

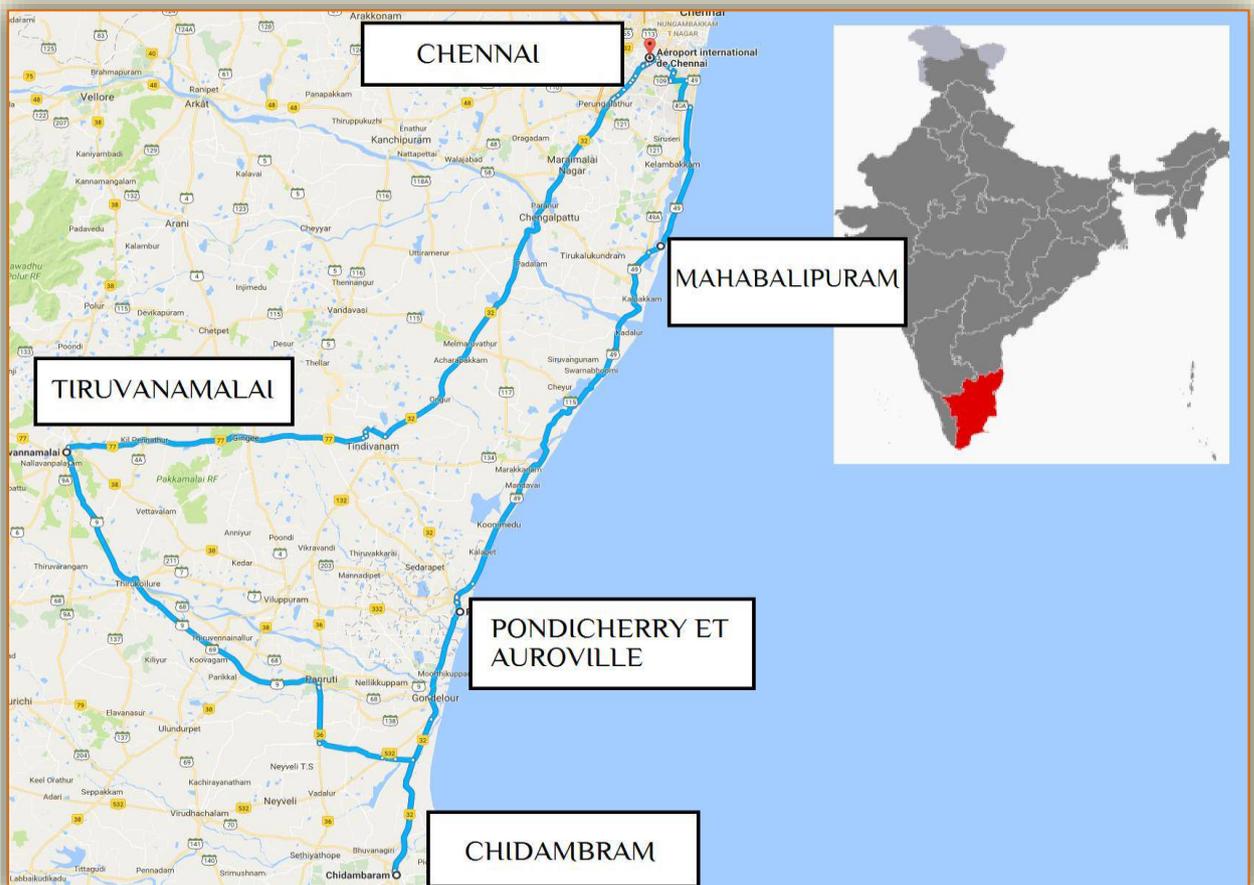
VOYAGE AU TAMIL NADU (INDE DU SUD-EST)

Du 26 Février au 11 mars 2018



Visites – séances de yoga – détente – découverte d'une culture
– le massage- la méditation

Au cours du voyage, des cours de yoga avec **Estefania Lledo**, vous recevrez aussi **un cours de yoga** avec un intervenant local, **un cours de cuisine indienne**, **un cours de danse indienne**, **trois massages ayurvédiques** et d'autres petites activités surprises...
Le tout inclus dans le prix de votre séjour.



PROGRAMME D'ÉTAPE

Jour 1 : PARIS - CHENNAI

Départ de Paris pour **Chennai (Madras)**

Durée du vol : environ 14 heures 30 avec une escale

Décalage horaire : 3h30 en été et 4h30 en hiver (un seul fuseau horaire)



JOUR 2 : MAHABALIPURAM

Arrivée à **Chennai (Madras)**

Taxi jusqu'à **Mahabalipuram**, charmante ville en bord de mer entre Chennai (Madras) et Pondichéry.

Nous y resterons un jour et demi afin de nous remettre du décalage horaire.



JOUR 3 : MAHABALIPURAM

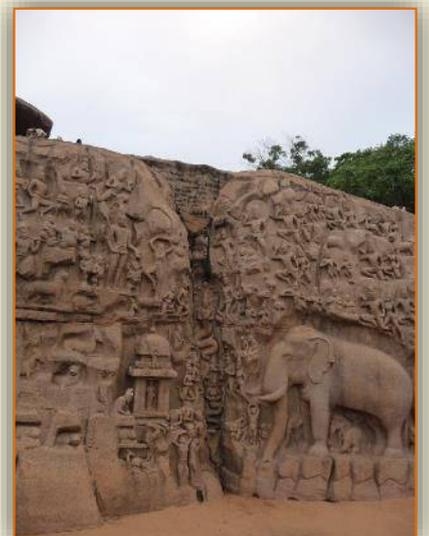
Repos en matinée puis **visite des ateliers de sculpteurs** qui façonnent les statues de l'Inde entière.

La ville de **Mahabalipuram** est une petite ville, grande de par son passé historique et spirituel.

Elle est célèbre pour ses sculptures et pour la taille de la pierre qui reste une activité très vivante : des centaines de sculpteurs y travaillent le long des rues. Des temples taillés entièrement dans la roche témoignent de l'histoire très ancienne de ce lieu. Nous effectuerons une **visite de la ville et des ruines troglodytiques**.

Ces temples sont très agréables à visiter, avec leurs singes, leurs rochers sculptés surplombant un paysage de cultures, de rizières, et la cuisine de l'Océan Indien.

Vous recevrez, pour vous aider à vous reposer de votre voyage, un massage ayurvédique



JOURS 4, 5 et 6 : PONDICHERRY



- Visite de l'Ashram de Sri Aurobindo et de la ville blanche.
- Découverte d'un marché typiquement indien.



- Visite du musée de Pondicherry
- Shopping d'huiles essentielles, tissus et habits de qualité.
- Découverte de la cathédrale
- Cours de danse avec Fleur

Fleur : Française vivant en Inde depuis maintenant 8 ans ; elle fait partie d'une troupe de danse indienne et nous donnera une leçon de danse Bharatanatyam à Pondicherry



- **Visite d'une journée à Chidambaram** : ville connue dans toute l'Inde pour son sanctuaire dédié à **Nataraja**, le danseur cosmique, l'une des plus célèbres représentations du dieu **Shiva** effectuant sa danse bienheureuse.

JOURS 7, 8, 9 : AUROVILLE

Départ pour **Auroville** à 10 km de Pondichéry.

Cette ville expérimentale a été créée, en 1968, par une Française, Mirra Alfassa (Mirra Richard), plus connue sous le nom de *La Mère*, compagne spirituelle de Sri Aurobindo, philosophe indien. Auroville a pour vocation d'être le lieu d'une vie communautaire universelle, où hommes et femmes apprendraient à vivre en paix, dans une parfaite harmonie, au-delà de toutes croyances, opinions politiques et nationalités. Aujourd'hui, les Aurovilliens, issus de plus d'une trentaine de pays, sont organisés en trente-cinq unités de travail : agriculture, informatique, éducation, santé, artisanat... Dès l'origine, le lieu est maintenant parfaitement vivable, au cœur d'une forêt luxuriante. Nous serons dans un cadre idéal pour la pratique du yoga. La ville est située au bord de la mer et dispose de sa propre plage.

Au programme au cours de ces 4 journées sur place :

- Une séance de méditation dans le **Matrimandir** (en sanskrit *le temple de la Mère*)
- Cours de cuisine avec Selvi
- Deux massages.
- Introduction à la cosmologie indienne et le yoga intégral de Sri Aurobindo avec Kalyani
- Visite d'un atelier d'invention d'instruments de musique visible nulle part ailleurs.
- Visite d'un atelier qui utilise le bambou pour créer des objets et des maisons.
- Baignade dans le golfe du Bengale.
- En option, vous pourrez consulter le docteur en ayurvéda lié à l'ashram de Sri Aurobindo.

Le Matrimandir d'Auroville



C'est une gigantesque salle de méditation aux murs de marbre blanc abritant un globe de cristal d'un diamètre unique (70 cm) éclairé par les rayons du soleil grâce à un système de miroirs installé sur le toit. Autour du Matrimandir, on trouve douze autres petites salles de méditation (appelées petites) ayant chacune leur propre ambiance. De l'extérieur, le Matrimandir ressemble à un globe doré, centre d'un lotus formé avec les petites. Cette immense sphère dorée atteint 36 m de diamètre. Sa construction a été entreprise en 1972 sans aucun engin pour les travaux.

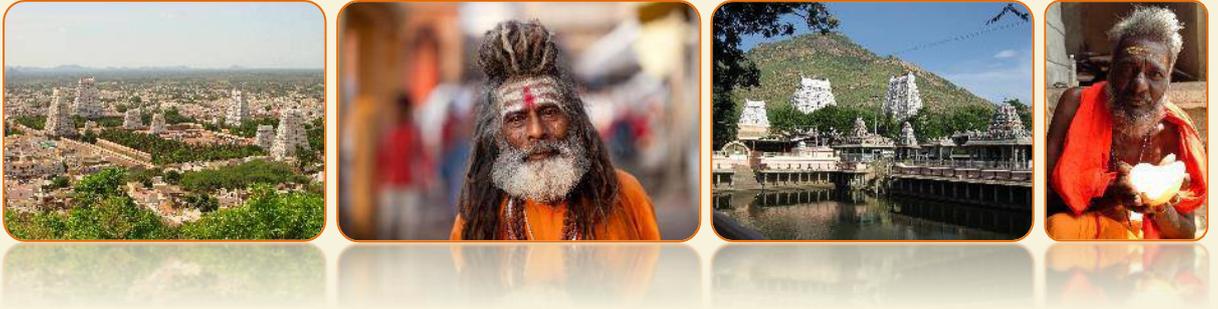
Selvi : Issue d'une famille de pêcheurs vivant dans un village proche d'Auroville, elle nous apprendra à cuisiner un plat typique de chez elle.



Kalyani: Française Aurovillienne depuis maintenant 35 ans, elle est une des premières femmes au monde à avoir acquis le statut de maître de Kalarippayattu. Elle nous donnera un cours sur l'ayurvéda, la cosmologie indienne, et le yoga intégral.

JOURS 10, 11, 12 : TIRUVANMALAI

Départ pour **Tiruvannāmalai** (installation pour 3 nuits).

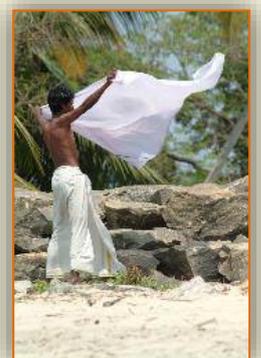


- Arrêt sur la route dans l'ancienne forteresse de Ginji : possibilité de jouer avec les sons et les harmoniques dans ses grandes salles aux sonorités impressionnantes.
- Installation pour deux jours dans la ville de **Sri Ramana Maharshi**, l'un des grands maîtres de l'Advaita Vedanta. Visite de son ashram.
- Rencontre de **Shiva Shakti**, femme guru qui donne son darshan, sa bénédiction, chaque matin dans un deuxième ashram.
- Méditation dans les grottes où **Sri Ramana Maharshi** a médité, puis promenade dans la montagne.
- Découverte d'un temple dravidien et visite des 12 temples sacrés qui entourent la montagne d'Arunachala.

JOUR 13 : MABALIPURAM

Retour à **Mahabalipuram** dans l'après-midi.

Après-midi libre pour faire le dernier shopping, une dernière baignade, ou profiter de la piscine de l'hôtel....



JOUR 14 : RETOUR À PARIS

Nos hôtels

Voici les hôtels ou équivalents dans lesquels nous descendrons :



Hotel Mahabs. Mahabalipuram



Hotel l'Escale. Pondicherry



Hotel Green guest house. Auroville



Hotel lakshmi Residency. Tiruvanamala

L'hébergement est en chambres doubles.

Même de bonne catégorie, le standard des hôtels indiens ne correspond pas toujours au standard des hôtels occidentaux. De petites imperfections subsistent.

Attention certains hôtels ne proposent que des lits King size

Nos hôtels sont de petits hôtels de charme, ils n'ont pas beaucoup de chambre.

Coût du voyage

1330€ 14 jours - 13 nuits (Prix Hors vol)

Le prix de la chambre simple si le nombre de chambre est suffisant est de 230 euros

Le prix comprend :

- Les transports sur place pour le groupe inclus dans le programme (bateau, rickshaw, bus)
- Les cours de yoga donnés lors du voyage par **Estefania Lledo**
- L'hébergement en demi-pension (petit déjeuner et repas du soir)
- Le prix des entrées des visites proposées dans le programme ci-dessus.
- Le prix des cours réalisés sur place et inscrits dans le programme.
- L'eau en bouteille lors des repas.
- Un accompagnateur francophone qui vous fera découvrir le pays au travers de ses expériences et de ses connaissances de la culture indienne.

Il faut compter en plus :

- Le billet d'avion (entre 500 et 800 euros)
- Les assurances (facultatives)
- Les dépenses personnelles.
- Le nettoyage du linge
- Les pourboires
- Les menus non compris dans le programme
- Le surplus dans le prix des entrées pour les appareils photos ou les caméras.
- Les boissons sur place
- Le prix du visa
- Les repas du midi
- Les cours de yoga en option dans l'ashram de Désikashar.

L'hébergement est prévu en chambres doubles.

Les repas sont en demi-pension (sont compris le repas du soir dans de très bons restaurants, et le petit déjeuner)

Modalités d'inscription :

Pour vous inscrire, vous pouvez envoyer un mail sur notre adresse decouvertedelinde@gmail.com et nous vous enverrons les informations nécessaires en réponse.

Shopping / Coût de la vie :

Il faut compter environ 3 € pour un bon plat, mais on peut très bien se nourrir pour moins ! (Petites au poulet 1€50)
En Inde, la monnaie nationale est la roupie. Distributeurs Cartes de crédit un peu partout mais attention aux commissions ! Pas de problèmes pour faire le change de vos euros. 1 € = environ 70 INR.
Le mieux est de prendre des chèques de voyage en € ou du liquide en €. Pensez à l'argent de poche car c'est l'occasion de refaire sa garde-robe pour pas cher.

Ramener des pièces est toujours tentant.

Les produits ayurvédiques tels que le lait de toilette, antirides, shampoing et compléments vitaminés sont à mettre dans la liste de vos achats ! On peut aussi acheter de merveilleux tissus...et autres souvenirs...L'Inde est un pays très tentant au niveau des achats !!!

L'utile, l'équipement et les médicaments :

- Choisissez le confort et la simplicité et des vêtements en coton.
- Chaussures légères pour les balades et des sandales pour être à l'aise. Surtout celles qui s'enlèvent facilement car on se déchausse souvent.
- Maillot de bain.
- Pantalon de toile légère. Robe légère longue.
- Tee-shirt.
- Lunettes de soleil et chapeau.
- Une lampe de poche.
- Votre coussin préféré sera de grande utilité dans l'avion, le train, le bus et les hôtels !
- Une pochette ventrale pour les papiers et l'argent.

Conseils pratiques

→ Passeport

Si vous n'avez pas de passeport, pensez au délai assez long, il doit être valable 6 mois après votre retour. Vous en aurez besoin pour l'obtention du visa 1 mois avant le départ.

→ Pour le vol

Le poids des bagages est généralement de 20kg en soute et 5kg en cabine. Dans l'avion, pensez à garder vos objets de valeur avec vous. Reportez-vous à la liste de ce lien pour les objets à ne pas prendre en bagage à main. http://www.routard.com/guide_voyage_page/69/mesures_de_surete.htm .

→ Les vaccins

Il n'y a pas de vaccinations obligatoires. Certaines sont recommandées par les docteurs.

→ Les médicaments

- Vous pouvez demander à votre médecin généraliste ce qu'il vous conseille

La crème anti-moustique indienne Odomos est très efficace.

VOS ACCOMPAGNATRICES



Estefania Lledo: Gîtante et professeure de Yoga à L'espace Zen, à Mouans-Sartoux. Elle propose des cours de Ashtanga Yoga, Yoga Dynamique, Yin Yoga. Elle est institutrice de Meditation en Pleine conscience pour enfants et adolescents et elle propose aussi du yoga adapté aux enfants.

Estefania a fait de sa passion sa profession, depuis plus de 10 ans elle pratique le yoga et la méditation. Son objectif - une approche claire et simple de la pratique de yoga.

Lydia : Artiste et auteure pour la jeunesse, Lydia réside dans le grand pays depuis 25 ans. Un cheminement nourrit de traditions populaires, de légendes et de la pratique des sagesse indiennes. Récits et enseignements qu'elle partagera avec vous tout au long de votre séjour.



Pour toute question ou information complémentaire, vous pouvez me contacter

Par mail Geoffrey.stu@hotmail.fr

Ou

Par téléphone : 06 26 28 49 48 (Geoffrey)

ou bien,

Geoffrey Stuhmann
Agence Panorama Tourisme (SARL)
1 pl Mendès France, 34170 CASTELNAU LE LEZ

PANORAMA TOURISME
SARL au capital de 8 000 €
1, Place Mendès France
34170 CASTELNAU LE LEZ

Téléphone : 04 67 02 64 10
Télécopie : 04 67 02 64 14

Email : agence@panorama-tourisme.fr

Grant. M. Sayed EL SOL
APE : 633 Z – SIRET : 452 722 101 00014

Licence : 034 040001

RCS : Montpellier B 452 722 101

RCP : Générale Assurance, 7 boulevard Haussmann – 75456 PARIS Cedex 09

Garantie financière : APS, 15 av. Carnot – 75 017 Paris
N° TVA INTRA COMMUNAUTAIRE : FR57 452 722 101