

## GANGE & YOGA : Un retour aux sources

*Découverte & Yoga*

12 jours



### POINTS FORTS

- Expérience de la vie dans un Ashram
- Découverte de Rishikesh, capitale mondiale du Yoga
- Pratique du yoga sous la direction d'un yogi indien accompli
  - Paysages grandioses de l'Himalaya indien
  - Descente du Gange en bateau
- Vanarasi (Bénarès) : au cœur de la dévotion hindoue
- Visite d'Agra qu'il faut avoir vu une fois dans sa vie...

## 1 - ITINÉRAIRE

### Gange & Yoga : Un retour aux sources

Un voyage totalement inédit au cœur 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 quelques nuits à l'Ashram Yoganiketan sur les rives du Gange à Rishikesh, la capitale mondiale du yoga : enseignement, yoga, philosophie et végétarisme sont au programme. Nous descendrons ensuite le Gange en bateau pour rejoindre Bénarès (Varanasi), où nous nous mêlerons aux pèlerins et aux dévots hindous venus faire leurs ablutions sur les Ghats du fleuve sacré. Et puis sûr nous irons découvrir l'incontournable Taj Mahal parce qu'il faut l'avoir vu au moins une fois dans sa vie... Un grand voyage d'initiation, ouvert à tous, un retour aux sources en quelque sorte !

- 1 Départ de l'Europe.
- 2 Arrivée à Delhi le matin. Accueil à l'aéroport puis route sur Agra (4 h). Visite du Taj Mahal et du Fort Rouge. Nuit à l'hôtel à Agra en B/B (nuit et petit déjeuner).
- 3 Après l'incontournable lever de soleil sur le Taj Mahal, retour sur Delhi et train pour Haridwar. Arrivée dans la soirée à Haridwar et court transfert sur Rishikesh, capitale mondiale du Yoga et haut lieu de pèlerinage dédiée à Shiva et à Vishnu sur les bords du Gange.  
Accueil et nuit à l'Ashram Yoganiketan de l'école de Patanjali sur les rives du Gange.
- 4 Rishikesh au pied de l'Himalaya indien: 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 en ville. Dans l'après-midi, 2 heures de yoga. Nuit à l'Ashram simple mais au confortable.
- 5 Rishikesh : même programme.
- 6 Après notre session de yoga et une matinée libre pour flâner dans les rues animées du bazar, courte route (1 h) sur Haridwar et visite. Haridwar est l'un des lieux où se tient tous les 12 ans la grande Kumba Mela.  
En début d'après-midi, train de nuit sur Allahabad.
- 7 Arrivée à Allahabad à 8 :30 h. Après une douche, un change et un petit déjeuner, transfert à Batolighat pour prendre le bateau sur le Gange.  
Dans l'après-midi, yoga et camp sur une île au milieu du Gange.

- 8 Après une session de yoga au lever du soleil, suite de la descente du Gange en bateau puis transfert à Vanarasi.  
Nuit à l'hôtel sur le bord du fleuve.
- 9 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 de la nuit dans une ambiance extraordinaire. Même hôtel.
- 10 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.
- 11 Le matin vol sur Delhi. Après-midi libre puis transfert à l'aéroport pour vol sur l'Europe.
- 12 Arrivée en Europe

## 2 – INFORMATIONS PRATIQUES

Dates 07/08 : \* Du 13 au 25 Janvier 08  
\* Du 01 au 12 Novembre 08

Découverte :

Quelques heures de marche sans difficulté, le reste du voyage s'effectue en véhicules, trains, bateaux, etc. Une nuit sous tente avec matelas et draps et nourriture préparée par une équipe de cuisiniers expérimentés pour un confort optimum.

Yoga :

Le matin, 1 heure environ de yoga avant le petit déjeuner.  
En fin d'après-midi, une deuxième session d'une heure environ.  
Les sessions de yoga sont quasiment obligatoires 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 ou parfois dans un Ashram comme à Rishikesh par exemple.  
Cette initiation au yoga ne requiert aucune pratique préalable et est donc ouverte aux débutants comme aux yogis confirmés.

Guide : Les cours de yoga seront donnés par le maître indien de l'Ashram de Yoganiketan de Rishikesh qui désignera un de ses disciples proches pour nous accompagner tout au long de notre périple. C'est lui qui dirigera les sessions quotidiennes. La traduction sera assurée par notre guide bilingue français/anglais qui accompagnera le groupe de Delhi à Delhi.

Participants :

Petits groupes indépendants de 6 à 15 personnes maximum encadrés par un guide bilingue français/anglais

Hébergement :

A l'hôtel avec petit déjeuner à Delhi et Agra.  
A l'hôtel à Varanasi et à l'Ashram à Rishikesh en pension complète.  
Sous tentes spacieuses 2 personnes pour le camp en pension complète (tente single sur demande)

Bibliographie sommaire:

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 conseillé:

Un duvet en plume duvet ou en polaire, des chaussures tout terrain ou des tennis, des tongs (à acheter sur place), pantalons ou longues jupes légers, shorts, un pull ou laine polaire pour le soir, une veste de sport ou anorak. Un maillot de bain, foulard, crème solaire, stick à lèvres, couvre-chef, lunettes de soleil, une trousse de toilette, gourde métallique (2 litres) ou thermos, lampe de poche, Quelques grands sacs plastique, Un sac de voyage à roulettes 15 kg maxi  
Une tenue de yoga, un petit matelas genre carrymat, un coussin et un châlè 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 à Delhi et Agra, il faut prévoir un petit budget supplémentaire pour les pourboires qui sont une pratique incontournable en Inde.

**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 la compagnie Visa Express:  
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 l'Hôtel Ashok Country Resort de Delhi à côté de l'aéroport et se termine le soir du jour 11 à l'aéroport de Delhi.

**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.

## PRIX & CONDITIONS

Gange et Yoga : un retour aux sources. ref : AJ Gange 12

Prix de 3 personnes : €2,352 / personne

Prix de 4 à 5 personnes : €2,053/personne

Prix de 6 à 9 personnes : € 1,740/personne

Prix de 10 et + personnes : € 1,512/ personne

Supplément avion Vanarasi/ Delhi : € 175/personne. (Augmentation possible en 2008)

Comprend :

- Hôtels à Agra en B/B
- Hôtels à Vanarasi et Ashram à Rishikesh en pension complète
- Tous les transports et transferts
- Trains en couchette 1ère classe
- Camp sous tentes en pension complète avec cuisiniers et assistants (sauf sac de couchage)
- Professeur de yoga et guide/traducteur bilingue anglais/français

Ne comprend pas :

- Vols internationaux
- Repas et entrées dans les sites à Delhi & Agra
- Hôtels et visite à Delhi.
- Taxes d'aéroport, visas, pourboires, boissons etc.

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](http://www.ajantavoyages.com)

Pour toute information, contactez-nous : [info@ajantavoyages.com](mailto:info@ajantavoyages.com)

## INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire sur un voyage Ajanta, vous pouvez contacter notre représentant en France, 66° Nord à Lyon ou vous inscrire directement à Ajanta si vous souhaitez rejoindre le groupe sur place.

Prenez connaissance des conditions générales de voyages sur le lien du site Ajanta, imprimez le formulaire d'inscription et renvoyez-le à une des adresses ci-dessous :

Ajanta en France:

c/o 66° Nord

2 rue Vaubecour, 69002 Lyon

tel : (00 33) 04 78 92 30 80

[66nord@66nord.com](mailto:66nord@66nord.com)



Ajanta au Népal :

GPO 3491- Katmandou, Népal

tel : (977 1) 44 11 504, fax : 44 12 337

[info@ajantavoyages.com](mailto:info@ajantavoyages.com)

