pourrons prendre repas de midi, ou dans un des nombreux lieux où une délicieuse nourriture indienne et ayurvédique est servie chaque jour.

Pour nos soirées, différentes possibilités s'offrent :

- ✓ recevoir l'enseignement (satsang) donné par Ma Devaki, Mère spirituelle de l'ashram de Yogi Ramsuratkumar, et assister à fermeture des portes du tombeau (Mahasamadhi)
- ✓ aller visiter et méditer à l'ashram de Ramana Maharshi, situé à 10 minutes à pied
- ✓ vivre un temps de partage où chacun peut parler de son ressenti
- ✓ visionner un film autour de la spiritualité
- ✓ partager un temps informel à l'ashram
- ✓ aller prendre un tchaï en ville (thé traditionnel au lait et aux épices)

Dans l'ensemble, les journées en Inde commencent tôt et se finissent tôt. Nous serons donc plutôt au rythme du soleil.

L'ashram de Triveni II est un lieu simple et paisible situé à l'écart du centre-ville. Il propose des chambres confortables à 2 lits avec salle de bain attenante, et une nourriture végétarienne indo-européenne préparée avec soin, saine et équilibrée.

Chaque mardi, un repas (sadhu bhojan) est offert par l'ashram à une quarantaine de moines, auquel il est possible d'assister.

Chaque dimanche soir, vous êtes convié à un temps de célébration (darshan, qui signifie littéralement : la « vision du divin ») par le chant et l'échange d'offrandes, suivi par un thé offert dans le salon de l'ashram.

Si vous souhaitez rester plus longtemps, vous êtes chaleureusement invités à prolonger votre séjour, en contactant Shanthi : hohmsahajtrust@gmail.com

PASSEPORT

Passeport valable six mois après la date de retour et ayant au moins 3 pages vierges dont 2 côte à côte pour le visa touristique (6 mois). Le passeport doit être en bon état.

VISA

E-visa (internet obligatoire) valable 60 jours (env. 25\$)

Pour touriste visa http://www.vfsglobal.com/india/france/passport_information.html

Pour e-visa : <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>

CONDITIONS SANITAIRES

Aucune vaccination obligatoire, consulter votre médecin habituel avant départ

CONTACTS

Ambassade de France à New Delhi : 2/50-E, Shantipath, Chanakyapuri, 110021 New Delhi. Tél : [0091] (11) 4319 6100

RESPONSABLE/ ACCOMPAGNATRICE DE VOYAGE

Marion Zammarchi : marionzam30@gmail.com