

**Voyage SPIRITUALITES DE L'HIMALAYA ET YOGA
VACANCE D'OCTOBRE 2026
UN SEJOUR PROPOSE PAR COEUR DE L'INDE ECOTOURISM TRAVELS
(DECOUVERTE DANS LE COEUR DE L'INDE)**

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 ou Sudheer**, guides (couple Franco-Indien) et accompagnateurs:

Ils ont 12 ans d'expérience dans le « tourisme autrement » en Inde; ils ont les compétences et la passion de vous transmettre leurs savoirs sur la culture Indienne. Ils connaissent parfaitement leurs circuits et leur principale aspiration est de vous amener à ressentir la Force de vie de l'Inde.

Effectif du groupe 12 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* 2050€

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 :

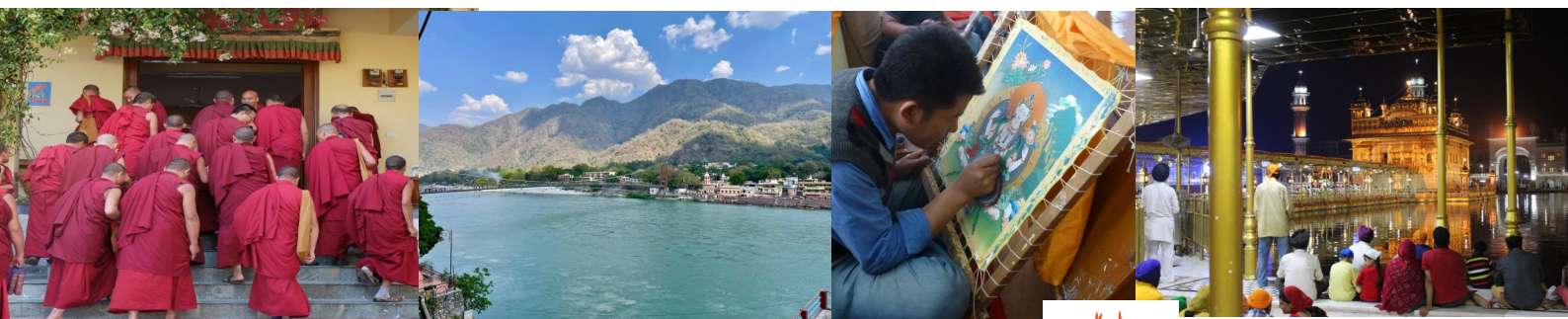
Nous partons à la journée pour la visite d'un incroyable centre d'art tibétain dans la vallée. Echanges sur la philosophie Bouddhiste. Possibilité de participer avec des artistes tibétains à un atelier de « THANKPA tibétain ». Peinture en silence qui aide au calme mental. Au retour, découverte du monastère 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.**

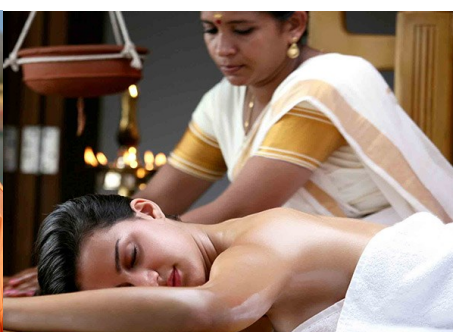
JOUR 9: Rencontre avec une école, échanges avec les enfants. Départ dans l'après midi, Route vers la gare de PATHANKOT pour prendre le train de nuit. **Nuitée dans le train.**

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.*

SEJOUR TOUT INCLUS SUR PLACE 2050€/personne

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.

-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)

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



Séjour proposé par Atmajyoti Farm en partenariat avec Coeurdelindecotravels