

Voyage

Douceur Ayurvédique au Rajasthan

Du 21 Février au 7 Mars 2025

Un séjour en Inde à la rencontre de la culture traditionnelle, et surtout de la magnifique région du Rajasthan, perfectionnement du Yoga, Soins sur mesure et initiation à l'Ayurveda ...

Pendant votre séjour en Inde

- Visites de Delhi, Agra, Jaipur et des villages du Rajasthan.
- Soins Ayurvédiques sur mesure dans un centre spécialisé à Jaipur.
- Initiation à la pratique de l'abhyanga (massage Ayurvédique le plus utilisé en Ayurveda).
- Pratique du Yoga et de la méditation.

Itinéraire et Programme prévisionnel

Vendredi 21 février

Rendez-vous avec Ravi Godara à l'aéroport de Lyon-Saint Exupéry Aéroport (LYS) pour l'enregistrement sur le vol Lufthansa pour New Delhi (DEL).

Samedi 22 février : Atterrissage à NEW DELHI, transfert à l'hôtel. Balades dans l'ancienne ville.

Dimanche 23 février

- Visite du temple du Lotus et méditation dans le hall principal.
- Visite du temple Iskcon/Akshardham, immersion dans la vibration des mantras, langue sacrée ancienne sanskrit avec explications.
- Visite du célèbre marché Chandni Chowk et la Maison du Président.

Lundi 24 février

Explorer la célèbre ville d'Agra et découvrir le sublime Taj Mahal, mausolée construit par un empereur pour son épouse adorée. Méditation dans le Dôme du Taj Mahal et promenades.

Mardi 25 février

Le matin après le petit-déjeuner, départ pour la capitale du Rajasthan, arrivée à Jaipur dans l'après-midi, installation à l'hôtel et repos. Le soir, visite du célèbre temple de Krishna. Soirée Yoga Bhajans et Mantras.

Du mercredi 26 février au mardi 4 mars

Pratique quotidienne du yoga et se connecter avec Brahma Muhurta.

Pratique du Dinacharya pour pacifier l'esprit et nettoyer des émotions.

Immersion ayurvédique minceur, rajeunissement : bilan et soins Ayurvédiques par médecins et thérapeutes expérimentés, plus formation en Abhyanga (massage ayurvédique), sur des demi-journées.

+ Initiation aux plantes ayurvédiques et cueillette pour soigner articulations, rééquilibrage de l'acido-basique.

+ Visites guidées des palais, monuments historiques, temples (Ganesha ...) et marchés.

Mercredi 5 Mars

Promenades dans des villages et découverte de la vie quotidienne des habitants, ressourcement et fusion.

Jeudi 6 mars

Temps libre, départ vers Delhi dans l'après-midi. Arriver à hôtel vers 20h, dîner et repos, nuit à Delhi

Vendredi 7 Mars Delhi - Franckfort - LYON, arrivée à Lyon en début d'après-midi.

Tout au long de votre séjour en Inde, vous serez accompagné par Ravi Godara (professeur de Yoga d'origine de Rajasthan)

Tarifs

2300 € 15 jours et 13 nuits (hors les billets d'avion).

Ce prix comprend : pension complète en chambre double, repas végétarien, soin mentionné, enseignement du Yoga et de l'Ayurvéda, e-visa.

Forfait complément pour chambre individuelle : 400 €.

Informations pratiques

Les informations des vols vous seront communiquées par email après votre inscription. La réservation des vols est à faire par vous-même.

Climat

Il fait un temps sec et chaud en février et mars dans le nord de l'Inde.

Une réunion de préparation par Zoom vous sera proposée quelques semaines avant le départ.

Un voyage ouvert à tous et le nombre de place est limité !

Page suivante : Fiche d'inscription

Fiche d'Inscription au Voyage Douceur Ayurvédique au Rajasthan (Inde)

Delhi, Agra et Jaipur 21 février au 7 mars 2025

Monsieur / Madame (entourez svp)

Nom et Prénom (comme indiqués sur votre passeport) _____

Date de naissance _____ N° de passeport _____

(Nous vous rappelons que la date d'expiration de votre passeport doit être supérieure à 6 mois après la date de retour en France)

Adresse en détails _____

Téléphone fixe _____ Téléphone portable _____

Email _____

Personne à contacter en cas d'urgence :

Nom et prénom _____ N° de portable : _____

Je joins à la fiche d'inscription une copie du passeport en cours de validité.

Une fois la présente fiche remplie et signée, veuillez nous la renvoyer par email accompagnée de la copie du passeport à l'adresse suivante: secretariat@lagrueblanche.com

Renseignements par téléphone portable (pas de sms svp) : 06 95 43 08 58.

J'ai bien noté que le prix total de ce voyage est de 2300 € (hors le prix des billets d'avion).

Je m'inscris à ce voyage en Inde qui aura lieu du 21 février au 7 mars 2025 et réglerai l'acompte de 700 € par virement dès la réception de la confirmation de mon inscription et de l'IBAN.

Je payerai le solde de 1600 € par virement en respectant les échéances suivantes : 800 € avant le 31/10/2024 et 800 € avant le 31/01/2025.

J'ai besoin d'une chambre individuelle et payerai le complément de 400 € dès mon inscription au voyage.

Je certifie que mon état de santé me permet de faire ce voyage sans difficulté.

J'ai bien pris connaissance du programme prévisionnel ainsi que des conditions d'hébergement.

Date et signature :