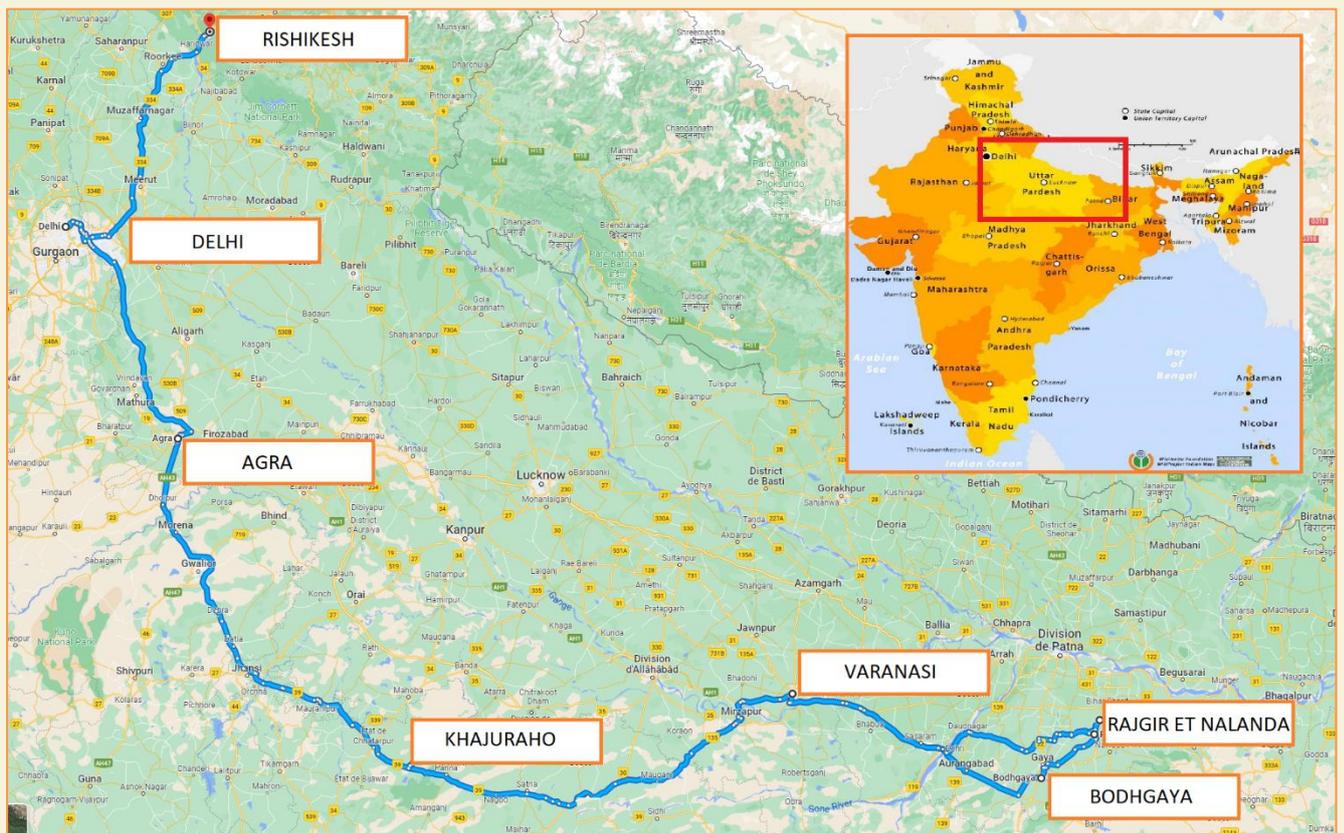


# VOYAGE EN INDE SACRÉE

14 jours  
Du 6 au 19 mars 2023



Visites – méditation – les lieux saints de L'Inde – le yoga – les ashrams



# PROGRAMME DÉTAILLÉ

---

## Jour 1 : Départ de France pour Vârânasî

---

Départ pour **Vârânasî**

Durée du vol : environ 15 h (avec une escale)

Décalage horaire : 4h30 en hiver

Nous choisirons le vol lorsque le groupe sera constitué et nous essaieront de trouver le plus pratique et le moins cher.

---

## Jour 2 : Arrivée à Vârânasî

---

Change d'argent et repos.

Balade en groupe

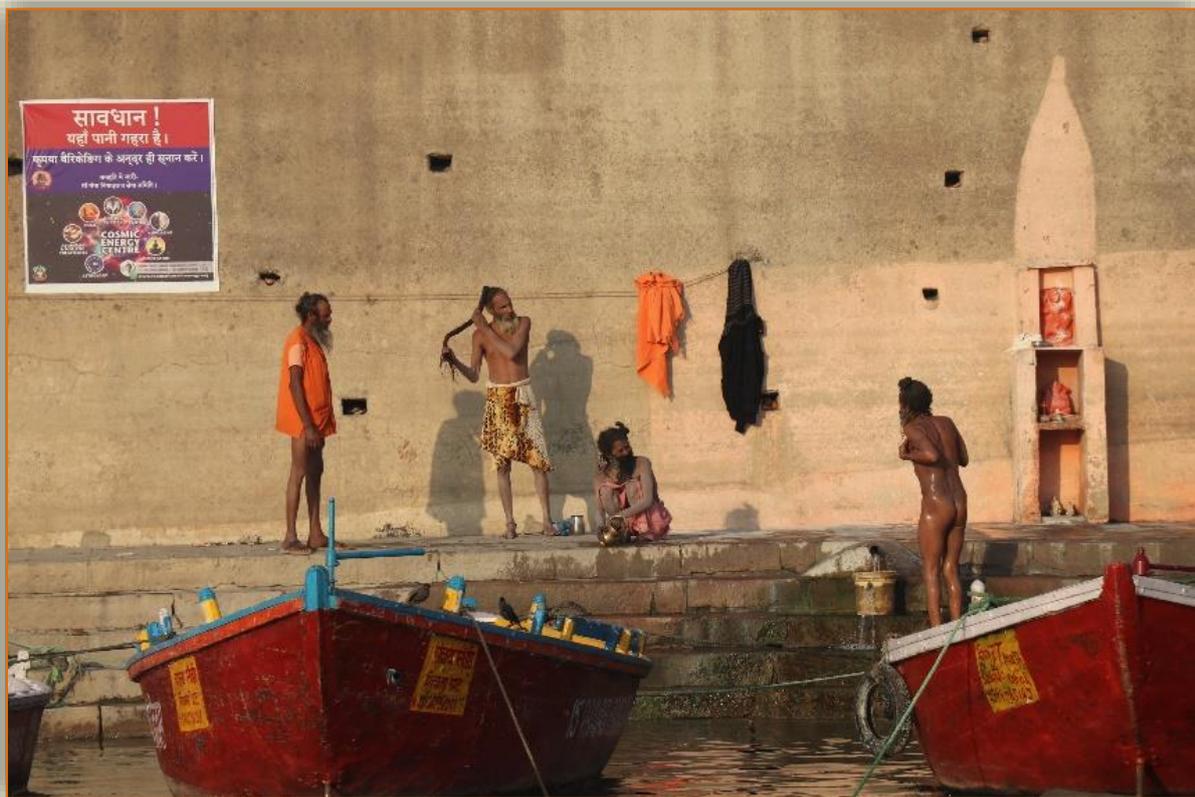


---

## Jour 3/4: Bénarès

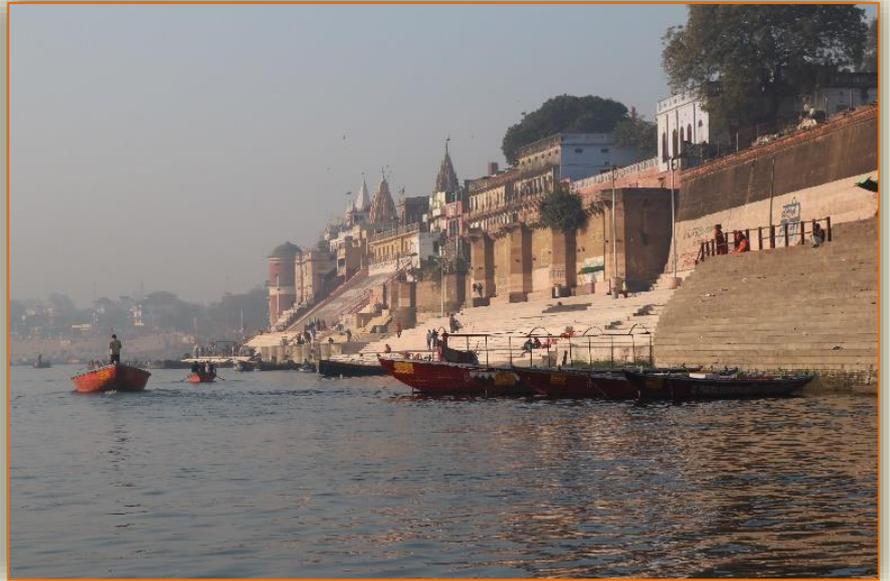
---

**Vârânasî (Bénarès)**, capitale spirituelle de l'Inde est l'une des sept villes les plus anciennes et les plus sacrées de l'Inde (Sapta Puri). Elle est aussi considérée comme la capitale spirituelle de l'Inde. La cité du seigneur Shiva n'est pas une ville que l'on visite, c'est une ville que l'on ressent... elle parle à votre âme.



Au Programme,  
Une visite de deux heures au lever  
du soleil sur le Gange en bateau  
Puis visites des lieux saints

- Vishwanath temple
- Annapurna Temple
- The Bharat Mata temple
- Sankat
- Mochan(Hanuman temple)
- Manas Mandir
- Sarnath



### Sarnath, le 1er sermon du Bouddha

Sarnath est un des quatre plus grands lieux de pèlerinages bouddhistes ; on dit qu'ici, cinq semaines après son éveil à Bodhgaya, le Bouddha donna son premier sermon, le Dhammacakkappavattana Sutta ou les quatre nobles vérités, afin de mettre la roue du dharma (la loi universelle) en mouvement.



**Le stupa Dhamekh** (ou Dharma Chakra Stupa) marque l'endroit du premier discours.

## Deux activités quotidiennes à Vârânasî

### La cérémonie de Crémations

Dans l'hindouisme, une incinération à Vârânasî (et cendres jetés dans le Gange) permet de stopper le cycle des réincarnations (appelé samsara) et permet donc d'atteindre le moksha, équivalent du nirvana chez les bouddhistes. Le principal Ghat (Escaliers) de crémation à Vârânasî est le Manikarnika Ghat. Il y aurait environ 200 crémations par jour à Vârânasî.

Notez également que les crémations se déroulent même la nuit, il n'y a donc pas d'heure spécifique pour en observer.

Par respect pour le défunt et sa famille, les photos/vidéos sont interdites.



### Les temples à visiter

- Sankat Mochan Temple
- Nepali Temple (Kathwala Temple)
- New Vishwanath Temple

### Ganga aarti, une puja à ne pas rater !

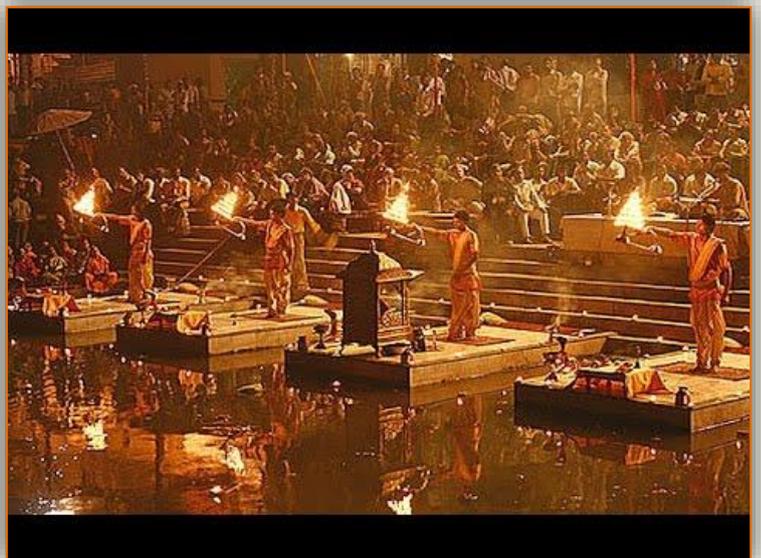
Sur les Ghats de Varanasi, on peut observer une puja (cérémonie religieuse d'offrande et d'adoration).

Sur le Dashashwamedh Ghat, l'une des principaux Ghats de Varanasi, a lieu chaque jour la Ganga aarti

La cérémonie dure environ une demi-heure et se déroule vers 18h30/19h.

La cérémonie est effectuée par plusieurs prêtres.

Dépaysement assuré et spectacle magnifique au bord du Gange!



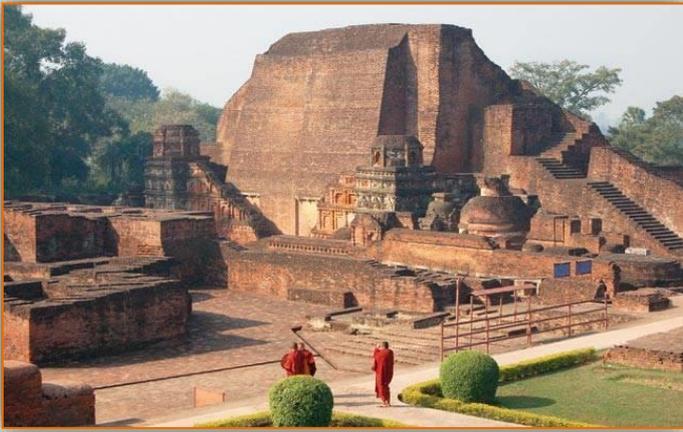
---

## Jour 5 et 6: Bodh-Gayâ Rajgir Nalanda

---

Départ en train pour Bodh-Gayâ 4h

### Nalanda



Le site archéologique de Nalanda est classé au patrimoine mondial de l'humanité. Nalanda était une des premières universités au monde qui est restée en activité pendant environ 800 ans, du cinquième au douzième siècle de notre ère. Elle comptait jusqu'à 2 000 enseignants et 10 000 étudiants. Le haut niveau d'enseignement prodigué à Nalanda attira de nombreux chercheurs provenant de toute l'Asie. À la fin du douzième siècle, Nalanda fut détruite par les envahisseurs

moghols. Le site maintenant en ruine présente encore de beaux vestiges de plusieurs monastères, temples et stupas.

### Sujata kuti stupa, la fin de l'ascèse

Choisissant la voie du milieu, Siddharta Gautama mit fin à ses 6 années d'austérité en acceptant du kheer (riz au lait) d'une jeune fille, gardienne de troupeau, du nom de Sujata. En souvenir de ce moment, un immense stupa en briques de 65 m de diamètre, a été érigé, à 3km de Bodhgaya.



## L'arbre de la Bodhi, l'éveil du Bouddha

Après la fin des austérités, Siddharta Gautama continua sa quête spirituelle. Un jour, alors qu'il cheminait, il alla s'asseoir sous un arbre pipal ou figuier des pagodes (l'arbre de la Bodhi) et prit la résolution de ne se lever de cet endroit que quand il aurait trouvé l'éveil spirituel. Il resta ainsi en méditation pendant 49 jours sans bouger menant plusieurs batailles contre le démon Mara (l'illusion). Puis, la nuit de la pleine lune de Vésak (mai-juin), à l'âge de 35 ans, il devint le 'Bouddha', un être éveillé.

Pendant les 7 semaines qui suivirent l'illumination, le Bouddha resta en méditation dans différents endroits autour de l'arbre de la Bodhi ; ces lieux se trouvent tous dans le complexe du temple.

---

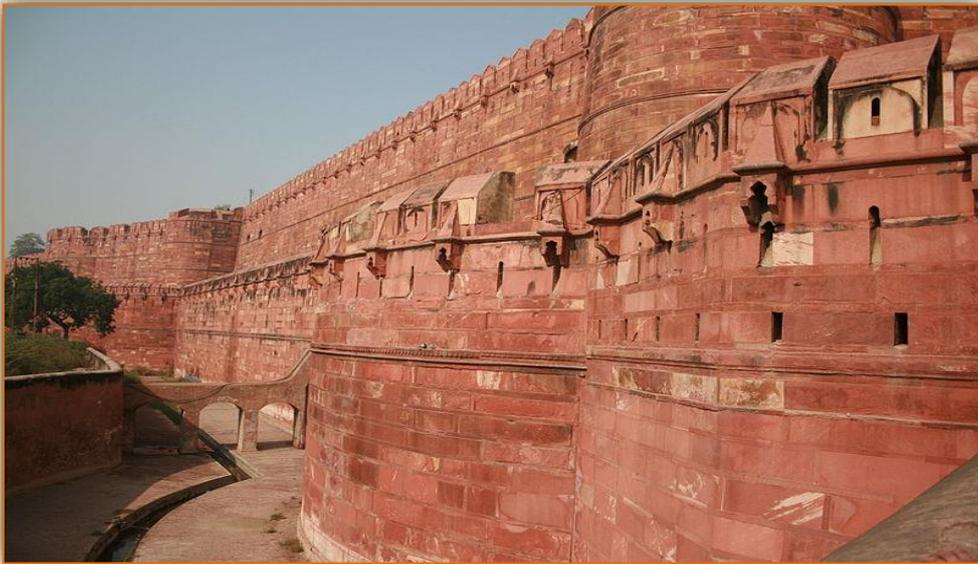
## Jour 7 et 8 : Agra

---

Départ en train de nuit pour Agra  
Arrivée au petit matin installation à l'hôtel.

Visite du Taj Mahal, l'une des 7 merveilles du monde moderne. Le Taj Mahal est avant tout une histoire d'amour. L'amour d'un mari qui se retrouve dans la peine après la mort de sa femme est qui décide de construire en mémoire à celle qu'il a aimé le plus beau des monuments. Il se fera plus tard lui-même enterré dans ce mausolée.





Nous visiterons aussi le fort rouge dont on mentionnait l'existence déjà au XIème siècle.

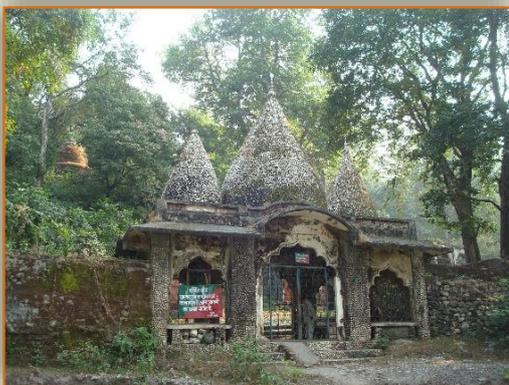
---

### Jour 9, 10, 11, 12 : Rishikesh

---

Le matin départ pour Rishikesh en train pour la journée.  
Installation dans un hôtel pour pouvoir vivre pleinement la ville sainte du yoga.

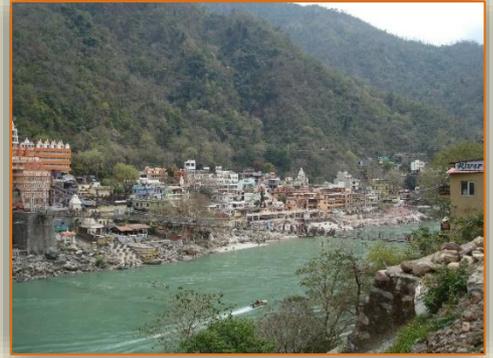
Vous découvrirez la ville au fil des jours.



L'Inde attire de nombreux voyageurs en quête de spiritualité, mais si une ville depuis les années 70 a réussi à faire déplacer sur des milliers de kilomètres des occidentaux en recherche de soi et d'une nouvelle vision, c'est bien Rishikesh.

Ce sont les Beatles qui en 1968 ont initié le mouvement vers la capitale du yoga en Inde.

La ville est coupée en deux par le fleuve le plus sacré de l'Inde, le Gange.



C'est un des points de départ des nombreux pèlerinages de la région et notamment de celui qui emmène à la source du Gange, Gangotri.

Vous trouverez dans cette ville de nombreux ashrams proposant des cours de yoga, méditation et autres...



### L'ashram de Shivananda

Un ashram en Inde est une école où l'on vient étudier les enseignements propres à chaque branche dont l'ashram fait partie. Le shivananda ashram fut fondé en 1936 par Swami Shivananda, l'un des grands yogis du siècle dernier.

Il fut un des premiers yogis à permettre aux occidentaux de découvrir le yoga dans les années 30.

Originaire du Tamil Nadu, il arriva à Rishikesh à l'âge de 37 ans et en 1936 il créa les lieux que vous allez découvrir.

---

## Jour 13 et 14 : Retour vers la France

---

Le jour 14 départ pour Delhi en train  
Retour à Delhi pour une nuit et retour en France

## Nos hôtels

Voici les hôtels ou équivalents dans lesquels nous séjournons :



Delhi, Natraj Yes Please



Rishikesh, The great Ganga



Agra, The royal residency



Varanasi, hôtel Veda

L'hébergement est en chambres doubles (deux personnes par chambre) en lit twin ou kingsize suivant les possibilités de l'hôtel.

Même de bonne catégorie, le standard des hôtels en Inde ne correspond pas toujours au standard des hôtels occidentaux. Des petites imperfections subsistent.

## Coût du voyage

**1590€**

*14 jours - 12 nuits (Prix Hors vol)*

### Le prix comprend :

- Les transports prévus dans le programme (bus privé et trains)
- L'hébergement en demi-pension (petit déjeuner et repas du soir) en chambre double
- Le prix des entrées des visites mentionnées dans le programme.
- L'eau potable lors des repas inclus dans le tour.
- Un guide, accompagnateur francophone.
- Le prix des cours de yoga de votre professeur.

### À compter en plus (liste non exhaustive) :

- Le billet d'avion (entre 500 et 900 euros)
- Le prix du visa indien (environs 80 euro).
- Les assurances (facultatives)
- Les dépenses personnelles
- Le nettoyage du linge
- Les pourboires
- Les menus non compris dans le périple
- Le surplus dans le prix des entrées pour les appareils photos ou les caméras.
- Les boissons sur place
- Les repas du midi

L'hébergement est prévu en chambres doubles.

Les repas sont en demi-pension (sont compris le repas du soir, et le petit déjeuner)

### Modalités d'inscription et de règlement :

Pour vous inscrire vous pouvez nous envoyer un mail sur [decouvertedelinde@gmail.com](mailto:decouvertedelinde@gmail.com) ou directement au près de votre professeur.

### Shopping / Coût de la vie :

Il faut compter environ 6 € pour un bon plat, mais on peut très bien se nourrir pour moins.

En Inde, la monnaie nationale est la roupie. Distributeurs Cartes de crédit à peu près partout mais attention aux commissions ! Pas de problèmes pour faire le change de vos euros. 1 € = environ 75Rp.

Le mieux est de prendre des chèques de voyage en € ou du liquide en €.

### L'utile, l'équipement et les médicaments :

- Choisissez le confort et la simplicité et des vêtements en coton.
- Chaussures légères pour les balades et des sandales pour être à l'aise. Surtout celles qui s'enlèvent facilement car on se déchausse souvent.
- Lunettes de soleil et chapeau.
- Une lampe de poche.
- Votre coussin préféré sera de grande utilité dans l'avion, le train, le bus et les hôtels !
- Une pochette ventrale pour les papiers et l'argent.

## Conseils pratiques

### → Passeport

Si vous n'avez pas de passeport, pensez au délai assez long, il doit être valable 6 mois après votre retour.

### → Pour le vol

Le poids des bagages est généralement de 20kg en soute et 5kg en cabine. Dans l'avion, pensez à garder vos objets de valeur avec vous. Reportez-vous à la liste de ce lien pour les objets à ne pas prendre en bagage à main. [http://www.routard.com/guide\\_voyage\\_page/69/mesures\\_de\\_surete.htm](http://www.routard.com/guide_voyage_page/69/mesures_de_surete.htm) .

### → Les vaccins

Il n'y a pas de vaccinations obligatoires. Certaines sont conseillées par les docteurs.

### → Les médicaments

Vous pouvez demander à votre médecin généraliste ce qu'il vous conseille

### → Le prix du voyage

Nos tarifs sont fluctuants et calculés sur la base d'un taux de change Euro/Roupies Indienne le 17/05/2019 (1 € = 78 INR), en cas de dépassement de ce taux de change jusqu'à 40 jours avant le départ, nous nous réservons le droit de la répercuter sur nos prix de vente tout changements indépendants de notre volonté.

Nos tarifs sont susceptibles de modifications en cas d'augmentation des prix des entrées aux sites et des taxes locales.

Les descriptifs des circuits fournis peuvent être modifiés ou remplacés au regard de considérations indépendantes de notre volonté (horaires des vols internationaux et nationaux, jour de marché dans certaines des villes visités, conditions climatiques ou naturelles...).

Aucune contestation concernant le prix du voyage ne pourra être prise en considération après l'inscription à l'un de nos circuits.

Il vous appartient d'apprécier au moment de la réservation si le prix vous convient en acceptant le principe qu'il s'agit d'un prix forfaitaire négocié lors de la réalisation du produit, ne tenant pas compte des promotions consenties par certains prestataires à certaines dates.

## VOS ACCOMPAGNATRICES



**Sylvie :** Diplômée de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga. Elle a suivi l'enseignement de Boris Tatsky dans la lignée de Sri Krishnamacharya et de TKV Desikachar. Elle proposera des séances de Yoga et Méditation adaptées au rythme du voyage et à l'énergie du groupe.

### **Lydia :**

Artiste et auteure pour la jeunesse, Lydia réside dans le grand pays depuis 25 ans. Un cheminement nourrit de traditions populaires, de légendes et de la pratique des sagesse indiennes.

Récits et enseignements qu'elle partagera avec vous tout au long de votre séjour.



**Pour toute question ou information complémentaire, vous pouvez me contacter**

**Par mail [Geoffrey.stu@hotmail.fr](mailto:Geoffrey.stu@hotmail.fr)**

**Ou**

**Par téléphone : 06 26 28 49 48 (Geoffrey)**

**À bientôt,**

**Geoffrey Stuhmann  
Agence Panorama Tourisme (SARL)  
1 pl Mendès France, 34170 CASTELNAU LE LEZ**

**PANORAMA TOURISME  
SARL au capital de 8 000 €  
1, Place Mendès France  
34170 CASTELNAU LE LEZ**

**Téléphone : 04 67 02 64 10  
Télocopie : 04 67 02 64 14**

**Email : [agence@panorama-tourisme.fr](mailto:agence@panorama-tourisme.fr)**

**Gérant. M. Sayed EL SOL  
APE : 633 Z – SIRET : 452 722 101 00014**

**Licence : 034 040001**

**RCS : Montpellier B 452 722 101**

**RCP : Générali Assurance, 7 boulevard Haussmann – 75456 PARIS Cedex 09**

**Garantie financière : APS, 15 av. Carnot – 75 017 Paris  
N° TVA INTRA COMMUNAUTAIRE : FR57 452 722 101**