



## Séjour Inde 7-27 Février 2020 avec possibilité d'arriver avant et/ou partir après selon vos vols

### L'Inde peut nous réserver des surprises

*Ce voyage au Sud de l'Inde est destiné aux personnes déjà impliquées dans le yoga, la méditation ou le développement intérieur. Notre nouveau séjour en Inde nous amènera sur les traces de Sri Ramana Maharshi et celles de Sri Aurobindo*

*Les activités et sessions de ce programme ont été élaborées pour que cette retraite soit un succès pour chacun d'entre vous. Des changements d'organisation de nos journées peuvent se produire indépendamment de notre volonté mais toujours dans l'idée d'avancer sur le chemin du YOGA*

#### Points forts

- Méditation anapana / Pleine conscience / Intro aux textes yogiques: Yoga sutra)
- Méditation scientifique élaborée à partir des sciences védiques
- Cercle de partage
- Un massage de guérison par acupression
- un massage ayurvédique
- Cours de yoga quotidiens
- Introduction au Massage Thaï
- Repas végétariens

**En option: session personnel (coaching) / Test des Intelligences Multiples** (proposée en 1983 par Howard Gardner pour qui il existe d'autres formes d'intelligences que le QI ...)

**J1 Chennai / Tiruvanamalai : du 08/02/2020 au 10/02/2020 (samedi, dimanche, lundi)**

Vistes de l' Ashram de Ramana Maharshi, du temple ..... , et marche autour de la colline sacrée Arunachala

#### **J4: en route vers Auroville 11/02/19- Mardi**

Départ impératif à 6:00 Am si on veut visiter Gingee sur la route pour Auroville- On s'arrête à **Gingee** (1h30 de route) Visite du fort –

Puis route **pour Auroville** (2h)

Nous récupérons notre cyclomoteur ou scooter- Pour les personnes qui veulent un taxi avec chauffeur (option disponible non inclus dans le prix ) / ou rikshaw

13h00-14h30 repas - repos

15h00-16h30: [scientific meditation with Sound healing](#)

16h30-18h30: Libre ( sessions de Thai Massage / ou test De multiple intelligences/ ou session personnel)

18h30-19h30 : cercle de partage.

**Logement : 8 nuits à la GUEST HOUSE SAMARPAM** (accueil chaleureux et jardin paradisiaque)



Un temps pour découvrir **Auroville** cité universelle ou des personnes de toutes nationalités vivent ensemble tentant de suivre le Yoga intégral de Sri Aurobindo et de Mère et de réaliser l'unité humaine... Tout un programme. La dimension spirituelle d'Auroville et son atmosphère particulière vous permettront de trouver vos réponses à votre propre développement ou à votre propre recherche. Ce peut être juste aussi un bon moment de détente pour retrouver l'harmonie Corps/esprit, **méditer** et **s'initier au massage Thai**. Le massage Thai travaille sur les lignes énergétiques et permet une ré-harmonisation du corps et un bien-être ressenti à tous les niveaux de l'être.

#### **J5: Auroville mercredi 12/02/19**

6 :30 to 7 :30 Am : yoga

7:30 to 8 :30 Am : : douche et petit déjeuner

8 :30 to 10 :00 AM : **Méditation au Matrimandir**



11h00-12h30: Méditation Anapana & Méditation de pleine conscience

12h30-14h30 repas

15h00-16h30: **scientific meditation with Sound healing-**

16h30-18h30: Libre ( sessions de Thai Massage / ou Ayurvedique massage/ ou test De multiple intelligences/ ou session personnel)

18h30-19h30 : cercle de partage.

### **J6 : Auroville jeudi 13/02/2020**

6 :30 to 7 :30 Am Yoga

7:30 to 8 :30 Am : : douche et petit déjeuner

8 :30 to 12:45 AM : Découverte d'Auroville en vélo

13h00-14h30 repas

15h00-16h30: Chakra méditation et introduction à l Ayurveda et mantras chantés

16h30-18h30: Libre ( sessions de Thai Massage / ou Ayurvedique massage/ ou test De multiple intelligences/ ou session personnel)

18h30-19h30 : cercle de partage.

### **J7: Auroville vendredi 14/02/2020**

6 :45 to 8 :00 Am : yoga

8 :30 to 10 :00 AM : douche et petit déjeuner

10h00-12h30: Méditation anapana/ Méditation de pleine conscience- introduction aux yoga sutra

12h30-14h30 repas

14.30- 18h30: Libre ( sessions de Thai Massage / Ayurvedique massage/ ou test De multiple intelligences/ ou session personnel)

### **J8: Auroville samedi 15/02/2020**

6 :45 to 8 :30 Am : yoga /Pranayama

8 :30 to 10 :00 AM : douche et petit déjeuner

10h00-12h00: Formation Thai Massage

12h30-14h00 repas

14.30- 18h00: Libre ( sessions de Thai Massage / Ayurvedique massage/ ou test De multiple intelligences/ ou session personnel)

18h00-19h30 : cercle de partage

### **J9: Auroville Dimanche 16/02/2020**

6 :45 to 8 :30 Am : yoga /Pranayama

8 :30 to 10 :00 AM : douche et petit déjeuner

10h00-12h30: Intro to Thai Massage 2

12h30-14h30 repas

14.30- 18h30: Libre (sessions de Thai Massage / Ayurvedique massage/ ou test De multiple intelligences/ ou session personnel)

### **J10: Auroville Lundi 17/02/2020**

-6 :45 to 8 :30 Am : yoga /Pranayama

8 :30 to 10 :00 AM : douche et petit déjeuner

10h00-12h00: Intro au Thai massage 3

14.30- 19h00: **visite Pondichéry** (samadhi de Sri Aurobindo and mother)

### **J11: Auroville: mardi 18/02/2020**

6 :45 to 8 :30 Am : yoga

8 :30 to 10 :00 AM : douche et petit déjeuner

10h00-12h30: libre

12h30-14h30 repas

15h00 : Visite du **temple d'Irumbai** : On pense que ce temple a été construit au 7ème siècle par le roi Chola Kulothungan III. Ce temple est associé à la légende de Kaduveli Siddhar, célèbre yogi qui vivait dans la région il y a environ cinq cents ans.

Et visite du **site archeologique de l'ancien village d'Arikamedu** autrefois un important poste de traite dans la région. Les ruines de la colonie ont fait l'objet d'études intensives et plusieurs fouilles sur le site ont révélé des liens commerciaux avec l'empire romain pendant le règne d'Auguste César.

Dernière nuit au SAMARPAN

**J12 Auroville/ Mahabalipuram mercredi 19.02.2020-**

– départ à 7 : 30 AM pour Kanchipuram (2h30 min ) . Visite de **Kanchipuram, la ville aux mille temples,**

**l'après-midi** départ pour Mahabalipuram

**1 nuit à Mahabalipuram mercredi 19/02/2020-**

**J13: jeudi 20.02.2020**

Visite le matin, déjeuner puis libre/ Plage

**Retour à Chennai/Madras le 20/02/2020 en fin de journée**

**En option : poursuite du voyage à Mysore(Karnataka)** par train pour les Ashtangis intéressés par une semaine à Mysore avec Sheshadri et Harish

Ou retour France depuis l'aéroport de Chennai.

**Une nuit en train Chennai / Mysore. Arrivée à Mysore le vendredi 21 Février**

**Une semaine de pratique Ashtanga à Mysore avec Sheshadri et Harish , du 22 au 28/02/2020**

**Logement au Hotel Southern Star**

*très agréable avec ses chaises longues, sa piscine, son buffet....*



**J14: Mysore vendredi 21/02/2020 –**

Arrivée Mysore a 6.50 a.m transfert en bus privé pour votre Hôtel. Repos et journée de visite des alentours de Mysore : **Somnathpur** ..... avec un guide

**J15 a J 21 Mysore : samedi 22.02.2019- au 28.02.2020 (vendredi)**

Yoga : entraînement le matin avec Sheshadri –Sauf Dimanche ( pas de cours)

## **RETOUR**

**J21 : vendredi 28/02/2020 : Mysore/ Bangalore/ vol**

Transfert en bus prive en fin d'après-midi pour Bangalore et l'aéroport international (environ 5h de route)

## **PRIX et conditions tarifaires du VOYAGE :**

Le groupe doit avoir un minimum de 8 personnes inclus l'organisateur (ou Professeur).

**Prix du voyage pour 13 jours (de J1 a J13) : 1180 euros / personne** pour un groupe de 8 personnes (*Exceptés les boissons, les entrées des sites, l'essence pour la mobylette, le diner J13 les frais de visa et l'avion international, les activités optionnelles.*)

**Et de 1560 euro/personne (de J1 à J21)** Ce prix est valable à partir de 6 personnes dans le groupe inclus le professeur. Ce prix ne comprend pas les repas midi et soir de la semaine à Mysore (On peut manger pour 5/ 7 euros) ni les enseignements du matin tôt avec Sheshadri (70/ 80 euros la semaine)

### **Les prix affichés ci-dessus incluent:**

Hôtel 2 étoiles à Tiruvannāmalai – chambre double partagée

Guest house de qualité à Auroville avec piscine, situé au bord de la mer dans un cadre agréable : studio de 3 personnes, ou chambre double.

Hôtel Trois Etoiles a Mahābalipuram (piscine) – chambre double partagée

A Mysore : Southern Star Hôtel- Chambre double partagée

Les repas sont inclus de J1 a J13 déjeuner- (repas indiens fixes végétariens- Thali le midi) sauf le diner J13 non-inclus.

**Attention : à partir du J13 dîner et jusqu'à la fin du séjour les repas ne sont pas inclus à part le petit déjeuner à l'hôtel .**

**Inclus également :** Transfert en minibus depuis l'aéroport de Chennai jusqu' à Tiruvannāmalai le jour d'arrivée : à date et heure fixe. Les transferts prévus dans le programme à Tiruvannāmalai et jusqu'à l'arrivée a Auroville J4

J6 : inclus un taxi pour 4 personnes pour la visite d'Auroville, pour les autres, la visite se fera en vélo.

J10 : inclus le minibus pour la visite de Pondichéry l'après-midi

inclus le minibus pour les transferts J12 a J13

Inclus le transfert de La gare de Mysore à l'hôtel a Mysore

inclus le véhicule pour la journée de découverte de Melkote ainsi qu' un guide pour cette journée.

Inclus le transfert de l'hôtel de Mysore a l'aéroport le dernier jour (un seul départ prévu)

### **Seront mis sur les temps libres**

Et un guide à Tiruvannāmalai et pour la visite d'Auroville et de Pondichéry. \*

Inclus, la location d'une mobylette ou d'un vélo pour vous déplacer a Auroville.

Pour les personnes ne pouvant utiliser ce mode de déplacement. Possibilités d'avoir un taxi avec chauffeur (non-inclus dans le prix)\*

**Inclus un massage Thai énergétique + un massage Ayurvédique par personnes. Les RV**

***N'inclus pas*** les boissons, les entrées des sites, l'essence pour votre mobylette, le diner J13 les frais de visa et l'avion international, les transports et transferts non précisés dans le paragraphe précédent, les cours de Yoga chez Sheshadri

***\*(optionnel, choisir)*** - Pour la location d'un taxi non a/c avec chauffeur sur Auroville : 6 jours + 2 demi-journées (car les autres 2 demi-journées, nous aurons le minibus, compter environ 165euros (inclus 350 kms ). Auroville a un diamètre de 8 kms. Ceci n'est pas inclus dans le tarif et sera à payer en plus par les eux personnes utilisant le taxi

- ***Les Hôtels*** : Guest House à Auroville: Samarpam, Hôtel a Tiruvanamalai: Ramana Towers, Hôtel a Mahabalipuram: Mamalla Heritage

***Hotel Southern Star*** à 2,6 kms de sheshadr : **Supplément éventuel pour cet hotel en fonction du nombre de participants** le prix supplémentaire /pers serait de 90 euros pour rester au Southern Star pour 4 ou 5 .payant . A partir de 6 pax payant , le prix restera le même

**Réservation à Christine Pauchard (cf les infos ci-dessous)**

**300€ pour le 25 novembre si possible**

**et confirmer votre inscription au voyage à **Stephanie Wünsche****

***CONTACT EN France***

***STEPHANIE WUNSCHE CAP YOGACLUB***

***2 RUE DE LA COUARTE***

***40130 CAPBRETON***

***0686694897***

***capyogaclub@live.fr***

**Coordonnées bancaires de l'organisatrice en INDE:**

**Ms. Christine Pauchard**

**Mob & whats app: 91-9489805493**

**Holistic health and well being center**

**auroville Main Road**

**Kuilapalayam- Auroville**

**605101 TN India**

**[www.auroville-holistic.com](http://www.auroville-holistic.com)**

**Bank: ICICI**

**CUSTOMER NAME: HOLISTIC**

**SWIFT CODE :ICICINBBCTS**

**ACCOUNT NO:163105000101**

**IFSC code : ICIC 0001631**

**BRANCH ADDRESS: Auroville Branch, No 44, Bommipalayam Road , Kuilapalayam, ,Tamil nadu-605101**

**Holistic** : Holistic Christine is a health care unit of Auroville. It is our goal to promote and enable self-health and healing through the mindful practice of yoga, scientific meditation, NLP, Accupressure method and hypnotherapy and other.

**[www.auroville-holistic.com](http://www.auroville-holistic.com)**