alta



Itinéraire

INDE
Retraite yoga

Contact d'urgence une fois en Inde :
Jasvinder Signh, Le Passage to India.
Tél: +91 9871023979

Séjour de 18 jours / 16 nuits
du 30 mars au 16 avril 2027

Avec Véronique Valin et Karine Fontaine

alta

JOUR 1, mardi 30 mars : MONTRÉAL - ISTANBUL

30MAR TK36 Montréal (YUL) – Istanbul (IST)
19:50 – 12:10 (31MAR)

JOUR 2, mercredi 31 mars : ISTANBUL - DELHI

31MAR TK716 Istanbul (IST) – Delhi (DEL)
20:15 – 04:40 (01AVR)

JOUR 3, jeudi 01 avril :

04H50 : Arrivée à **Delhi** et rencontre avec votre guide accompagnateur et votre chauffeur.

Transfert à l'hébergement pour la dépose des bagages.
Arrivée à votre hôtel.

Déjeuner inclus à votre hébergement.
Dîner et souper à vos frais.
Jour de repos et adaptation au décalage horaire.

HÔTEL RADISSON PACHIMVIHAR
Sunder Apartment Sunder Apartment 80B Outer Ring Road, New Delhi, Delhi 110087
Tél. +91 11 4639 9999
https://www.radissonhotels.com/en-us/

JOUR 4, vendredi 02 avril : DELHI

SANKALPA – INTENTION SACRÉE

Déjeuner inclus à votre hébergement.

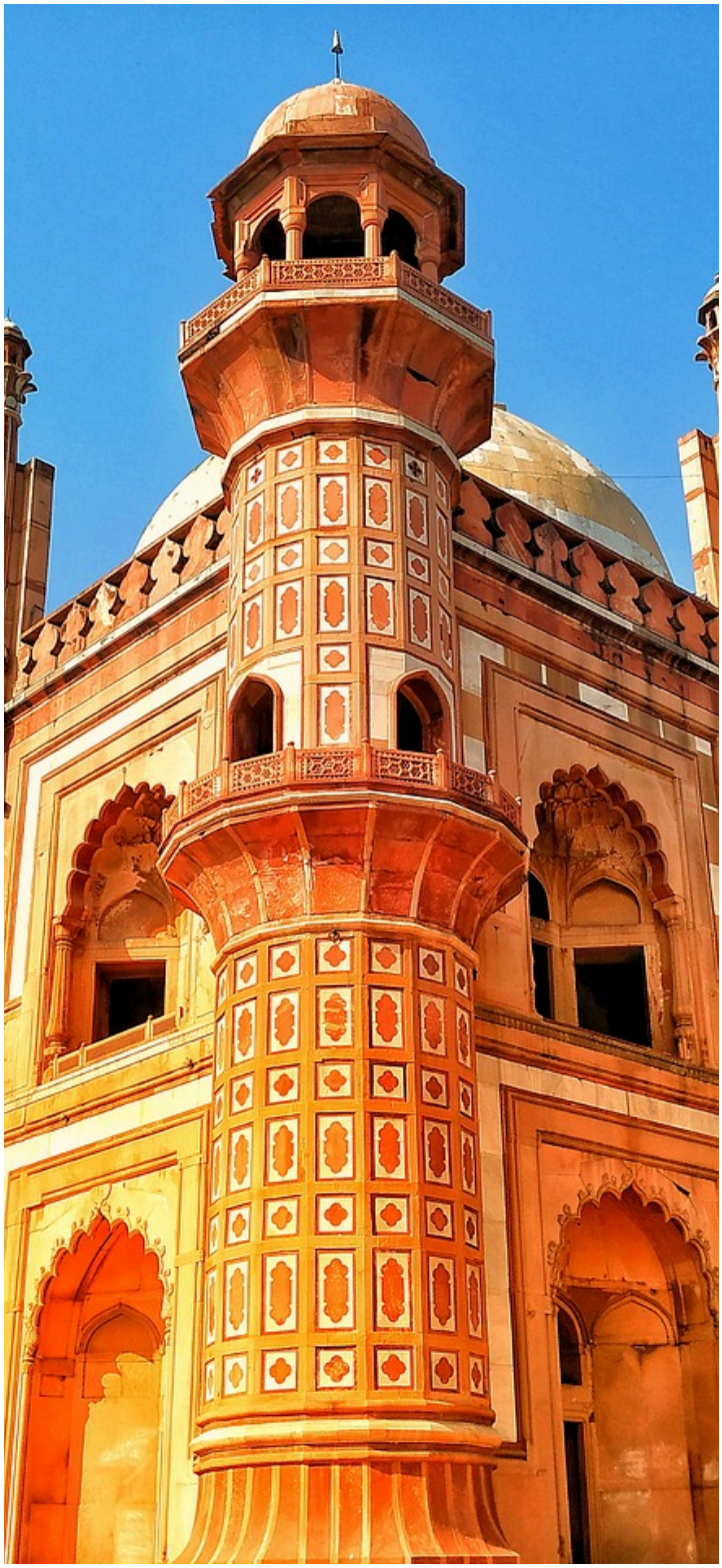
Accueil traditionnel Indien.

Yoga & rituel et cercle d'ouverture **au Parc des Jardins Lodhi : Respirer avec l'Inde**

Découverte du « temple lotus ».
Dîner inclus.

*Souper inclus et nuit à l'hôtel Radisson Pachimvihar 5 ***** (ou similaire) à Delhi.*

HÔTEL RADISSON PACHIMVIHAR
Sunder Apartment Sunder Apartment 80B Outer Ring Road, New Delhi, Delhi 110087
Tél. +91 11 4639 9999



https://www.radissonhotels.com/en-us/

JOUR 5, samedi 03 avril : DELHI
SEVA : OFFRANDE

7h30 -9h : **Hatha** : **accueillir les traditions** dans le jardin de l'hôtel.

Déjeuner inclus à votre hébergement.

Départ pour **visiter Old Delhi**. Vous verrez **Chandni Chowk** et vous promènerez dans les rues traditionnelles.

Dîner inclus dans un restaurant local dans Old Delhi.

Temps libre à Old Delhi pour se promener et faire un peu de magasinage.

Retour à l'hôtel pour un repos bien mérité.

18h -19h15 : Yin yang: Flexions et torsions pour s'incliner et assimiler vers ce que l'Inde nous offre dans le jardin de l'hôtel.

*Souper inclus et nuit à l'hôtel Radisson Pachimvihar 5 ***** (ou similaire) à Delhi.*

JOUR 6, dimanche 04 avril : DELHI – AGRA
PREMA – AMOUR DE SOI

7h30 à 8h30 : Slow flow yoga : Amour de soi à côté de la piscine ou dans le jardin en face de l'hôtel.

Déjeuner inclus à votre hébergement.

Départ pour **Agra** (environ 5h de route), ville des Empereurs Moghols des XVIe et XVIIe siècles qui en ont fait leur capitale avant de choisir DELHI. En arrivant installation à l'hôtel.

Dîner libre à vos frais.

Balade au parc Mehtab Bagh pour découvrir la beauté du Taj Mahal de l'autre côté de la rivière si le temps.

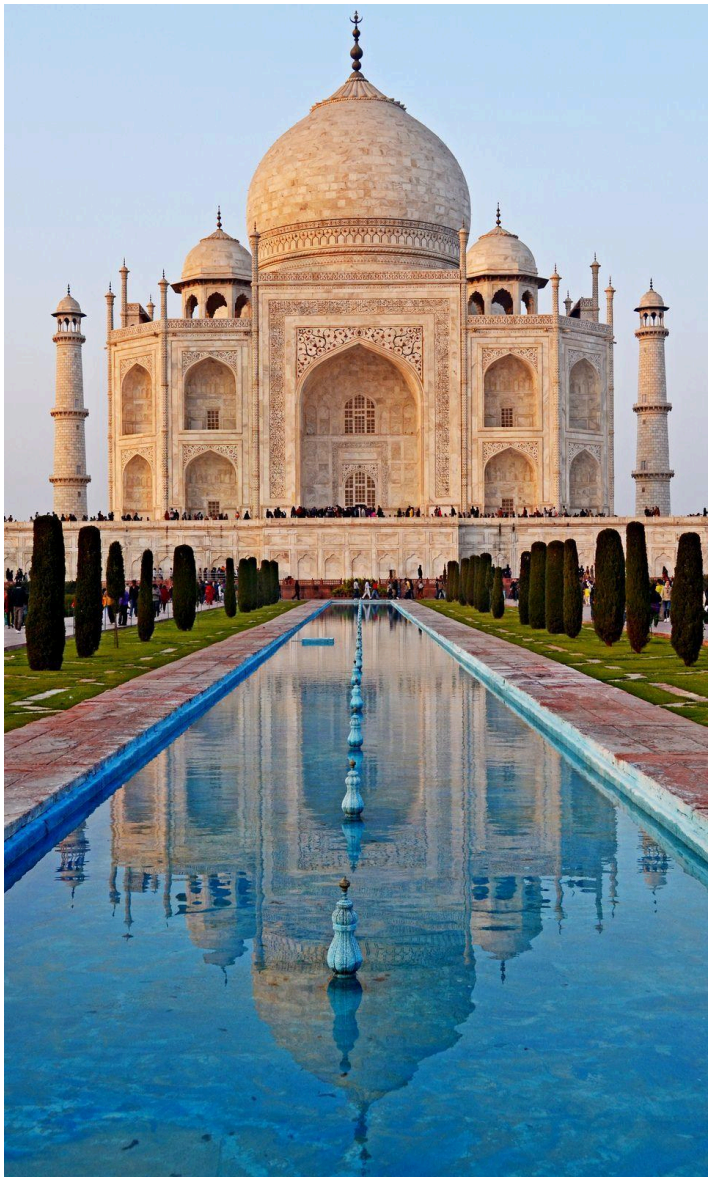
Installation à l'hôtel et temps libre pour vous reposer et profiter des installations.

18h à 19h15 : Yin yang : ouverture du cœur à côté de la piscine ou dans le jardin en face de l'hôtel.

Souper inclus.

Nuit à l'hôtel Grand Imperial 4**** à Agra.

GRAND IMPERIAL
32 / 107-A, Mahatma Gandhi Rd, opposite D.M Bungalow, Chhipitola, Rakabganj, Agra, Uttar Pradesh 282001
Tél : +91 93198 42954
https://hotelgrandimperial.com



JOUR 7, lundi 05 avril : AGRA
KAANTI – ÉCLATANTE BEAUTÉ

Déjeuner inclus à votre hébergement.

Tôt le matin, **visite du Taj Mahal.** l'un des monuments les plus célèbres du monde, construit au XVIIe siècle par l'Empereur Shah Jahan en témoignage d'un amour éternel.

Visite du Fort Rouge (2H). Construit par Akbar entre 1566 et 1573, le Fort fut créé pour répondre au besoin d'une forteresse militaire d'où l'on pouvait gouverner l'empire moghol en plein essor.

Dîner inclus dans un restaurant local.

Retour à l'hébergement.

Temps libre pour vous reposer et profiter des installations de l'hôtel.

18h-19h30 : Partage et Hatha yoga sensoriel dans le jardin de l'hôtel.

Souper inclus et nuit à l'hôtel Grand Imperial 4**** à Agra.

JOUR 8, mardi 06 avril : AGRA - JAIPUR
SWADYAYA - OBSERVATION

7h00-8h30 : Vinyasa dans le jardin de l'hôtel.

Déjeuner inclus à votre hébergement.

Transfert, en autocar, vers **Jaipur** (5h30 de route environ).

Dîner inclus dans un restaurant local.

Si le temps, à l'arrviée, arrêt pour voi le temple Birla, également connu sous le nom de temple Lakshmi-Narayan qui est un magnifique sanctuaire hindou construit en marbre blanc pur.

Visite de Jaipur : "Ville rose" des maharajahs Rajpoutes, elle fut construite au XVIIIe siècle par le Maharajah Jaisingh II, d'après le plan idéal exposé dans l'Arthashasthra hindou.

Balade en Rickshaw dans le bazar très coloré de Jaipur. Temps pour magasinage et visite d'une bijouterie.

Arrivée et installation à votre hébergement.

18h00-19h15 : **Yin yang: délier les hanches** dans le jardin de l'hôtel.

Souper inclus et nuit à l'hôtel Suryaa Villa Heritage (ou similaire) à Jaipur.

HÔTEL SURYAA VILLA
C-2, Peelwa Garden, Moti Doongri Road, Jaipur-302004, Rajasthan, India
Tél. +91 800055 21269
https://www.suryaavilla.com/

JOUR 9, mercredi 07 avril : JAIPUR
SHAKTI – ÉNERGIE CRÉATRICE

7h00 à 8h30 : Hatha flow créatif dans le jardin de l'hôtel.

Déjeuner inclus à votre hébergement.

Visite du Fort d'Amber : visite du Fort avec montée en Jeep. Amber était la capitale de l'ancien empire Rajpoute et fut abandonnée quand son maharajah Jai Singh alla s'établir à Jaipur.
Atelier de méditation sur place.

Dîner inclus dans un restaurant local.

Si le temps, visite du **Jantar Mantar** est un extraordinaire observatoire astronomique à ciel ouvert du XVIIIe siècle, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Temps libre pour faire vos propres visites et vos propres découvertes.

18h-19h15 : **Hatha doux** dans le jardin de l'hôtel.

Souper inclus et nuit à l'hôtel Suryaa Villa Heritage (ou similaire) à Jaipur.

JOUR 10, jeudi 08 avril : JAIPUR – RISHIKESH

SAMSKARA - INTÉGRER LES EMPREINTES

Déjeuner inclus à votre hébergement.

Transfert à l'aéroport pour le vol vers Jaipur (30 mins de route environ).

Vol Jaipur - Dehradun

NOTE : Un bagage enregistré de 15KG est permis pour le vol interne ; les kilos en trop devront être payés sur place, ou alors les valises seront transférées en voiture (supplément applicable). Vous avez droit à un bagage de cabine de 7KG.

Arrivée à Rishikesh et transfert à l'Ashram Anand Prakash Ashram Institute.

12:30 : *Dîner inclus.*

Rituel pour traverser le **Lakshman Jhoola** avec vos professeures de yoga {Saucha - La purification, le grand nettoyage}.

16h30-18h Yoga du soir

18:30 : *Souper inclus.*

19h30 : Partage et Atelier sur l'étiquette à l'Ashram dans le salon.

Nuit à l'Ashram Prakash Ashram Institute.

ANAND PRAKASH ASHRAM INSTITUTE
Anand Prakash Yoga Ashram & Retreat Centre 48JG+HFM, Badrinath Rd, near SBI bank, Tapovan, Rishikesh, Uttarakhand 249192
https://akhandayoga.com/

NOTE : Vous devez porter des tenues couvrant tout le corps à l'ashram. Les shorts sont interdites et les t-shirts sont recommandés ou camisoles avec de grosses bretelles.

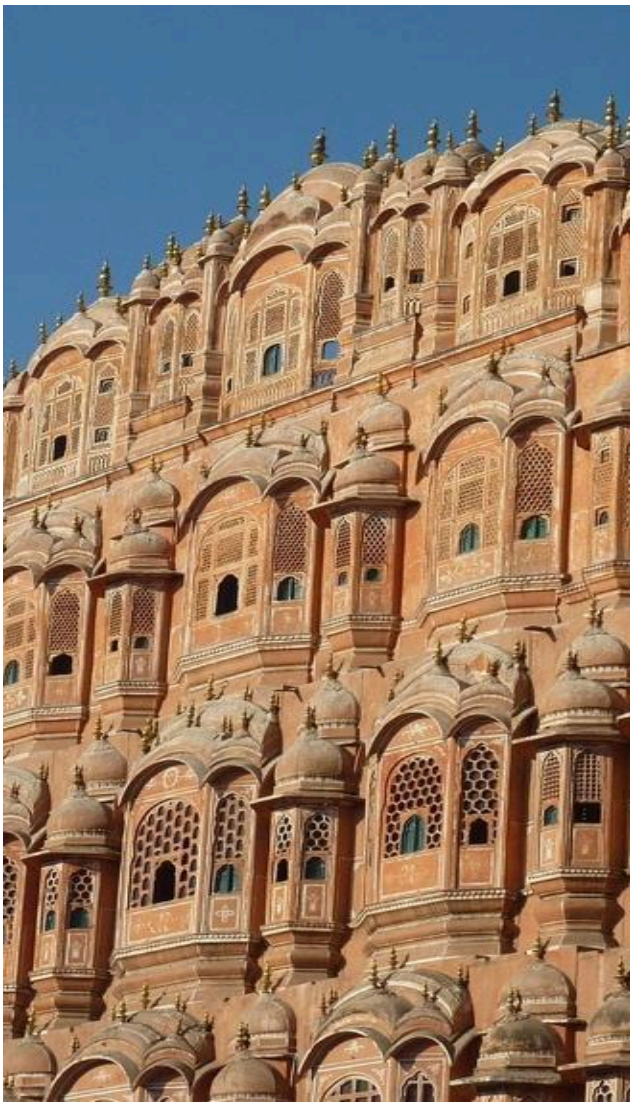
JOUR 11, vendredi 09 avril : RISHIKESH – ASHRAM1

Silence jusqu'après le déjeuner.

5h20 – 5h50 : Méditation guidée.

6h00 – 7h30 : Classe de yoga, pranayama, mantra et méditation.

7h45 : Cérémonie de feu : Yogic Agni Hotra.



8h30 : *Déjeuner satvique inclus à votre hébergement.*

11h00 Atelier d'alignement sur la terrasse du toit avec la vue sur les montagnes qui invitent l'Himalaya : {Sthira & Sukha - Stabilité et confort}.

12h30 : *Dîner inclus.*

Temps libre pour profiter des installations ou vous reposer. Vous pouvez également explorer la ville.

16h30-18h Yoga du soir

18h30 : *Souper inclus.*

19h30 : Partage et Atelier sur l'ayurvéda (médecine traditionnelle indienne) dans le salon {à la recherche de l'équilibre}.

21h Noble silence jusqu'après le déjeuner le lendemain

Nuit à l'Ashram Prakash Ashram Institute.

JOUR 12, samedi 10 avril : RISHIKESH – ASHRAM 1 - JNANA – SAGESSE INTÉRIEURE

5h20 - 5h50 : Méditation guidée.

6h00 - 7h30 : Classe de yoga, pranayama, mantra et méditation.

7h45 : Cérémonie de feu : Yogic Agni Hotra.

8h30 : *Déjeuner satvique inclus à votre hébergement.*

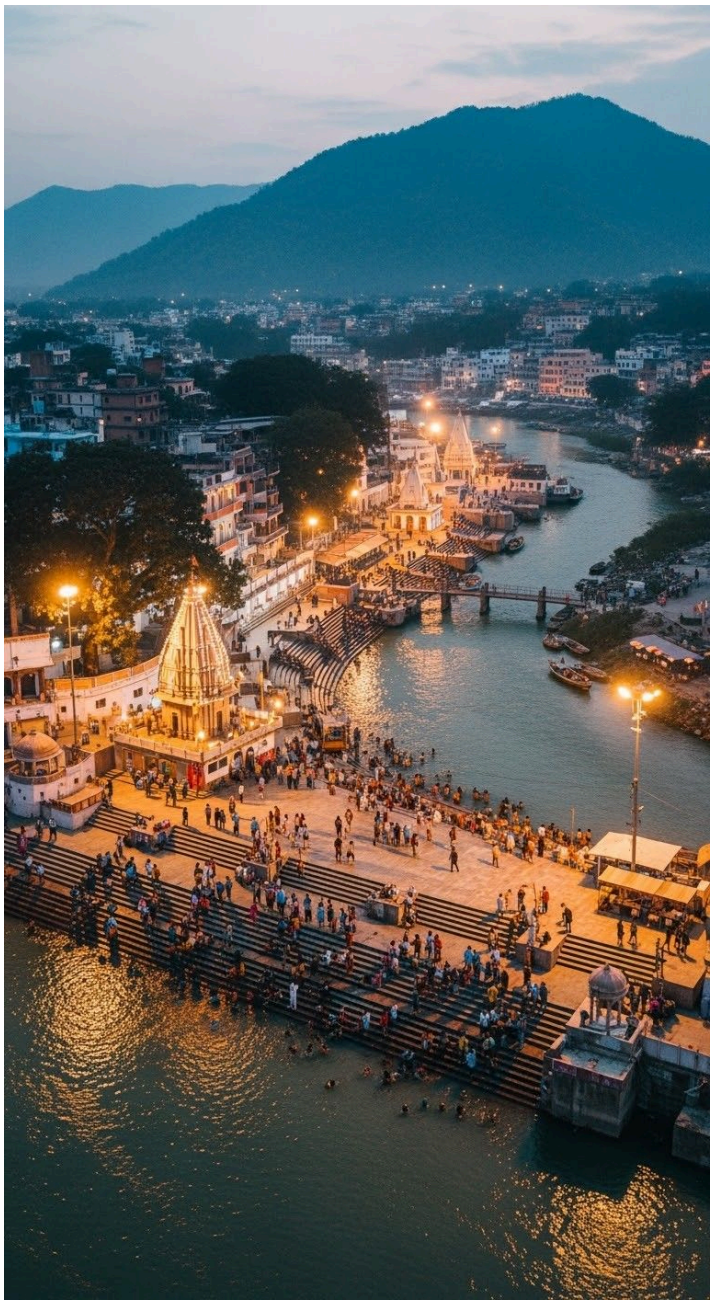
10h00 : Départ pour le **Temple Kunjapuri** pour sentir l'air frais des montagnes et voir l'Himalaya.

Arrêt aux chutes secrètes pour se rafraîchir, et marche jusqu'à l'Ashram.

Dîner libre à vos frais (possiblement à l'Ashram si vous êtes revenus).

Temps libre.

16h30-18h Yoga du soir





18:30 : *Souper inclus.*

19 :30 : Atelier sur les divinités avec votre guide.

Nuit à l'Ashram Prakash Ashram Institute.

Temps libre pour profiter des installations ou vous reposer.

JOUR 13, dimanche 11 avril : RISHIKESH – ASHRAM 1

SHRADDHA – LA FOI CONFIANTE

Horaire réduit ; Jour de repos à l'ashram

5h20 - 5h50 : Méditation guidée.

6h00 - 7h30 : Classe de yoga, pranayama, mantra et méditation.

7h50 : Cérémonie de feu : Yogic Agni Hotra.

8h30 : *Déjeuner inclus à votre hébergement.*

11h : Atelier sur la méditation sur le toit de l'hôtel avec la vue sur les montagnes et la ville.

12h30 : *Dîner inclus à l'Ashram.*

Départ pour visiter le **Beatles ashram.**

Méditation personnelle sur place dans les huttes de méditation pour pratiquer les techniques du matin.

Temps libre pour se balader dans le marché local avant la cérémonie.

Assister à la **cérémonie Arti à l'Ashram Parvath Niketan.**

Souper inclus dans un restaurant local.

alta

Retour à l'Ashram.

Nuit à l'Ashram Prakash Ashram Institute.

https://www.sadhakagrama.org/

NOTE : Il est interdit de quitter l'Ashram pendant le séjour. Le kurta (tenue blanche longue traditionnelle) est privilégié sur place mais non-obligatoire sinon prévoir quelques vêtements blancs pour montrer le respect à la tradition.

JOUR 14, lundi 12 avril : RISHIKESH – ASHRAM 1 à 2

TAPAS - DISCIPLINE

5h20 – 5h50 : Méditation guidée.

6h00 – 7h30 : Classe de yoga, pranayama, mantra et méditation.

7h45 : Cérémonie de feu : Yogic Agni Hotra.

8h30 : *Déjeuner inclus.*

Temps libre pour un dernier petit tour dans la ville ou vous reposer.

12h30 : *Dîner inclus.*

Transfert à l'Ashram Swati Rama Saadhaka Gama.

NOTE : Pour vos cours de yoga, une salle peut être mise à votre disposition selon les disponibilités.

Temps libre pour prendre le temps de s'installer et se reposer.

16h00 – 16h15: Thé du soir.

16:30 – 17:45: Hatha yoga.

18:00 – 18:45: Méditation.

19:00 – 19:45: *Souper inclus (en silence).*

20:00 – 21:00: Programme de soirée et prières.

Nuit à l'Ashram Swati Rama Saadhaka Gama.

SWAMI RAMA SADHAKA GRAMA ASHRAM
Virpur Khurd, Virbhadra Road, P.O. Pashulok, Rishikesh 249203, India

JOURS 15 et 16, mardi 13 avril au mercredi 15 avril : RISHIKESH – ASHRAM 2

TAPAS - DISCIPLINE

5h30 – 5h45: Prière.

5h45 – 7h30: Articulations et glandes (joints and glands)

7h30 – 8h00: Méditation.

8h00 – 9h00: *Déjeuner inclus (en silence).*

9h00 – 10h00: Yoga Karma.

10h30 – 12h00: Workshop.

12h15 – 12h45: Atelier sur la respiration.

13h00 – 14h00: *Dîner inclus (en silence).*

14h00 – 16h00 : Temps libre pour se reposer, faire du journaling ou atelier spécial en français avec l'équipe Oasis.

16h00 – 16h15: Thé du soir.

16h30 – 17h45: Hatha yoga.

18h00 – 18h45: Méditation.

19h00 – 19h45: *Souper inclus (en silence).*

20h00 – 21:00: Programme de soirée et prières.

Différents ateliers sont prévus lors de votre séjour en ashram avec vos guides afin de perfectionner votre pratique en français. Sinon les cours donnés sur place dans les ashrams sont en anglais. C'est l'occasion de se plonger

dans les racines du yoga tout en explorant un cadre d'ashram plus rigide. La discipline transforme !

- Partage et Atelier sur les pranayamas
- Partage et Atelier d'alignement sur les postures plus avancées.
- Conférence sur les vaches sacrées avec le guide.
- Atelier sur la philosophie du yoga.
- Soirée traditionnelle chez l'habitant (HARI) le dernier soir.

Nuits à l'Ashram Swati Rama Saadhaka Gama.

JOUR 17, jeudi 15 avril : RISHIKESH – DELHI
SAMADHI – UNITÉ RESSENTIE

5h30 – 5h45: Prière.

5h45 – 7h30: Articulations et glandes (joints and glands)

7h30 – 8h00: Méditation.

8h00 – 9h00: *Déjeuner inclus (en silence).*

Départ en autocar vers **Delhi** (5h de route).

Dîner libre à vos frais sur la route.

Arrivée & installation à l'hôtel.

Temps libre pour vous reposer et profiter de vos derniers moments en sol indien.

17h30-19h30 : Hatha yoga intégration des racines du yoga et cercle de fermeture dans le jardin de l'hôtel.

*Souper inclus et nuit à l'hôtel Radisson Pachimvihar 5 ***** (ou similaire) à Delhi.*

HÔTEL RADISSON PACHIMVIHAR
Sunder Apartment Sunder Apartment 80B Outer Ring Road, New Delhi, Delhi 110087
Tél. +91 11 4639 9999
https://www.radissonhotels.com/en-us/

JOUR 18, vendredi 16 avril : DELHI – MONTRÉAL

Déjeuner inclus sous forme de panier-repas.

Transfert en autocar vers l'aéroport de Dehli.

Vol Dehli – Montréal (via Istanbul avec Turkish Airlines)

16AVR TK717 Delhi (DEL) – Istanbul (IST)
06:30 – 10:50
16AVR TK35 Istanbul (IST) – Montréal (YUL)
15 :05 – 18 :05

