

Retraite dans la forêt himalayenne de Dhaulchina et cure ayurvédique en bord de mer au Kérala

*Du samedi 9 mars au dimanche 24 mars 2019 (groupe court)
et au mercredi 3 avril 2019 (groupe long)*

Ce voyage permettra de faire une retraite de six jours, à l'ermitage de Mâ Anandamayî à Dhaulchina, qui se trouve à 250 km au nord-est de Delhi, à 80 km au sud du Tibet, et à la même distance à l'ouest du Népal. C'est là où Jacques Vigne passe le plus clair de son année de retraite. Il y a souvent résidé depuis 1998, et son maître Swami Vijayânanda a passé huit ans de solitude complète à cet endroit. Le logement sera en contrebas de l'ashram, à la Mâ Anandamayî Guest House, tenue par Nandu qui a travaillé pendant des années au petit ermitage où se trouve Swami Nirgunananda, qui y vit depuis 30 ans : il a maintenant 74 ans et a été le dernier secrétaire privé de Mâ Anandamayî.

Le dernier jour, nous ferons la randonnée jusqu'à Jageshwar, un très vieux temple de l'Himalaya où l'on récite depuis huit siècles le même mantra à Shiva, le Mahamrityunjay, le « grand mantra qui détruit la mort ». Après la redescente sur Delhi, où nous visiterons pendant une journée la capitale, le groupe court repartira vers la Réunion, et le groupe long prendra l'avion de Trivandrum pour la semaine de cure ayurvédique, à Isola di Cocco, au Kérala.

Programme jour par jour :

Samedi 9 mars : Départ de Paris.

Jour 1 : Dimanche 10 mars : Arrivée à Delhi à 06h15 du matin, le groupe sera pris en charge par Dinesh.

Transfert à l'hôtel Jivitesh. Dans la matinée ou la première moitié de l'après-midi, visites dans Delhi : Gandhi mémorial et Laxmi Narayan Temple.

Nuit à New Delhi

Hotel Jivitesh (Karol Bagh) ou Similaire.

Jour 2 : Lundi 11 mars – Delhi / Kankhal (Haridwar)

Installation au Shiv-Shakti-Peeth, juste en face de l'ashram de Mâ Anandamayî.

La rivière la plus sainte de l'Inde, le Gange, descend de l'Himalaya, et commence son voyage à travers les plaines, à Haridwar. Ceci donne à la ville un statut unique ; faire un pèlerinage à Haridwar, est le rêve de tout fidèle hindou. Étonnamment dépouillé de monuments anciens, le site touristique le plus célèbre, ainsi que sa référence unique, sont le Gange lui-même, avec ses nombreux « ghats », pour se baigner, ses bassins et ses temples. Le ghat principal, Har-Ki-Pouri est baptisé du nom d'une empreinte, supposée, des pieds de Vishnu, sur ce lieu. Des centaines d'hindous assistent à l'arati du soir sur ce ghat, quand des bateaux de feuilles, remplis de fleurs, allumées avec les lampes, partent à la dérive sur le Gange. Plus au sud, un téléphérique relie la ville au temple de Mansa Devi, sur une colline, en face de la rivière, et offre une vue

panoramique sur Haridwar. Une bonne manière de ressentir l'ambiance de Haridwar, qui a peu changé, depuis son développement au XIXe siècle, est de flâner le long des bazars, près du canal, garnis de petits restaurants, et d'étals pleins d'objets pour les rituels, des tas de poudre vermillon, noix de coco enveloppées dans un tissu rouge et or, idoles en cuivre. L'eau du Gange (Gangajal), selon les fidèles, reste toujours pure, sans doute, grâce à son pH particulier.

Nuit à Kankhal

Shiv Shakti Peeth Guest House.

Jour 3 : Mardi 12 mars – Kankhal

Pujas au samadhi de Mâ, à 8h le matin et 18h. Dans l'après-midi, satsangs avec Pujparah et Pujpa, qui ont accompagné Mâ, de son vivant.

Nuit à Kankhal

Shiv Shakti Peeth Guest House.

Jour 4 : Mercredi 13 mars – Kankhal / Rishikesh / Kankhal

Satsang chez un Swami à Rishikesh (*Encore en cours de définition – Sera confirmé plus tard*). Le soir, retour et dîner à Kankhal.

Nuit à Kankhal

Shiv Shakti Peeth Guest House.

Jour 5 : Jeudi 14 mars – Kankhal /Vasisthagufa /Kankhal

Vers les alentours de 10h, départ pour Vasistha gufa. Méditation à la grotte du sage Vasistha, bain dans le Gange et pique-nique. Redescente sur Rishikesh en fin d'après-midi, et retour à Kankhal. Dîner à kankhal.

Nuit à Kankhal

Shiv Shakti Peeth Guest House.

Jour 6 : Vendredi 15 mars – Kankhal /Dhaulchina via Haldwani.

Départ par car pour Dhaulchina via Haldwani. Arrivée un peu tard le soir, à la Mâ Anandamayî Guest House où nous logerons : elle est à 15 mn en contrebas de l'ashram de Mâ. Soirée d'introduction à la retraite par Jacques Vigne.

Nuits à Dhaulchina

Mâ Anandamayî Guest House.

Du samedi 16 au jeudi 21 mars soir : 6 jours de retraite en silence, donnés par Jacques Vigne à l'ermitage de Mâ Anandamayî.

Retraite entrecoupée, de satsangs, les après-midis, avec Swami Nirgunananda, dans le temple de Mâ au-dessus de la forêt.

Jour 13 : Vendredi 22 mars : Ramassage à Jageshwar et transfert à Delhi.

Nuit à Delhi

Hotel Jivitesh ou similaire.

Jour 14 : Samedi 23 mars : Visite de Delhi

Après le petit-déjeuner, visite du Vieux Delhi, promenade de 45 minutes à 1h dans le Vieux-Delhi ; et visite du temple Jain et de la grande mosquée Jama Masjid ; après le déjeuner, visite du temple Sikh Gurudwara Bangla Sahab.

Nuit à Delhi

Hotel Jivitesh ou similaire.

Jour 15 : Dimanche 24 mars : Delhi / Départ du groupe court.

Fin de service pour le groupe court.

Groupe long : Le voyage continue par avion pour Trivandrum. A l'arrivée, transfert à Isola Di Cocco Beach Resort.

**Du dimanche 24 mars au lundi 1^{er} avril soir :
8 jours de cure ayurvédique à l'Isola di Cocco Beach Resort.**

Le centre ayurvédique d'Isola di Cocco, à 30km au sud de Trivandrum, est sur la route de la pointe sud de l'Inde, le Cap Comorin, et il est situé près d'une petite ville, appelée Pouar. Il s'agit d'un centre en bord de mer, où nous passerons deux semaines, avec une session de massages thérapeutiques par jour, plus du hatha-yoga le matin, ainsi qu'une consultation au départ, (pour déterminer son type ayurvédique qui influe sur le régime).

Vous pourriez bénéficier d'un magnifique buffet végétarien, lors de trois repas, avec chaque plat correspondant à un type de constitution. Le centre fabrique souvent ses propres médicaments. Il y aura aussi une visite, tôt le matin, des canaux dans les mangroves de bord de mer, qui nous mettra, au cœur de la nature de la côte du Kérala. La plage elle-même, s'atteint, avec un petit bateau pour traverser la lagune, et donne directement sur l'océan. Le centre a été fondé par un médecin cardiologue, et a été sélectionné par Dinesh Sharma après en avoir visité toute une série, pour la qualité, à la fois des soins, de la nourriture, et de l'environnement. Les maisonnettes où nous logerons, sont dans le joli style kéralite traditionnel, mais avec les facilités modernes, y compris l'air conditionné, ce qui n'est pas un luxe en mars-avril au Kérala.

Chaque jour il y aura 90 mn de massage et 1h de séance de yoga avec un professeur indien, et si besoin une brève consultation avec un médecin ; un spectacle culturel, un soir sur deux, de danses traditionnelles indiennes, ou de concerts instrumentistes (sitar, veena, violon, flûte, tablas, harmonium...)

Jour 24 : Mardi 2 avril : Car vers le nord pour Trivandrum, 30km 1h, puis 1h d'avion environ pour Mumbai.

Nuit à Mumbai

Western Hotel ou similaire.

Jour 25 : Mercredi 3 avril : Départ pour Paris.

Fin de nos services

**Tarif du voyage à l'intérieur de l'Inde
Basé sur un minimum de 10 inscrits**

	Formule courte	Formule longue
Chambre double ou partagée	1 200 €	2 200 €
Supplément pour une chambre individuelle	130 €	350 €

Le prix comprend :

- (01) Transfert de l'aéroport à l'arrivée et au départ en bus air-conditionné.
- (02) Les entrées sur les monuments.
- (03) Logement dans les hôtels mentionnés ou similaires, avec salle de bain.
- (04) Les repas végétariens en pension complète.
- (05) L'heure de mise à disposition des chambres est 12h, heure de l'Inde.
- (06) Les services d'un guide francophone ou anglophone selon l'itinéraire.
- (07) 2 bouteilles d'eau minérale par personne par jour.
- (08) Les pourboires.
- (09) 4 nuits à Delhi dont la première nuit arrivée à 6h15 du matin.
- (10) Nombre de nuits et de jours en Inde : formule courte : 15/14 – formule longue : 25/24.

Groupe long

- (11) Promenades en bateau, durée d'une heure, sur les back waters : 2.
- (12) Spectacles culturels de danse classique ou musique à Poovar : 1.
- (13) 2 vols intérieurs : Delhi/Trivandrum - Trivandrum /Mumbai.
- (14) Nombre de jours de traitements ayurvédiques : 8.
- (15) 1 Visite à la plage de Kovalam.
- (16) Nombre de nuits à Mumbai : 1.

NB : Les jours des excursions peuvent être changés.

Le prix ne comprend pas :

- (01) Les frais de visa.
- (02) Les vols internationaux.
- (03) Les éventuelles taxes d'aéroport.
- (04) Toutes les assurances : voyage, annulation, maladie, responsabilité civile.
- (05) Les dépenses personnelles : achats, boissons, droit de photo.

Conditions d'annulation :

Sur les voyages réservés et ensuite annulés s'appliquent les frais d'annulation suivants :

- A compter de l'inscription jusqu'à 90 jours du départ - 100€
- A moins de 90 jours du début du voyage - 25% du prix total du voyage.
- A moins de 60 jours du début du voyage - 50% du prix total du voyage.
- A moins de 30 jours du début du voyage - 100% du prix total du voyage.

Engagements

Nous suggérons aux clients de souscrire une assurance individuelle de voyage, médicale et autre type. Elles ne peuvent être obtenues en Inde. Ce qui est proposé ci-dessus peut être sujet à des modifications si les transporteurs ou les hôteliers modifient leurs tarifs avant le début du voyage avec Teerth Travels Pvt. Ltd Haridwar (India). Bien qu'organisant le voyage, les transports, les réservations des hôtels et autres services, Teerth Travels agit uniquement comme agent de voyage, il est clair qu'ils ne sont en aucun cas responsables d'un quelconque accident, dégât, perte, retard, ou inconvénient en relation avec les prestations organisées par l'entreprise, ses employés, ou ses agents. Toutes les réservations sont acceptées

et exécutées avec le plus grand soin, malgré cela, il est possible qu'il y ait des changements et des modifications de dernière minute dus à des facteurs hors de notre contrôle.

Organisateur indien:

Comme d'habitude, l'organisation en Inde sera faite par Dinesh SHARMA :

Teerth Travels PVT. LTD

Injun Vali Havali, Daksh Road Kankhal, Haridwar 249408 (U.A) INDIA

+91 (0) 98 97 28 39 82 (Mobile de Dinesh) et +91 (0) 97 60 44 09 00 (Mobile de

Manisha, son épouse)+91 (0) 1334241990 Tel/Fax

dinesh@teerth.org (Dinesh parle couramment le français)

teerthtravel.har@rediffmail.com - www.teerthtravels.com

Pour les inscriptions en France:

BEATRICE

Coordinatrice de voyages spirituels en ASIE, INDE

En partenariat avec l'agence de voyages EQUATEUR VOYAGES SELECTOUR

IM 069100001

Tél : 06 60 74 68 04

lucie.fessel@gmail.com