

NAMASTE VOYAGES EN INDE

DÉCOUVERTES • RENCONTRES • SPIRITUALITÉ

AU CŒUR DE

L'INDE DU SUD

Découverte • Yoga • Ayurvéda

Du 29 janvier au 13 février 2027

2 980 € TTC
Vol international inclus

Chambre double partagée sur l'ensemble du séjour











INCLUS DANS VOTRE SÉJOUR

Votre vol international
aller - retour

Stage complet de yoga, respiration & méditation

Une consultation ayurvédique
avec un docteur

Un massage ayurvédique
de 60 minutes

Hébergements de charme
centres de yoga et hôtels 3/4★

Pension complète
cuisine saine et végétarienne
sauf quelques déjeuners, voir détails en fin de programme

Activités & visites
comme mentionné au programme

Tous les transports
et transferts aéroports

Un voyage complet, serein et authentique au cœur de l'Inde spirituelle









LES POINTS FORTS DE VOTRE VOYAGE

Une immersion au cœur de la **spiritualité** de l'Inde

L'ensemble des stages et activités en **français**

Une réelle connaissance du pays avec une **équipe locale**

Les vraies **rencontres** et l'authenticité

La contribution aux **écoles** en Inde

Des lieux hors des **sentiers battus** & la diversité des endroits visités

Des **hôtels de charme** durant le circuit

L'apprentissage d'une pratique de **yoga & méditation** transformative

L'accès à l'**ayurvéda** (la médecine indienne)

Et beaucoup, beaucoup d'autres surprises !





VOTRE VOYAGE

Jours après jours



Jour 1

Départ de Paris Charles de Gaulle.

Jour 2

Arrivée en Inde du Sud

Centre de yoga et méditation

Un lieu tourné vers le bien-être, le développement personnel et la spiritualité de l'Inde.



Sur place, un centre de **soins ayurvédiques** où vous pourrez profiter de soins et traitements, consulter un médecin ayurvédique pour un **bilan personnalisé.**



Vous repartirez avec un **régime alimentaire personnalisé**, ainsi que la liste détaillée des **aliments, épices et suppléments alimentaires** recommandés et à éviter.

Vous pourrez vous procurer l'ensemble de ces produits sur place (tout sera **bio & naturel**) et les ramener chez vous pour un suivi à votre retour en France.

INCLUS DANS VOTRE VOYAGE

Votre **consultation personnalisée** avec un **docteur ayurvédique**

Un **massage ayurvédique** (Abhyangha)

60 minutes



Introduction à l'Ayurvéda

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

Quels sont les principes de l'ayurvéda selon la médecine indienne et comment les appliquer dans notre quotidien pour en tirer tous les bénéfices.



Une nourriture saine et végétarienne

L'ensemble de la **nourriture** durant notre séjour sera **végétarienne**, préparée de façon ayurvédique selon les traditions & recettes locales.

Une **nourriture saine** et adaptée à la **pratique du yoga** vous sera proposée sur toutes les étapes de notre circuit.



Un lieu au cœur de la nature

L'ashram dispose d'un lac, de grands espaces verts, de divers centres de yoga et méditation au sein desquels des offrandes sont faites chaque jour.

Vous aurez l'occasion d'y découvrir de près la **culture locale**, de vous mêler aux gens ainsi qu'au rythme du pays. Un lieu authentique dans lequel vous aurez l'opportunité de découvrir différents aspects de l'Inde.



Boutiques locales et éthiques

Vous y trouverez des **boutiques locales et éthiques** proposant tenues indiennes, bijoux, châles, statues, produits de beauté naturels, épices.

Découvrez de la boutique Madhurya dont **100% des bénéfices** sont reversés au maintien des 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** partout **en Inde.**

Ces écoles sont **financées par les boutiques** et par l'ensemble des **stages** proposés au sein des centres de yoga partout dans le monde.

Voyage éthique *en Inde*

VOTRE CONTRIBUTION

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



Les enfants issus de milieux ruraux y reçoivent une **éducation complète.**

Ils sont pour la majorité **les premiers membres de leur famille** à aller à l'école.

Un bus gratuit vient les chercher et les ramène chaque jour chez eux.

Si les disponibilités le permettent, nous visiterons ces écoles ensemble (ces dernières sont fermées aux visites lors de vacances scolaires ou périodes d'examen).

Possibilité d'amener des **fournitures scolaires** (les fournitures les plus utiles vous seront transmises lors de votre inscription).







Immersion au cœur de l'Inde authentique

Passer quelques jours dans un ashram au cœur des **traditions de l'Inde**, du **yoga** et de la **méditation** est une **expérience riche** et précieuse.

Vous vivrez ici une réelle **immersion** au cœur du pays et de ses traditions, au **contact des locaux**.

Vous aurez l'opportunité de découvrir la multitude de **petits moments de vie** qui font de l'Inde un pays **unique et magique**.

C'est dans les **petits gestes** que ce pays se révèle et que la magie opère.

Les petites échoppes colorées et les locaux sauront vous transmettre l'essence de ce pays chaleureux et coloré.



Rencontre et traditions locales

Nous visiterons également un 'Gaushala', lieu dans lequel les **vaches**, considérées comme **sacrées**, sont gardées.

Chaque soir, nous assisterons à des moments de **chant, danse, musique** et **méditation** appelés : **Satsangs**.

Une tradition ancestrale en Inde.

De beaux moments en perspectives au cœur de la culture locale !







Jour 3 - 4 - 5

Stage ‘L’art du bonheur’

Ce stage complet nous guide au travers des différents aspects du **yoga** et qu’il est traditionnellement enseigné en Inde :
Yoga , respiration (pranayamas), **méditation,** philosophie du yoga & **spiritualité** de l’Inde.

Vous apprendrez durant ce séjour **un panel d’outils concrets issus des traditions de l’Inde** que nous pratiquerons ensemble durant notre séjour & que vous pourrez par la suite pratiquer chez vous au quotidien.

NB : Il n’est pas nécessaire de déjà pratiquer le yoga ni d’être particulièrement souple.
Débutants bienvenus.
Il n’est pas nécessaire de parler anglais.



Durant notre séjour nous aurons l’opportunité, s’il est présent, de rencontrer **Sri Sri Ravi Shankar**. Fondateur d’école de yoga l’Art de Vivre & **homme de paix**, reconnu pour son implication humanitaire ainsi que pour son impact dans le **rayonnement du yoga** en Inde ainsi qu’ à l’étranger.
Un des **grands maîtres yogis** de l’Inde.



Cérémonies traditionnelles

Lors de notre séjour, nous assisterons à des cérémonies traditionnelles d'offrandes appelées : Puja.
Fleurs, feuilles, riz et encens sont offerts le tout accompagné de chants sacrés de l'Inde appelés : Mantras.
Nous visiterons plusieurs lieux de cérémonies sacrées pour la culture hindoue.



Temples colorés

Espaces de mariages, lieux de méditations ou encore temples colorés. L'architecture du sud de l'Inde est particulièrement connue pour l'utilisation de couleurs vives, comme le très coloré temple de Ganesh, le Dieu à tête d'éléphant, figure protectrice des Indiens et auprès duquel les locaux viennent régulièrement déposer des offrandes.



École védique

Nous aurons également l'opportunité de visiter une école védique, dans laquelle les élèves apprennent les textes et chants sacrés de l'Inde afin de devenir prêtre dans les temples.
Une expérience unique et inédite car ces écoles très protégées sont généralement fermées au public.





Jour 6

Ville de *Mysore*

Après le déjeuner, **départ pour la ville de Mysore**, située à quelques kilomètres de Bangalore. Mysore regorge de **merveilles architecturales** et **culturelles**, témoins notamment de la **splendeur des Maharajas** d'autrefois.





Nous visiterons le temple de **Srirangapatna**, très vénéré des indiens et renfermant une statue du Dieu **Vishnu** datant de 894 !







Nous séjournerons 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 7

Ville de *Mysore*



Visite du **très coloré marché de Mysore,** l'un des **plus beaux marchés de Sud de l'Inde**. L'odeur du jasmin y embaume et les guirlandes de fleurs peuvent s'acheter au mètre. Parfums, huiles essentielles, bijoux , encens, fruits, fleurs, légumes, poudres de couleurs. **Un festival pour les yeux** !



Ce marché est l'un des plus important du sud de l'Inde, et pourtant peu fréquenté des touristes, permettant une **approche authentique et naturelle** de la culture locale.

Les marchands locaux s'amuseront à vous montrer la confection de leurs encens ou extraits de parfums. Temps libre sur le marché.



A midi, nous déjeunerons en ville d'un **Thali Indien**, une assiette typique composé d'un assortiment de divers plats, servie avec du riz ou des chapatis (le pain indien) . Vous pourrez également trouver des **dosas**, les fameuses crêpes indiennes.

Une immersion authentique et colorée qui ravira vos sens !







L’après - midi, nous roulerons à travers les **rizières** et **paysages magnifiques** de la campagne indienne en direction du petit **village de Somnathpur**, Visite avec notre guide local du magnifique temple principal, datant du **XIII ème siècle** et point d’orgue de **l’art des Hoysalas**.



Ce temple dédié au **Dieu Visnu** abritait autrefois des représentations de **Bharata Natyam** (la danse classique indienne) Il est dressé sur une plateforme étoile, typique de cette époque et soutenu par six niveaux de frises sculptées.
Une **merveille architecturale !**
Temps de **méditation** dans le temple pour prendre le temps ressentir l’énergie du lieu.



Balade dans le village, n’hésitez pas à emporter avec vous quelques stylos que les enfants seront heureux de recevoir. Temps libre pour un peu de **shopping** dans la boutique du village. Châles, bijoux ou bols chantant tibétains, de beaux achats qui permettent de **soutenir le commerce local** et d’aider le village.





Jour 8

Ville de *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.
La légende raconte que c'est ici que la déesse se serait manifestée afin d'aider les hommes à vaincre les démons qui avaient envahis la terre.



Notre guide local nous expliquera par quels moyens mythologiques la déesse aurait réussi à sauver les hommes et à ramener la paix. Une légende d'actualité qu'il fait bon se rappeler. Visite du **temple de Shiva** situé à deux pas du temple principal. Découvrez plusieurs **rituels et traditions** qui font le quotidien de la foi hindoue. Balade à pieds dans le **marché**, au cœur de l'ambiance indienne locale.



L'endroit regorge de **fleurs** et vous aurez l'occasion de vous offrir un **petit bracelet porte bonheur**, que le prêtre enroule autour de votre poignet en chantant une prière sacrée. Une tradition dans les temples Hindous. Un joli gri-gri souvenir à ramener.
Temps libre pour un peu de **shopping**, la ville de Mysore étant particulièrement réputée pour sa **soie** et son **bois de santal**.
Dépaysement garanti !



Visite avec guide local du **palais de Mysore**, considéré comme l'un des palais les plus extraordinaires du Sud de l'Inde. Notre guide local vous racontera l'histoire passionnante de ce palais, emprunt de culture et de l'histoire familiale des Maharajas.



"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."



Voyez comment l'Inde a su préserver ses **traditions** et rendre encore vivantes à ce jour les **coutumes folles** de ces grands rois de l'Inde. Une après - midi en immersion aux pays des **Maharajas**. Le soir, retour à l'ashram de Mysore pour un moment festif au coeur de la culture locale





Jour 9

Départ pour Le *Kerala*







En Malayalam (la langue locale) **Kerala** signifie **‘Le pays des cocotiers’** ou encore **‘La résidence de Dieu’**, surnom dû à son **incroyable beauté.** Le Kerala est également le **berceau de l’ayurveda.**



Nous y découvrirons sa **diversité culturelle**, sa **nature généreuse, sa lenteur de vivre**, et ses **fameux épices** !
Notre visite du Kerala commencera par la **région de Wayanad**, considérée par beaucoup de locaux comme **le plus bel endroit de la région.**
Rizières, jardins d’épices, plantations de thé, café, poivre, bananes et cardamome.



Sabu, notre guide local en connait les **recoins et secrets** !
Découverte des **plantes ayurvédiques** et de la façon dont les villageois les utilisent pour leurs **vertus thérapeutiques.**
Une immersion au coeur de **l’ayurveda authentique** !







Visite de l'un des **derniers villages tribales** de l'Inde du Sud, situé aux portes de la **jungle**. Grâce à notre guide local qui connaît leur **dialecte**, nous pourrons rencontrer cette **communauté ancienne**, leur mode de vie ainsi que leur **culture**. Authenticité et **dépaysement garanti** !



N'hésitez pas à apporter **crayons, stylos ou encore chocolats** que les enfants seront heureux de recevoir. Ici, les habitants vivent de leurs **récoltes**, de façon simple et en harmonie avec la **nature**. De belles leçons de vie à partager. Nuit dans notre **éco-resort** situé au cœur des **rizières verdoyantes**, dans un cadre exceptionnel.





Jour 10

Wayanad



Après le **petit déjeuner**, matinée de temps libre pour profiter du lieu à votre guise ou bien **balade en forêt** avec notre guide.

A midi, nous déjeunerons chez une **famille locale**, un **repas typique** du sud de l'Inde servi sur des **feuilles de bananiers**.



Un moment de **partage, de saveur et de fête**, car le repas qui nous sera servi n'est pas un repas classique, mais un assortiment de mets que l'on ne sert que lors de **grandes occasions**. Découvrez l'histoire de nos hôtes, **Humesh et Lucie**, qui ont transformé leur maison en **restaurant typique**.
Un régal pour les yeux et les **papilles** !





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**.
En fin de journée nous quittons Wayanad pour rejoindre la **côte du Kerala, direction Calicut !**

Jour 11

Calicut







Après une soirée et dîner dans notre resort de bord de mer, profitez d'une matinée de **détente et farniente**.
Session de **yoga et méditation** sur la plage, **balade en bord de mer**, balades dans les environs, ou farniente à la piscine de l'hôtel.



Situé dans un **petit village coloré** du Kerala, ce lieu se prête parfaitement à la **douceur de vivre** typiquement à l'Indienne.
Une moment idéal pour profiter et se détendre.



En début d'après-midi, départ pour notre prochaine direction, la ville typique de **Fort Cochin !**



Jour 12

Fort Cochin







Ville charmante alliant **tradition et modernité**, où il fait bon flâner. Ancienne colonie portugaise, Cochin a gardé de cette époque de **vieilles bâtisses colorées** au charme désuet, quelques **églises anciennes**, ainsi que la **plus vieille synagogue** de l'Inde. **Comptoirs d'épices** et d'échoppes traditionnelles en tous genres !



Notre hôtel, situé en plein cœur de la **vieille ville**, permet une découverte à pieds du centre. Visite de **Fort Cochin**, du quartier de **Mattancherry** et des fameux **filets de pêche**.



Temps libre dans la ville, nombreuses **boutiques** indiennes colorées et **marchés d'épices**.



Jour 13

Allepey, Kerala





Découvrez la **ville d'Alleppey**, surnommée **"La petite Venise Indienne"** en raison de sa beauté et de sa ressemblance avec la ville Italienne.
Journée **croisière** sur les fameux **backwaters**. Au fil de l'eau, **détendez-vous** et **appréciez la beauté des lieux** où ciel et terre semblent se confondre.



Paysages magnifiques et **petits villages typiques** se succèdent, le tout encadrés d'un panel de **verdure** et de **cocotiers.**
Nous **déjeunerons à bord** du bateau, un **repas savoureux et local** préparé pour vous par notre équipe !





Jour 14

Village Indiens Kerala





Aujourd'hui, nous partons à la découverte d'un **village typique indien.**
Croisière dans les **petits canaux charmants.** Découvrez la **vie des villages** et le **quotidien de ses habitants.** Il n'est pas rare ici que l'on se déplace en bateau et ces petits canaux authentiques regorgent d'**activités** et de **couleurs.**



Balade au sein des **villages et rizières.**
La vie **colorée et animée** des villages fera votre bonheur. Profitez d'une petite pause pour une **noix de coco fraîche locale.**
Un **régal** pour les yeux et les papilles.

Nuit dans notre **éco-resort** sur les bords du lac.





Jour 15

Alleppey - Kerala









Le soleil se lève sur le Kerala et avec lui notre **dernière séance de yoga** et **méditation**.

Profitez pleinement de cette **dernière journée** pour vous ressourcer et savourer chaque instant ! Offrez-vous un **massage ayurvédique traditionnel** pour une détente absolue.

Imprégnez-vous une dernière fois de la beauté paisible du Kerala, et laissez-vous envoûter par ses **paysages enchanteurs** et la **gentillesse de ses habitants**.

En fin de journée, direction **l'aéroport** pour notre vol retour.



Arrivée en France

Jour 16

le 13 Février

VOTRE VOYAGE EN INDE



Tarif : ***2 890*** euros TTC

Vol international inclus

au départ de Paris Charles de Gaulle

Tarif incluant

- Votre **vol international aller / retour** au départ de Paris Charles de Gaulle.
- L'ensemble des **transferts** & **transports en Inde** comme mentionné au programme.
- L'**entrée de toutes les activités** comme mentionné au programme.
- Le **stage complet** ainsi qu'un **cours quotidien** sur l'ensemble de notre voyage.
- Votre **consultation personnalisée** avec un docteur indien (traduit en français).
- Un **massage ayurvédique de 60 minutes.**
- La **pension complète** sur l'ensemble du voyage (petits déjeuners, déjeuners et dîners inclus) à l'exception des déjeuners des jours 7, 8, 9 et 12 ainsi que du dernier repas le jour du retour aéroport (petit déjeuner complet à l'hôtel).
- Le **logement** en **chambre double partagée** sur l'ensemble de votre séjour.
- Possibilité de **chambre simple** avec supplément.
- Possibilité de payer votre voyage en **plusieurs fois sans frais.**
- **Chèques vacances acceptés** à hauteur de 600 euros.



Contact et inscriptions

Namaste,
Voyages en Inde

Céline : lartiguecelineadv@gmail.com

Tel (what's app uniquement) : +33625909576

Insta : namaste_voyages_en_inde_

Au plaisir de vous accueillir en Inde, Namaste

ILS EN PARLENT

LEURS EXPÉRIENCES AVEC
NAMASTE VOYAGES EN INDE



★★★★★

Inexplicable, Inracontable, Fantastique !
Merci Namaste pour cette merveilleuse découverte.

— ***Mouna M.***

★★★★★

Le plus beau voyage de ma vie !
Merci Namaste pour cette merveilleuse découverte.

— ***Beata W.***





★★★★★

Un voyage formidable qui a dépassé toutes mes attentes. Une superbe organisation, un **rêve éveillé.**

— ***Sophie E.***

★★★★★

Un voyage **authentique**, où nous avons été **chouchoutés** du début à la fin. L'Inde est magnifique ! C'était **simplement génial !**

— ***Emilie T.***





★★★★★

Un superbe voyage **hors des sentiers battus.** Une équipe passionnante, des programmes riches et une immersion inoubliable dans sa grande diversité.

— ***Annie B.***