



**Voyage SPIRITUALITES DE L'HIMALAYA ET YOGA
VACANCE D'OCTOBRE 2025 du 18 oct au 1er Nov
UN SEJOUR PROPOSE PAR CŒUR DE L'INDE ECOTOURISM TRAVELS
(DECOUVERTE DANS LE CŒUR DE L'INDE) ET CLAIRE MARESHAL**

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 personnages et de familles qui vivent de manière authentique.

Points Forts...

- **Découvrir des lieux des plus sacrés de l'Inde** (temple d'or des Sikhs, lieu de vie de sa sainteté le Dalai Lama, Rishikesh la terre des Rishis,...).
- **Se poser, oublier le temps, vivre au rythme Indien.**
- **Méditer sur les bords du Gange , dans les montagnes bouddhistes, dans des temples uniques.**
- **Respirer l'air pur de l'Himalaya.**
- **Rencontrer différents yogis Indiens pour vivre pleinement le yoga.**
- **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 (11 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.

- **Claire Marechal**, professeur de danse depuis 16 ans et pratiquante de Yoga depuis 20 ans, elle devient naturellement professeur de Yoga et Sophrologue en 2021 Passionnée de danse et de Yoga, elle tombe amoureuse de l'Inde et souhaite vous faire découvrir ce pays qui la fait tant vibrer ! Ayant déjà voyagé plusieurs fois en Inde avec Coline et Sudheer, elle vous propose avec leur aide, un voyage dont vous reviendrez transformé !



Effectif du groupe 13 personnes

Itinéraire -ARRIVEE DELHI

- **AMRITSAR** (2 nuits), dans un Hôtel « Héritage » exceptionnel
- **DHARAMSALA**, Mac leod ganj (4 nuits), lieu de vie de sa sainteté le Dalai Lama , logés non loin d'un centre de méditation bouddhiste dans la montagne, chambres propres et agréables.
- **BIR**, (2 nuits) village communauté tibétaine et nature luxuriante, Hébergement de qualité chez une famille.
- **TRAIN DE NUIT** (1 nuit)
- **RISHIKESH** (4 nuits), ASHRAM sur le Bord du Gange.
- **DELHI** (1 nuit)

Tarif tout Inclus* 1980€

14 jours/14 nuits, vol interne, visas, nuitées, repas végétariens, transports, visites, activités, yoga, un massage Ayurvédique offert...(Détails p.5)



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

JOUR 1 (18 oct):

Sudheer vous accueille à l'aéroport de DELHI. VOL INTERNE DELHI AMRITSAR.

Arrivée dans l'après midi, installation dans un hôtel héritage (voir photo ci-dessus) idéal pour le repos et la récupération du voyage.

Nuitée à AMRITSAR.

JOUR 2 :

Tôt le matin, visite du temple d'or d'AMRITSAR accompagnés par la philosophie Sikh.. Emotions garanties à l'approche de la magie des chants (mantras) de ce lieu sacré.... .. Repas exceptionnel à la cantine du temple... puis visite d'un jardin surprenant. Et, à la tombée de la nuit, possibilité de repartir au temple pour le rite spirituel et une méditation inoubliable.

Nuitée à AMRITSAR.

JOUR 3:

Départ en bus (6H) pour DHARAMSALA, MAC LEOD GANJ (lieu de vie de sa sainteté le DALAI LAMA). Nous sommes logés dans une guest house familiale (simple mais confortable, chambres single disponibles) avec vue imprenable sur la montagne .. Promenade aux alentours à la tombée de la nuit, c'est la fête des lumières DIWALI!!!! La magie et les émotions de cette fête seront au rendez vous !!

Nuitée à MAC LEOD GANJ.

JOUR 4 :

Nous partons à la journée pour la visite d'un incroyable centre d'art tibétain dans la vallée. Echanges sur la philosophie Bouddhiste. Possibilité de participer avec des artistes tibétains à un atelier de « THANKPA tibétain ». Peinture en silence qui aide au calme mental. Au retour, découverte du monastère de sa Sainteté le Dalai lama (s'il est là, possibilité de rester en sa présence et de suivre ses enseignements),

Nuitée à MAC LEOD GANJ.

JOUR 5 :

Matin, méditation dans un centre bouddhiste éloigné de l'agitation, Puis marche vers la visite du tibetan children village (accueil des enfants réfugiés ou orphelins depuis 50 ans).

Repas dans une cantine locale. Après midi libre pour l'admiration d'une cascade, pour la Visite des temples bouddhistes, prise de conscience dans les quartiers des réfugiés tibétains. **Nuitée à MAC LEOD GANJ.**





JOUR 6: Durant cette journée ... plusieurs idées seront proposées. Consultation avec un docteur tibétain, possibilité de massage tibétain, trek à la journée, achats au marché tibétain, ... Après midi libre ou contemplation de la vie omniprésente.

Dernière nuitée à MAC LEOD GANJ.

JOUR 7: Départ dans la matinée, nous quittons DHARAMKOT pour BIR (2H30), petit village dans la vallée luxuriante, logés dans un RESORT confort et NATURE a deux pas des monastères bouddhistes.... Sur la route, rencontre d'une maîtresse Bouddhiste renommée TENZIN PALMO, et rencontre de son monastère de femmes. Arrivée en douceur à BIR, AMBIANCE PAISIBLE et INCOMPARABLE !!! **Nuitée à BIR.**

JOUR 8: A BIR, le matin tôt, possibilité de se joindre à la cérémonie Bouddhiste, se laisser porter par le chant des moines...puis petite randonnée pleine de surprises vers un monastère perdu en forêt. **Nuitée à BIR.**

JOUR 9: Rencontre avec une école, échanges avec les enfants. Départ dans l'après midi, Route vers la gare de PATHANKOT pour prendre le train de nuit. **Nuitée dans le train.**

JOUR 10: Tôt le matin, nous arrivons à **RISHIKESH** et son Gange sacré. Arrivée Rishikesh en début d'après midi, installation dans un ashram au calme le long du Gange, prise de connaissance du programme de l'ashram. Repos. Cours de yoga. Vie de l'ashram. massages offerts par ATMAJYOTI et consultations ayurvédiques possibles. Marche sur les rives du Gange...Puja émotionnelle (chant des mantras) au coucher de soleil sur le Gange. **Nuitée à RISHIKESH.**

JOUR 11: Tôt le matin, randonnée possible pour de belles cascades, 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. **Nuitée à RISHIKESH.**

JOUR 12: A RISHIKESH, repos, promenade, activités de l'Ashram ou activité rafting sur le Gange (possibilité). Visite du Beatles Ashram. **Nuitée à RISHIKESH.**

JOUR 13: Journée libre, achats au marché traditionnel et appréciation de la dernière journée Indienne. Activités de l'Ashram. Possibilité de massages ou soins ayurvédiques supplémentaires. **Nuitée à RISHIKESH.**





JOUR 14 (31 oct): :

Départ dans la matinée pour DELHI, arrivée dans l'après midi selon trafic sur Delhi, repos dans hôtel confort proche aéroport. Piscine. **Courte nuitée à DELHI.** Vous partez pour l'aéroport de Delhi dans la nuit. *Nous espérons que votre séjour avec nous aura été une belle façon de vous reposer et de vous imprégner de la magie de l'Inde.*

CONTACTS

Coline et Sudheer SINGH

Association solidarité pour un village de fermiers en Inde

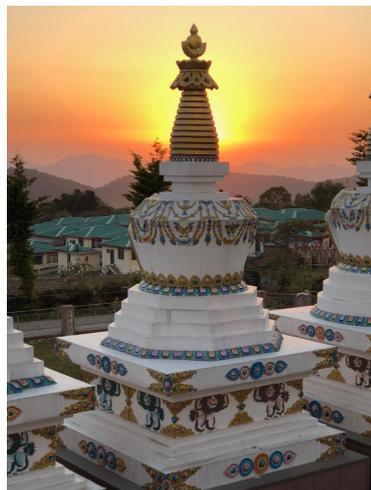
Site Internet « www.coeurdelinecotravels.com »

Courriel: contact@voyagedanslecoeurdelinde.com

Whatsapp num: 00917300385954

Claire Marechal:

Whattssapp num: 0659177202





**SEJOUR « VOYAGE SPIRITUALITES DE L'HIMALAYA ET YOGA »
TARIF PAR PERSONNE 1980 € (CHAMBRE DOUBLE ET TWIN) 14 J/14N**

INCLUS

- Tous les transports en Inde (Taxis, Trains, Bus, Autoricshaw,...) ainsi que le vol interne de AMRITSAR à DELHI
- Les 14 nuitées en chambre double Hôtel, Bungalows de qualité, ashram, Guest house.
- Petits déjeuners, déjeuners et diners des 14 journées (repas végétariens, nourriture 100 % locale et saine).
- Toutes activités mentionnées dans le programme sauf autres massages, consultation avec docteur et rafting...
- Sudheer et/ ou Coline comme guides, accompagnateurs et traducteurs (Français Anglais, Hindi) pour toutes les activités quotidiennes.
- Claire, comme accompagnatrice et professeure de yoga, vous proposera plusieurs séances de yoga, au rythme du séjour itinérant (environs 8 séances).
- Vos entrées pour la visite de monuments.
- Une séance ou deux avec des yogis indiens pendant le séjour.
- Un massage Ayurvédique offert
- Les pourboires (budget de 50 €/personne)
- Deux à trois réunions de préparation au voyage (à Toulouse ou en zoom) avec Voyage dans le cœur de l'Inde .
- Votre accès à Internet (WIFI accès libre presque partout)

NON INCLUS

- Votre billet d'avion FRANCE INDE ARRIVEE ET DEPART DE DELHI (environ de 700 euros) ainsi que votre Visa (60 euros) pour l'Inde *
 - Tout autre extra en dehors des repas : viande, boissons, snack, eau en bouteille ...
 - Autres soins et consultations
 - Les frais de transfert du virement international s'élevant à 11 euros avec WISE
- *réservation des billets d'avions et visas à réaliser de manière individuelle ou avec une agence de voyage (avec notre aide et nos conseils)*
- SOIT UN TOTAL DE 2750 euros pour un voyage tout compris INOUBLIABLE**

CONTRAT DE VOYAGE et CONDITIONS GENERALES DE VENTE

De « CŒUR DE L'INDE ECOTOURISM .TRAVELS »

Firm 8105800498000390554905, A52 NEW CIVIL LINES BHARATPUR 321001

ARTICLE 1: LA STRUCTURE « CŒUR DE L'INDE ECOTOURISM TRAVELS » :

C'est une petite structure Indienne dont la finalité est d'organiser des séjours éthiques et solidaires ainsi qu'un accueil chez l'habitant. Ses activités sont spécifiques à l'Inde, et pour votre séjour la structure assure la totalité des réservations (transports, nuitées et activités ...) en Inde. Le ou les guides ont la responsabilité de vous accompagner de votre aéroport d'arrivée en Inde à votre aéroport de départ (avec ou sans transfert vol interne comme précisé avant inscription au voyage). La structure COEURDELINDE ECOTOURISM AND TRAVELS n'est en aucun cas responsable de tout ce qui concerne les vols internationaux et tout ce qui peut être dû à un retard ou annulation d'un vol international et/ou vols internes liés à la même réservation. Elle fera son maximum pour arranger votre participation au séjour indiqué mais ne prendra en charge aucun frais supplémentaires.

BILLETS D'AVIONS INTERNATIONAUX ET VISAS NE SONT DONC PAS DANS NOS SERVICES, ILS SONT A PRENDRE INDIRECTEMENT ET DE MANIÈRE INDIVIDUELLE SOIT DANS UNE AGENCE DE VOYAGE (nous pouvons vous en indiquer), SOIT EN LIGNE (nous vous donnerons conseils sur les compagnies).