

# Retraite de yoga à Rishikesh, Découverte RAJASTHAN, VRINDAVAN Du 15 au 29 Mars 2025

Dans ce séjour, nous vous amènerons à vivre l'Inde comme nous l'aimons. Au plus près de la beauté et de la sagesse des lieux des plus sacrés de l'Inde du Nord et à la rencontre de yogis et de familles qui vivent de manière authentique.

## Points Forts...

- Vivre l'Inde en douceur avec des accompagnateurs qui vous amèneront au plus près des valeurs Indiennes.
- Découvrir des lieux des plus sacrés et incontournables de l'Inde (Rishikesh la terre des Rishis, Pushkar, temple inédit de Brahman. Vrindavan, le dévotionnel, Varanasi le mystique...).
- Se poser, oublier le temps, vivre au rythme Indien.
- Vivre l'expérience de l'ashram et du bien être par le yoga, l'Ayurveda et l'alimentation.
- Méditer sur les bords du GANGE et de la YAMUNA, dans des temples uniques.
- Visites de monuments splendides du Rajasthan, forts des Maharajas, Taj Mahal...
- Découvrir des activités artisanales ancestrales (Blog printing, fabrication de parfum de rose,...)
- Se retrouver, se donner de l'espace, revenir différemment...
- De nombreuses surprises...



### Accompagnateurs

-Coline et/ou Sudheer, guides (couple Franco-Indien) vivent depuis 12 ans entre l'Inde et la France, ils ont les compétences (10 ans d'expérience dans le tourisme vert en Inde) et la passion pour vous transmettre leurs savoirs sur la culture Indienne. Leur principal objectif est de vous amener à ressentir la Force de vie de l'Inde.



### Effectif du petit groupe 6-8 personnes

#### Itinéraire

- RISHIKESH (6 nuits), ASHRAM sur le Bord du Gange.
- TRAIN DE NUIT (1 nuit) POUR AJMER/PUSHKAR
- PUSHKAR (2 nuits), Guest House au pied des montagnes saintes, calme.
- AMBER, Campagne DE JAIPUR (2 nuits), Guest house de charme et confortables-
- VRINDAVAN (3 nuits), chambres dans Hôtel au calme confortables. (extension possible nous contacter) TRAIN DE NUIT Pour VARANASI (1 nuit) : VARANASI (3 nuits), guest house au calme très bien située sur le bord du Gange.

#### Tarif tout Inclus sur place\* 1840€

15 jours/14 nuits, nuitées, repas végétariens, transports, visites, activités, yoga, trois massages ou soins Ayurvédiques...(\*Détails p.4)



Le programme détaillé du séjour (programme sujet à de légères modifications):

**JOUR 1:**

Selon votre horaire d'arrivée, taxi DELHI AEROPORT à RISHIKESH. Coline ou Sudheer vous accueille à RISHIKESH.

**RISHIKESH** et son Gange sacré. installation et repos dans un ashram au calme le long du Gange, dans la verdure idéal pour le repos du voyage. Prise de connaissance du programme de l'ashram. Cours de yoga . Vie de l'ashram. Marche sur les rives du Gange...Puja émotionnelle (chant des mantras) au coucher de soleil sur le Gange.

**Nuitée à RISHIKESH.**

**JOUR 2:**

Tôt le matin, séance de yoga, puis première consultation avec le docteur Ayurvédique. Il définit un programme de soins pour votre séjour qui suit, en fonction de cette première consultation. Premier Massage dans la journée.

Programme de l'Ashram.

**Nuitée à RISHIKESH.**

**JOUR 3:**

Promenade repérage dans Rishikesh, visite d'ashrams au bord du Gange, du marché,, des lieux incontournables de Rishikesh...Programme de l'Ashram. Soins ayurvédiques.

**Nuitée à RISHIKESH.**

**JOUR 4:**

Juste apprécier la beauté de la nature, du moment...puis méditation sur une plage de sable blanc et « bain sacré » dans le GANGE. Activités de l'Ashram yoga et troisième soin ayurvédique.discussion avec le docteur Ayurvédique. Possibilité de continuer le jour suivant si vous en sentez le besoin.

**Nuitée à RISHIKESH.**

**JOUR 5 :**

Tôt le matin, départ pour une promenade inoubliable autour de Rishikesh, cascades, jungle, ....Rencontre avec un swami dans l'après midi pour une méditation inédite. Rencontre et Séance de yoga Iyengar avec une personnalité qui a étudié avec Maître BKS Iyengar en fin d'après midi.

**Nuitée à RISHIKESH**





**JOUR 6 :** Apprécier cette journée au rythme indien, se laisser porter par les rencontres,...contemplation de la vie omniprésente. Rythme de l'ashram. **NUITEE A RISHIKESH ASHRAM**

**JOUR 7:** Dernier jour à Rishikesh, derniers achats. Départ dans l'après midi pour la visite de la vieille ville de RISHIKESH, un très ancien temple, une cérémonie ancestrale. Puis départ pour la gare.  
**TRAIN DE NUIT (YOGA EXPRESS) POUR AJMER/PUSHKAR**

**JOUR 8:** Arrivée dans la matinée à PUSHKAR, et son lac sacré ... une petite ville tranquille, nature et de toute beauté... une cité mystique ... Promenade animée pour le coucher du soleil et le rituel du soir sur le lac. Nuitée dans une Guest House Familiale proche de la nature. Repos.  
**NUITEE A PUSHKAR.**

**JOUR 9:** Découverte du fameux marché de PUSHKAR à son rythme. Puis en fin d'après-midi, rencontre avec une famille de cultivateurs de Rose. Contemplation de leur activité. Promenade autour du lac sacré animé par les cérémonies, une surprise à chaque coin de rue...Admiration du coucher de soleil depuis le temple de Saraswati ... Point de vue Grandiose et Ambiance typique Indienne...  
**NUITEE A PUSHKAR**

**JOUR 10:** Séance de yoga possible avec un yogi indien. Puis départ pour JAIPUR (3h), visite de l'astucieux « palais des Vents ». ... puis petit tour dans un temple très animé et le marché artisanal de la ville rose. Arrivée en soirée dans une Guest House de charme. Chez des artistes et musiciens, proche de l'incroyable Fort d'Amber (campagne de Jaipur) ...**NUITEE A AMBER.**

**JOUR 11:** Promenade au pied des éléphants pour la visite du Fort d'AMBER, la splendeur de ce palace nous en mettra plein les yeux. Possibilité d'expérimenter le fameux « Blog print » de Jaipur chez une famille de cœur... Délicieux repas Franco-Indien et douce nuit.  
**NUITEE A AMBER.**

**JOUR 12:** Départ en taxi (3H) de bon matin, pour un arrêt à BHARATPUR, ville natale de Sudheer, Déjeuner dans un endroit merveilleux (palace), possibilité de profiter de la piscine, parfait pour continuer à en avoir pleins les yeux. Arrivée en fin d'après midi à VRINDAVAN, ville de dévotion du DIEU KRISHNA.  
**NUITEE A VRINDAVAN, HOTEL AU CALME PROCHE DES TEMPLES DE KRISHNA**





**JOUR 13:** Journée au rythme de la dévotion (BHAKTI), visite de deux temples principaux, et surtout se laisser porter par les chants et cérémonies (KIRTAN) matin, midi et soir, des moments de joie, de la couleur, des fleurs, de la danse. Promenade au coucher de soleil sur les GHATS (rives) de la YAMUNA, rivière sacrée. Repas somptueux dans un restaurant SATTVIQUE (nourriture saine et sacrée).

**NUITEE A VRINDAVAN**

**JOUR 14:** Départ très tôt pour la Visite de l'éblouissant Taj Mahal à Agra (1H de route). Puis après midi, rencontre en terre inconnue... avec la famille de Sudheer, une vraie famille de cœur .. Une vie en communauté au village loin de toute agitation... Nous accompagnerons la famille dans leur quotidien, soins aux vaches, possibilité d'aller à la Puja au temple de Krishna, et de participer et d'apprendre la cuisine traditionnelle Indienne. Juste oublier le temps et se laisser porter par le rythme de vie Indien et les rencontres hors du temps... **Nuitée à VRINDAVAN**

**JOUR 15: RETOUR SUR DELHI** (Nous espérons que votre séjour avec nous aura été une belle façon de vous ressourcer et de vous imprégner de la magie de l'Inde).

---

**OU EXTENSION VARANASI: Train de nuit en soirée pour VARANASI.**

**JOUR 16:** Arrivée en train en milieu de journée, installation dans une guest house simple au calme avec un petit jardin parfaitement bien située a ASSI GHAT. Coucher de soleil sur les ghats, observation de l'intensité de vie au bord du Gange. Séance de yoga en soirée.

**Nuitée à VARANASI**

**JOUR 17:** Journée à VARANASI avec un guide, visite de temples surprenants , des petites rues de la vieille ville, pleines de vie et de surprises, on se croirait au moyen âge avec sa richesse des petits métiers!!!!, marche le long du Gange , visite de fabrique de soie de Varanasi. En soirée, promenade en bateau sur le Gange avec observation de la magnifique cérémonie d'offrandes au Gange ainsi que des Ghats de crémations. **Nuitée à VARANASI**

**JOUR 18:** Tôt le matin, séance de yoga exceptionnelle avec des centaines d'Indiens sur le bord du Gange, puis possibilité de se rapprocher à pied des Ghats de crémations, et/ou possibilité d'achats de soie et autres tuniques des plus belles de l'Inde. Des surprises à tout les coins de rue !!! Possibilité de rencontre avec une association pour la solidarité.

Départ dans la soirée pour Delhi en avion.

**Nuitée à DELHI HOTEL AGREABLE PROCHE AEROPORT**

**JOUR 19: VOL INTERNATIONAL**

---



**LE TARIF GLOBAL DE CE VOYAGE SANS EXTENSION 14 nuits /15 jours (1840 € + BILLET AVION ET VISA) COMPREND :**

- Tous les transports en Inde (Taxis, Trains, Bus, Autoricshaw,...) de DELHI à DELHI.
- Les 14 nuitées en ashram, chambres guest house de charme, et autre hébergement simple, correct et propre.
- Petits déjeuners, déjeuners et diners des 15 journées (repas végétariens, nourriture 100 % locale et saine).
- Toutes activités mentionnées dans le programme ...
- Coline ou Sudheer comme guides, accompagnateurs et traducteurs (Français Anglais, Hindi) pour toutes les activités quotidiennes de RISHIKESH à VRINDAVAN.
- Séances de yoga quotidiennes avec yogis Indiens ou Coline pour les étapes hors ASHRAM.
- Vos entrées pour la visite de monuments.
- Une consultation Ayurvédique avec un docteur de qualité ainsi que Trois soins Ayurvédiques.
- Les pourboires (budget de 50 €/personne)
- Deux à trois réunions de préparation au voyage (à Toulouse ou par zoom) avec l' Association « Voyage dans le cœur de l'Inde »

**LE TARIF DE CE VOYAGE AVEC EXTENSION VARANASI 18 nuits/19 jours : 2420 € (inclus comme ci-dessus + vol interne VARANASI/DELHI)**

**SAUF AUTRES FRAIS:**

- Votre billet d'avion FRANCE INDE (environ de 700 euros) ainsi que votre Visa (60 euros) pour l'Inde \*
  - Tout autre extra en dehors des repas : boissons, snack, eau en bouteille ...
  - Autres soins et consultations et plantes ou médecine ayurvédique...
- \*réservation des billets d'avions et visas à réaliser de manière individuelle (avec l'aide et les conseils de l'association lors des réunions à Toulouse ou par zoom)*



**CONTACTS:**  
**Coline et Sudheer SINGH**

Association solidarité pour un village de fermiers en Inde  
Site Internet  
« [www.voyagedanslecoeurdelinde.com](http://www.voyagedanslecoeurdelinde.com) »  
Courriel: [contact@voyagedanslecoeurdelinde.com](mailto:contact@voyagedanslecoeurdelinde.com)  
Whatsapp num: 0033689188723

