

GANGE & YOGA 2010 : un retour aux sources

Découverte & Yoga

15 jours



Un autre regard sur l'Inde ?

Dates > Du 7 au 21 Novembre 10
> Du 19 Décembre au 2 Janvier 2011 - Special Nouvel An à Vanarasi
> Du 6 au 20 Février 2011

Points forts :

- Pratique du Yoga dans un Ashram sous la direction d'un yogi indien accompli
- Découverte de Rishikesh, capitale mondiale du Yoga
- Paysages grandioses de l'Himalaya indien et Parc National de Corbett
- Visite des grands sites de la vallée du Gange : Orcha, Kajoraho
- Vanarasi (Bénarès) bains dans le Gange au cœur de la dévotion hindoue
- Et bien sur le Taj Mahal qu'il faut - dit-on - avoir vu une fois dans sa vie...

Ajanta Voyages, Gange et Yoga - 08/02/10

1 - ITINERAIRE

Gange & Yoga

Un voyage inédit au coeur de la dévotion hindoue et une expérience unique du yoga dans son contexte originel. Cette balade indienne allie la découverte du Gange - de Rishikesh à Bénarès - à la pratique quotidienne du yoga. Nous passerons deux jours à l'Ashram Yoganiketan sur les rives du Gange à Rishikesh, la capitale mondiale du yoga : enseignement, yoga, philosophie et végétarisme sont au programme.

Après une visite du Parc naturel de Corbett, en espérant dénicher le tigre, nous rejoindrons la vallée du Gange. Nous irons bien sûr découvrir l'incontournable Taj Mahal parce qu'il faut l'avoir vu au moins une fois dans sa vie... puis en quelques étapes nous découvrirons les hauts lieux d'Orchha et de Kajuraho. Finalement à Varanasi (Benares) nous nous mêlerons aux pèlerins et aux dévots hindous venus faire leurs ablutions sur les Ghats du fleuve sacré.

Un grand voyage d'initiation au yoga, un autre regard sur l'Inde d'hier et d'aujourd'hui, une immersion culturelle et spirituelle ouverte à tous : un retour aux sources en quelque sorte.

1 Départ de l'Europe.

2 Delhi - Rishikesh

Arrivée à Delhi le matin. Accueil à l'aéroport puis transfert à la gare pour Haridwar. Courte visite d'Haridwar qui est l'un des lieux où se tient tous les 12 ans la grande Kumba Mela.

Route (1 h) sur Rishikesh, capitale mondiale du Yoga et haut lieu de pèlerinage dédié à Shiva et à Vishnu sur les bords du Gange.

Accueil et nuit à l'hotel Ganga View sur les rives du Gange, à 2 mn de l'Ashram Yoganiketan.

3 Rishikesh

Rishikesh, souvent surnommée la capitale mondiale du yoga se situe au pied de l'Himalaya indien, lorsque le Gange quitte les montagnes pour prendre son rythme de croisière dans la plaine indienne.,

Deux jours pour partager la vie d'un Ashram : le matin, méditation, session de yoga, puis introduction à la philosophie de l'Inde. Déjeuner végétarien et balade dans la ville sainte entre Gange et collines. Dans l'après-midi, 2 heures de yoga. Nuit et diner au même hôtel.

- 4 Rishikesh** : même programme.
- 5 Parc National de Corbett**
Après notre session de yoga et de méditation matinale, route sur le Parc national de Corbett (6 h). Nuit dans un lodge de luxe et pratique du yoga.
- 6 Corbett**
Journée de découverte de la jungle : balade à dos d'éléphant, marche dans la jungle pour découvrir villages et vie sauvage, etc. Même lodge.
- 7 Unchagaon**
Belle route dans l'Inde des villages jusqu'à Unchagaon (5 h). Après-midi visite du village et balade en charrette sur les rives du Gange. Nuit et dîner au Fort Unchagaon.
- 8 Agra**
Le matin, après yoga matinal, route sur Agra (4 h). Le Taj Mahal construit par Shah Jehan pour son épouse défunte Mumtaj Mahal, peut-être le monument le plus parfait du monde sur le plan architectural. 22 ans furent nécessaires pour la construction de ce mausolée occupant 20 000 artisans à temps complet, 24h sur 24.
Visite du Taj Mahal et du Fort Rouge, une promenade plus qu'une visite conduit de pièces en salles, du bord des murailles jusqu'aux escaliers sans fin. De la tour octogonale Musamman Burj la vue sur le Taj Mahal et la rivière Yamunâ est grandiose.
Nuit et diner à l'hôtel.
- 9 Agra - Orchha**
Réveil matinal et pratique de yoga, puis suite de la visite d'Agra. En fin de matinée train sur Jhansi et courte route vers Orchha.
Ancienne capitale des Bundelas, Orchha n'est maintenant qu'un village qui demeure au milieu d'anciens palais et de temples très bien conservés, témoins du faste passé de la cité. Fondée en 1531, Orchha était en effet la capitale d'un puissant royaume jusqu'en 1783 quand la capitale fut déplacée dans la ville de Tikamgadh. Visite du Palais de Jahangir Mahal et du Raja Mahal.
De nombreux temples méritent une visite notamment le Temple Chaturbhuja derrière ses portes d'argent ou Ram Raja Temple, dédié autrefois à la déité du même nom. Nuit et diner à l'Hôtel Betwa Cottage

- 10 Orchha - Khajuraho**
Après le petit déjeuner, belle route vers Khajuraho (4/5 h).
Khajuraho, autrefois la capitale de la dynastie des Chandela, est aujourd'hui un village de la campagne indienne, calme et serein. Après-midi, visite des Temples de l'Est et de l'Ouest aux sculptures harmonieuses et teintées d'érotisme. Des quatre-vingt cinq temples qu'érigèrent les souverains Chandela aux IXème et XIIème siècles, vingt-deux demeurent mais seul l'un d'entre eux reste ouvert au culte.
Nuit et diner à l'hôtel Ramada
- 11 Khajuraho - Vanarasi**
Le matin, après notre pratique quotidienne du yoga, suite de la visite de Khajuraho puis vol sur Vanarasi.
Nuit à l'hotel sur le bord du fleuve.
- 12 Vanarasi**
Yoga et visite de Vanarasi pour vivre s'imprégner de la dévotion indoue sous toutes ses formes, dans tous ses états, sous toutes ses couleurs. Le soir nous assisterons au rituel nocturne de salutation au Gange dans une ambiance extraordinaire. Même hôtel.
- 13 Sarnath - Vanarasi**
Yoga matinal puis excursion à Sarnath, le 'Parc des Gazelles' où le Bouddha donna son premier sermon. Visite du Musée et retour à Vanarasi (10 km).
Même hôtel.
- 14 Delhi**
Matinée libre à Vanarasi puis vol sur Delhi. Après-midi libre à Delhi puis transfert à l'aéroport pour vol sur l'Europe.
- 15 Arrivée en Europe**

2 - INFORMATIONS PRATIQUES

Dates 2010/11 :

- > Du 7 au 21 Novembre 10
- > Du 6 au 20 Février 2011

Note : Pour ceux qui souhaitent prendre leur billets sur Delhi directement, rendez-vous à la gare de New Delhi le lundi matin (jour 2) à 6 :00 h et fin du programme le samedi soir (jour 14) à Delhi

Découverte :

Quelques heures de marche sans difficulté, le reste du voyage s'effectue en véhicules, trains, bateaux, etc. Cet itinéraire inédit allie la pratique du hatha-yoga et la découverte culturelle et spirituelle de l'Inde du Nord.

Hatha-Yoga :

Le matin, 1 heure environ de yoga avant le petit déjeuner.

En fin d'après-midi, une deuxième session d'une heure environ.

La présence aux sessions de yoga est vivement recommandée pour aider chacun dans sa discipline personnelle et pour générer une dynamique de groupe par la pratique collective. Les sessions ont lieu parfois à l'extérieur sur le toit de l'hôtel à Benarès ou parfois dans un Ashram comme à Rishikesh par exemple.

Cette initiation au hatha-yoga ne requiert aucune pratique préalable et est donc ouverte aux débutants comme aux pratiquants confirmés.

Guide :

Les cours de yoga seront donnés par le maître indien de l'Ashram de Yoganiketan de Rishikesh. En chemin, d'autres professeurs de yoga viendront diriger nos sessions quotidiennes. La traduction sera assurée par notre guide culturel bilingue français/anglais qui accompagnera le groupe de Delhi à Delhi.

Participants :

Petits groupes indépendants de 6 à 13 personnes maximum encadrés par un guide bilingue français/anglais

Hébergement :

Nous choisissons en général des hôtels confortables qui offrent un lieu calme et propre pour la pratique du Yoga. Souvent cette pratique aura lieu sur le toit terrasse de l'hôtel comme à Vanarasi par exemple.

Tout le voyage est en demi-pension (petit déjeuners et dîners).

Bibliographie sommaire:

Ajanta Voyages, Gange et Yoga - 08/02/10

Van Lysebeth : *J'apprends le yoga, et Je perfectionne le yoga*
Ruchpaul Eva: *Le Yoga & la demeure du silence*
Filliozat J : *Les philosophies de l'Inde - col Que sais-je ?*
Iyengar BKS : *Lumière sur les Yoga Sutra de Patanjali & L'arbre du Yoga*
Eliade M : *Technique du Yoga*, Gallimard 1948
et tous les livres sur le Yoga et sur l'Inde que votre libraire pourra vous conseiller !!

Equipement personnel :

- >Chaussures tout terrain ou des tennis, des tongs (à acheter sur place),
- >Pantalons ou longues jupes légers, shorts,
- >Pull ou laine polaire pour le soir, une veste de sport ou anorak.
- >Maillot de bain, foulard, crème solaire, stick à lèvres, couvre-chef, lunettes de soleil, trousse de toilette, gourde métallique (2 litres) ou thermos, lampe de poche,
- >Quelques grands sacs plastique,
- >Sac de voyage avec ou sans roulettes 15 kg maxi
- >Tenue de yoga, petit matelas genre carymat, un coussin et un châte confortable pour la méditation ;
- >Quelques livres et un carnet de note ;
- >Un dictaphone peut être éventuellement un accessoire intéressant.

Budget :

Outre les entrées dans les sites et les repas de midi, prévoir un petit budget supplémentaire pour les pourboires qui sont une pratique incontournable en Inde.

1 € = +/- 60 roupies indiennes

1 \$ = +/- 40 roupies indiennes

On peut changer du liquide en euros ou en dollars ou en retirer avec une carte à peu près partout en Inde aujourd'hui.

Pharmacie :

Votre guide sera en possession d'une pharmacie de base pour les premiers soins mais apportez aussi vos propres médicaments.

Note : votre guide n'est ni médecin ni infirmier même s'il connaît bien les médicaments de la pharmacie, a été formé pour les utiliser et connaît les rudiments des premiers soins.

Visa :

Attention : vous ne pourrez en aucun cas obtenir un visa à votre arrivée à Delhi. Donc vous devez être en possession d'un visa pour l'Inde à obtenir auprès de l'Ambassade de l'Inde ou auprès de

VISA EXPRESS

54, rue de l'ouest

75661 PARIS CEDEX 14 Tel : 01 44 10 72 72

E-mail : visas-express@visas-express.fr

Rendez-Vous à Delhi :

Pour ceux qui souhaitent retrouver le groupe directement à Delhi, le programme commence le matin du jour 2 à la Gare de New Delhi 6:00 et se termine le soir du jour 14 à l'aéroport international de Delhi.

Nous vous communiquerons l'adresse et téléphone de notre agence sur place pour fixer le rendez-vous pour le train du matin sur Rishikesh.

Note : il est très facile d'acheter une carte SIM à l'aéroport de Delhi et partout en Inde que vous pouvez utiliser sur votre portable/GSM

Assurance :

Vous devez impérativement être en possession d'une assurance annulation/rapatriement que vous pouvez vous procurer :

- dans les agences de voyages qui vous feront la billetterie,
- souscrire individuellement comme Europe Assistance, Elvia, etc., ou
- avec votre Carte Visa en vérifiant bien les conditions.

3 - PRIX & CONDITIONS

Gange et Yoga. Ref : AJ Gange 15

Prix à partir de 5 participants : € 1,980 /personne

Comprend :

- Tous les hôtels en demi-pension (matin et soir)
- Vols intérieurs Kajuraho-Varanasi-Delhi
- Tous les transports et transferts
- Trains en 1ère classe
- Entrées dans les sites et bateau à Varanasi (sauf à Delhi)
- Safaris dans le Parc de Corbett
- Cours et professeur de yoga
- Guide culturel Ajanta bilingue anglais/français

Ne comprend pas :

- Vols internationaux
- Repas de midi et visites à Delhi
- Boissons, frais de visas, pourboires et autres dépenses personnelles

Note : Nuit supplémentaire éventuelle avant ou après le programme à Delhi :
Euros 40/personne/nuit à réserver lors de votre inscription.

Ajanta Voyages

Le spécialiste des voyages à thème en Himalaya

Programmes sur mesure pour groupes constitués en Inde, Tibet, Népal, Bhoutan

www.ajantavoyages.com

Pour toute information, contactez-nous : info@ajantavoyages.com

4 - INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire sur un voyage Ajanta, prenez connaissance des conditions générales de voyages sur le lien du site Ajanta, imprimez le formulaire d'inscription et renvoyez-le avec une copie de votre passeport à l'adresses ci-dessous ou en mail :

Ajanta Voyages :
GPO 3491- Katmandou, Népal
tel : (977 1) 44 11 504, fax : 44 12 337
ou en scan à : info@ajantavoyages.com

Vous pouvez rejoindre le groupe directement à Delhi mais si vous le souhaitez notre service aérien peut vous trouver le meilleur vol aller/retour.
N'hésitez pas à nous contacter pour toute information complémentaire.