Voyagez autrement !

INDE du SUD

Yoga et découvertes

Dates : Du 31 janvier au 16 février 2025

Gillian Hetherington, professeur de yoga, formée en France et en Inde,
dans la lignée du yoga de Krishnamacharya,
vous fera partager sa passion pour l'Inde dans un voyage reliant la pratique du yoga
avec la découverte de la culture, la spiritualité et la vie de l'Inde du Sud.

Un voyage sur la trame de la spiritualité et le yoga
avec la découverte des sites sacrées de l'Inde du Sud.

Les pratiques corporelles et méditatives seront au cœur du séjour,
un accompagnement précieux à travers ce voyage
à la fois envoûtant, émouvant et haut en couleurs.

POINTS FORTS DU VOYAGE

- ✓ Cours de yoga et méditation quotidiens
- ✓ Rencontre avec une ONG solidaire qui aide les villages des zones rurales du Tamil Nadu
- ✓ Rencontre avec des habitants d'Auroville, société "d'unité humaine"
- ✓ Rencontre avec des professeurs de différentes lignées de yoga
- ✓ Visites des lieux sacrés et spirituels.

ITINERAIRE	
Jour 1	**PARIS-CHENNAI** Vol départ CDG.
Jour 2	**MAHABALIPURAM** WELCOME TO INDIA ! Arrivée à l'aéroport de Chennai et départ pour notre hôtel dans la petite ville côtière de Mahabalipuram (1h30 de route). Premiers pas sur le sol indien et au bord de l'Océan Indien. Séance de MEDITATION le soir
Jour 3	**MAHABALIPURAM** Première séance de YOGA pour se ressourcer après le voyage… Découverte de cette petite ville de pêcheurs et sculpteurs de pierre, avec ses sites classés UNESCO : le Temple des Rivages, le bas-relief "Descente du Gange" et la Boule de Beurre de Krishna. Possibilité de baignade dans Océan Indien et/ou de profiter des massages ayurvédiques sur place.
Jour 4	**AUROVILLE & PONDICHÉRY** Séance de YOGA le matin. Départ pour Auroville (2h de route) et découverte de la philosophie et la raison d'être de cette petite ville dite "utopique". Visite du banian sacré et point de vue sur le Matrimandir, temple d'Auroville. Arrivée à Pondichéry (10km d'Auroville) dans l'après-midi, installation dans notre chambre d'hôtes. MEDITATION à L'Ashram de Sri Aurobindo le soir*.
Jour 5	**PONDICHÉRY** Séance de YOGA le matin sur le toit de notre chambre d'hôtes. Découverte de la ville de Pondy : le temple de Ganesh, l'Ashram, le marché, les quartiers tamouls et français. MEDITATION le soir. Possibilité de profiter des massages ayurvédiques sur place.

Jour 6	**AUROVILLE** Séance de YOGA le matin sur le toit de notre chambre d'hôtes. Visite guidée de la communauté d'Auroville - en vélo (électrique !) afin de mieux comprendre le rêve et la réalité de cette "ville" singulière et étonnante. Possibilité de se baigner sur une plage d'Auroville. Retour à Pondy. MEDITATION le soir.
Jour 7	**AUROVILLE et AMOOR** MEDITATION dans le Matrimandir à Auroville* Départ pour Amoor, Tiruchirappalli (4hrs de route) et la découverte de la vie rurale de Tamil Nadu, avec l'association SEVAI : Society for Education, Village Action and Improvement. Hébergement dans un petit hameau tamoul.
Jour 8	**AMOOR** Séance de YOGA le matin. Visite des projets soutenus par l'Association SEVAI. MEDITATION le soir.
Jour 9	**MADURAI et KANYAKUMARI** Séance de YOGA le matin. Départ pour la ville sacrée de MADURAI (3hrs de route) : visite et MEDITATION au magnifique temple de la Déesse Mīnāksī. Puis KANYAKUMARI (4hrs de route) : le point sud de l'Inde et grand centre de pèlerinage pour hindou·es et yogi·ni·s ; le seul lieu au monde où trois eaux se rencontrent. MEDITATION le soir.
Jour 10	**KANYAKUMARI** Lever du soleil au-dessus des trois mers… Séance de YOGA. Visite du temple dédié au Dieu Śiva. Ferry pour l'Îlot dédiée au mémoire du philosophe et yogi, Vivekananda. MEDITATION dans la salle de méditation de l'ile. Coucher du soleil sur les trois eaux.
Jour 11	**VARKALA** Séance de YOGA le matin Départ pour une retraite de trois jours de yoga au Kerala dans un yogaśala perché sur les falaises de Varkala. Séance de YOGA l'après-midi avec Hari, maître des lieux, pratiquant bouddhiste et professeur de yoga Śivananda.
Jour 12	**VARKALA** Séance de PRĀNĀYĀMA, MÉDITATION et YOGA le matin avec Hari Temps libre : repos, massage, plage, balade sur les falaises de Varkala… Séance de YOGA l'après-midi.
Jour 13	**VARKALA** Séance de PRĀNĀYĀMA, MÉDITATION et YOGA le matin avec Hari Temps libre. Séance de YOGA l'après-midi. MEDITATION sous la PLEINE LUNE le soir.

Jour 14	**ALLEPPEY** Séance de PRĀNĀYĀMA, MÉDITATION et YOGA le matin avec Hari. Départ pour Alleppey et les *Backwaters* de Kerala (3hrs de route) : des lacs et lagunes s'étendant le long de la côte de Kerala. Installation à notre chambre d'hôtes, au bord de l'eau. Séance de MEDITATION le soir.
Jour 15	**ALLEPPEY** Séance de YOGA le matin. Balade en bateau traditionnel sur les canaux et lagunes des Backwaters. Découverte de la vie rurale dans cette partie unique de l'Inde. MEDITATION le soir. Possibilité de profiter des massages ayurvédiques sur place.
Jour 16	**ALLEPPEY - KOCHI - AEROPORT** Séance de YOGA le matin. Partages sur le voyage. Départ pour Kochi (1hr de route) : ville d'histoire coloniale et de commerce d'épices. Temps libre pour les dernières photos et un dernier chaï…puis départ pour l'aéroport (1hr de route) pour le vol de retour à Paris.

INFORMATIONS

Séjour crée, organisé et accompagné par Gillian Hetherington, professeure de yoga et passionnée de l'Inde depuis 40 ans, formée en Inde, Angleterre et en France.

Avec :

- Une pratique matinale de yogāsana : les postures pour réveiller corps et esprit ;
- Une pratique quotidienne de la méditation, pour calmer et rééquilibrer le mental et le système nerveux, et pour mieux assimiler les expériences du voyage ;
- Une retraite de trois jours au sud de Kerala, pour se ressourcer et faire évoluer sa pratique de yoga.
- Une séance de méditation au temple "Matrimandir" à Auroville*
- Méditations collectives à l'Ashram de Sri Aurobindo à Pondichéry*
- Rencontres avec des personnes et associations sur place, ouvrant pour améliorer la vie pour les personnes et pour la nature, dans nos lieux de visite.
- Discussions et reflexions ensemble : le yoga, la culture et la spiritualité de l'Inde du Sud, notre ressenti, la vie...

** activités proposées sous réserve de places disponibles et/ou d'acceptation par les autorités concernées.*

PASSEPORT
Passeport valable six mois après la date de retour et ayant au moins 3 pages vierges

VISA
e-Visa à demander en ligne un mois avant le départ, sur http://www.vfs-in-fr.com/french/index.aspx, (internet et paiement en ligne obligatoire)

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

RENSEIGNEMENTS
Gillian Hetherington

gillian.h@me.com