

YOGA & DECOUVERTE DE L'INDE DU SUD

Du 22 / 10 / 2025 au 01 / 11 / 2025
Pour la formule courte

Pour vous pré-inscrire : [cliquer ici](#)



Ce voyage en Inde se veut l'occasion de rencontrer le yoga en Inde et l'Inde à travers le yoga. Il n'est en aucun un voyage touristique classique ! Nous partons vivre *l'expérience de l'Inde* sur ce qu'elle peut nous offrir en deux semaines !

- Stage profond de yoga au Mandiram de Desikachar à Madras.
- Rencontre intense de l'expérience d'Auroville débutée il y a + de 50 ans et malmenée aujourd'hui par la politique nationaliste de l'Etat indien.
- Détente et découverte de la culture ancienne à Mahabalipuram,

JOUR1 et 2 PARIS/MADRAS (Chennai)/ Auroville 22/10 et 23/10

Départ de Paris pour Chennai. Vol international. Le vol est souvent en fin de journée le samedi et arrive le lendemain, dimanche dans l'après midi.

De l'aéroport, un minibus privé vous emmènera directement à Auroville. Le trajet prend 3 heures environ.

Le groupe parti cinq jours plus tôt vous accueillera dans la guest-house. Retrouvaille entre les participants de votre association, puis présentation du séjour.

Repas au restaurant proche de la guest house, nuitée sur place.

Jour 3 AUROVILLE 24/10

Nous visitons le centre des visiteurs d'Auroville afin d'avoir une première présentation de cette « ville ». Cité réalisée par «Mère» en 1968, elle est basée sur la philosophie du Yogi Sri Aurobindo, le célèbre Yogi installé à Pondicherry.

Nous commençons avec une présentation de l'ensemble d'Auroville à l'accueil de la cité. Nous poursuivons la découverte de la cité Aurovillienne. Un programme sera prévu et je vous le présenterai sur place. Nous cherchons à vous présenter ce que les

communautés d'Auroville ont mis en place et développé depuis leur installation en 1968.

Nous prévoyons de visiter aussi le Matrimandir (lieu de concentration, l'âme d'Auroville) et ses jardins durant notre séjour et de prendre un temps de silence/ méditation à l'intérieur.

Chaque participant bénéficiera d'un soin. (massage ou autre)

Journée en bus et à pied dans Auroville.

Dîner à la Solar Kitchen

Nuit à la Guest House.

Une séance de Yoga encadrée par un/une participant(e) pourra être proposée avant le petit déjeuner. (Optionnel)



Le Matrimandir, Auroville

JOUR 4 Auroville- Pondichery 25/10

Visite le matin de cette ville aux parfums français. Transfert à Auroville en bus privé l'après-midi. Temps libre l'après-midi. Du temps sera prévu pour la pratique des soins.

Dîner à la Solar Kitchen

Nuit à la Guest House.

JOUR 5 Auroville - Chennai 26/10

Visite du Matrimandir qui ne se fait qu'en matinée. C'est un temps de visite calme au centre de la cité, qui permet de mesurer la profonde spiritualité de ce lieu en profitant d'un temps de concentration dans la salle dédiée. Les jardins magnifiquement aménagés permettent eux aussi d'apporter une harmonie intérieure.

Départ en début d'après midi pour Chennai. Environ 3 heures de route.

Nuit et dîner à l'hôtel

JOUR 6 Chennai - Pratique de Yoga 27/10

Pratique du Yoga dans l'école de Desikachar le matin.

Après-midi : visite du jardin de la société Théosophique, présentation de ce mouvement ou visite de la maison de Krishnamurti si la Sté Théosophique est fermée.

(https://fr.wikipedia.org/wiki/Société_théosophique)

Nuit et dîner à l'hôtel.



Entrée du Mandiram

JOUR 7 Chennai 28/10

Matinée de pratique du Yoga dans l'école de Desikachar.

Deux heures de pratique l'après-midi dans l'école de Desikachar.
Cours d'« Application du Yoga » et « Méditation »

Nuit et dîner à l'hôtel.

JOUR 8 Chennai 29/10

Matinée de pratique du Yoga dans l'école de Desikachar.

Après-midi, visite du "Gouvernement Museum" : « Le » grand musée du Tamil Nadu. Des sculptures en pierres et en bronzes magnifiques !

Nuit et dîner à l'hôtel.

JOUR 9 Chennai 30/10

Matinée de pratique du Yoga dans l'école de Desikachar.

Deux heures de pratique l'après-midi dans l'école de Desikachar.
Cours d'« Application du Yoga » et « Méditation »

Nuit et dîner à l'hôtel.

JOUR 10 Chennai/Mahaballipuram 31/10

Matinée de pratique du Yoga dans l'école de Desikachar.

Transfert en bus vers Mamallapuram, autre nom de Mahaballipuram
Installation à l'hôtel, nuitée et dîner à l'hôtel ou un restaurant à côté.

Ce lieu nous permet de nous reposer après cette semaine intense de Yoga. Le site est très agréable où il est bon de se promener librement. C'est volontairement que le programme est relax ici car chacun peut ainsi profiter à son rythme de cet endroit merveilleux et laisser infuser les expériences du stage de Yoga.

Célèbre pour ses temples en bord de mer, cette petite ville à 50 km au sud de Madras fut la deuxième capitale et le port maritime des rois Pallava de Kanchipuram, dont le

pouvoir politique et la créativité artistique atteignent leur apogée entre le 5^è et le 8^è siècle.

Après une explication du lieu, vous bénéficierez de temps libre jusqu'au dîner. Vous pourrez visiter les temples ou prendre votre temps au bord de mer ou dans les nombreux magasins pour y acheter vos souvenirs...

Nuit à l'hôtel avec piscine et dîner à l'hôtel ou au village.

JOUR 11 MAHABALIPURAM / CHENNAI AEROPORT / PARIS 01/11

Transfert à l'aéroport de Madras en bus privé pour le vol à destination de Paris. (en général dans la nuit)

Arrivée prévue à Paris le jour même.



Visite des temples taillés dans la pierre

Ce programme est indicatif et peut subir des modifications selon les conditions rencontrées sur place. L'organisateur accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité et de bon déroulement.

PRIX : 2645 €

(prix à partir de 10 participants et 21 maximum. En cumulant les deux groupes, le programme court et le complet.

Prévoir un supplément de 75 € pour 10 participants seulement)

(seulement en cas de maintien du tarif aérien et du taux de change 1 € = 1,09\$ au 11/10/2024)

Rajouter le prix d'une single si vous choisissez cette option (attention, pas possible à Auroville) : 250 €

LIEU DE RENDEZ-VOUS : Paris Roissy (ou en fonction du billet d'avion)

Ce prix comprend: le transport aérien sur vol régulier avec escale(s), l'hébergement en hôtel et Guest House en demi-pension et chambre double à Madras, à Mahabalipuram et à Auroville. L'accompagnement, le transport de ville à ville et pour les sorties prévues, l'entrée des visites accompagnées, le stage de 24 sessions de yoga dans l'école de Desikachar.

Toutes les réservations pour les transports: vol international, taxi, minibus privé.

Ne comprend pas: un repas par jour (le déjeuner), les visites non accompagnées et non prévues et les transports qui en découlent, les achats et consommations personnels, et tous ce qui n'est pas cité dans « le prix comprend ». Pas de soins

particulier, type massage ou autre.

Les pourboires durant tout le séjour, compter environ 45 euro.

(Un déjeuner hors des grands hôtels/restaurants coûte de 3 à 7 €.)

Supplément Single: +250 €. (Pas assurée partout, notamment à Auroville)

Programme dans le Mandiram de Desikachar:

Cinq matinées de 4 séances et deux après-midi de deux séances de 50' de pratique et de théorie.

Chaque matin, plusieurs séances sont prévues :

- Asana
- Pranayama
- Fondations théoriques des Asanas
- Philosophie du Yoga

Les cours de l'après-midi :

- Application du yoga à chaque participant
- Méditation

Les jours où il y a des cours l'après-midi, il n'y aura pas de visite à Madras.

THÈME DE LA SEMAINE : **Etude des Yoga Sutra**

Groupe : de 11 à 21 personnes.

Attention, en cas de nécessité, une chambre triple pourra être proposée en cas de nombre impair de participants si aucun participant restant ne souhaite payer un supplément single.



Masala dosa

Pour vous pré-inscrire : [cliquer ici](#)