

INDE DU NORD, DHARAMSALA
DU SAMEDI 15 AU DIMANCHE 23 OCTOBRE 2022

Stage Yoga et Marche

"Aller son chemin"

EXTENSION POSSIBLE DE 6 JOURS
SUR JODHPUR-NARLAI-RANAKPUR-UDAIPUR
DU 23 AU 28 OCTOBRE 2022

ENVIE DE CHANGER D'AIR ?

DHARAMSALA est une petite ville des contreforts de l'Himalaya à 1800 m d'altitude, dans la région de l'Himachal Pradesh, imprégnée d'une forte culture. Son histoire est liée au peuple tibétain qui y a trouvé refuge en 1959.

Nous serons logés à McLeod Ganj, sur les hauteurs de Dharamsala, à 2000m d'altitude, là où le Dalai-Lama a sa résidence, son temple et son école de moines et nonnes bouddhistes.

Vous pourrez les croiser dans les rues de cette petite ville où tout est facilement accessible à pied. Elle offre de nombreux restaurants, cafés et boutiques d'artisanat tibétain et indien.

Il y règne ainsi une atmosphère particulière empreinte de culture tibétaine, les associations de bénévoles étant très actives pour faire perdurer ces traditions.

Namaste!

धर्मशाला (Dharamsala) date de prise et photographie



QUE FAIRE A DHARAMSALA ?

Profiter de la nature,

Marcher dans les sous-bois,

Méditer au bord des torrents,

S'émerveiller devant la majesté des montagnes,

faire des treks et découvrir la vue sur la vallée.

Découvrir la culture tibétaine,

les Monastères, les Temples,

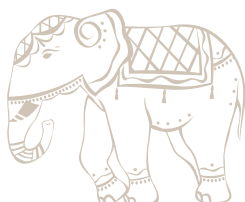
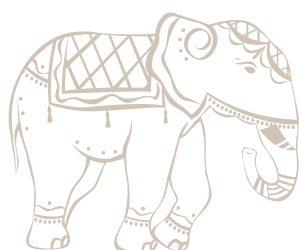
apprendre l'artisanat traditionnel,

croiser des moines tibétains,

et peut-être le Dalai-Lama lui-même !

Assister aux joutes oratoires dans le temple du

Dalai-lama.



~ QUELS SONT LES TEMPS FORTS DU VOYAGE ?

Ce voyage sera l'occasion de pratiquer le yoga quotidiennement avec des séances de posture et des temps d'échanges et de médiation. Ce séjour vous fera découvrir une région de l'Inde fortement imprégnée de culture tibétaine. Les marches quotidiennes vous feront explorer le cadre somptueux des contreforts de l'Himalaya.

Le stage en lui-même de 4 jours comprend chaque jour 2 pratiques de yoga (une le matin avant le petit-déjeuner, une autre en fin de journée) et deux à trois heures d'échanges oraux et écrits autour de la philosophie des Yoga Sutra de Patanjali, le texte de référence de notre yoga.

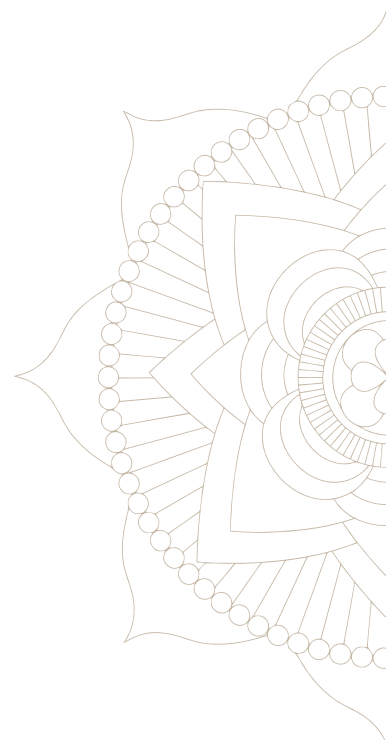


Ces ateliers-échanges se feront chaque jour dans des cadres différents, dans la nature, ou dans la quiétude d'un monastère, afin de découvrir en même temps les richesses de la région.

Nous nous y rendrons à pied. Ce seront des marches accessibles à tous. Marches méditatives qui laisseront également place aux rencontres imprévues et aux visites culturelles.

À la suite des marches, vous aurez du temps libre dans l'après-midi qui vous donnera la possibilité :

- ~ Soit de prolonger la marche initiale du matin accompagnés du guide de montagne
- ~ Soit de visiter d'autres lieux culturels sur place comme:
 - Le temple Tibétain de Tsuglagkhang
 - Le monastère Gompa de Namgyal
 - Le temple de Kalachakra
 - Le Tibet Museum
 - Tsechokling Monastery
 - Saint John Church



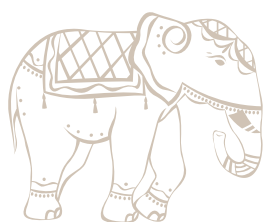
~ Soit de vous investir dans une association caritative locale (ex: Tibetan children's village),

~ Soit de vivre l'expérience de soins corporels ayurvédiques ou de tradition Tibétaine (bains de bols) au Holistic centre of Ayurveda,

~ Soit de découvrir des lieux uniques comme La library of Tibetan Secretariat ou le site Bouddhique Men-Tsee-Khang (Institut Tibétain médical et astrologique).

Ou toute autre excursion que nous vous proposerons !

Une journée libre est également prévue en milieu de semaine.



~ LE CLIMAT À DHARAMSALA ?

Au mois d'octobre, le temps est printanier avec des températures autour de 24° en journée et 16° le soir.

LE DECALAGE HORAIRE ?

+ 3h30 en Inde par rapport à la France



Vue de l'hôtel Deodar à Dharamsala

VOS HÔTELS ~

DHARAMSALA

Hôtel Deodar Villa : www.deodarvilla.com

NEW DELHI

Ibis New Delhi Aérocity

LE PROGRAMME DE LA SEMAINE

SAMEDI 15 OCTOBRE 2022

Vol direct Paris-Delhi Air France de Roissy CDG

Décollage à 10h05 - Arrivée à Delhi à 22h35 heure locale.

Nuit dans un hôtel près de l'aéroport.



DIMANCHE 16 OCTOBRE 2022

Petit déjeuner à l'hôtel puis vol intérieur de New Delhi à Dharamsala : 09h45-11h40

Transfert et arrivée à l'hôtel. Installation.

Séance de yoga et présentation du stage et de la semaine. Temps libre et soirée à l'hôtel.

DU LUNDI 17 AU VENDREDI 21 OCTOBRE 2022

Programme quotidien détaillé ci-après entre séances de yoga, échanges oraux et écrits autour de la philosophie des Yoga Sutra de Patanjali, marches méditatives, visites culturelles.

SAMEDI 22 OCTOBRE 2022

Vol Dharamsala-Delhi 12h20-14h20

Après-midi à Delhi.

Puis pour ceux qui rentrent en France, enregistrement à l'aéroport à 22h30 pour le vol retour sur Paris

Décollage à 00h35.

Pour ceux qui restent pour l'extension, nuit à l'hôtel près de l'aéroport.

DIMANCHE 23 OCTOBRE 2022

06h45 : Atterrissage à Paris Charles de Gaulle.



LE STAGE EN DETAILS

LUNDI

Marche facile d'1h du Village Naddi jusqu'à Bhated River où nous ferons les ateliers de yoga au bord de la rivière.

Déjeuner chez le guide avec possibilité d'apprendre à cuisiner indien avec sa femme.

Puis, possibilité soit de prolonger jusqu'au Guna Temple avec le guide. Soit de rentrer à McLeod Ganj.

MARDI

Marche douce d'1 heure et demie depuis MacLeod Ganj jusqu'au Galu Temple par la forêt avec le guide. Ateliers de yoga près du Galu Temple.

Puis, soit possibilité de prolonger par une balade de 1h30 jusqu'aux Dharamkot Waterfalls avec le guide.

Soit de rentrer à McLeod Ganj.



Ville de Dharamsala, Inde

MERCREDI

Journée libre.

Possibilité de faire une marche jusqu'à Triund (2827 m d'altitude) avec le guide (de 9h à 16h).

Ou temps libre (voir activités proposées au-dessus),

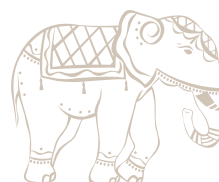
Ou visite des villages de Palampur et Andretta dans la vallée avec les plantations de thé et maisons d'artistes.



Ville de Dharamsala, Inde

JEUDI

Journée au Norbulingka Institute (www.norbulingka.org) où nous ferons nos ateliers de yoga ainsi que la visite du monastère Sidhbari à Dharamsala.



VENDREDI

Marche du village de Bhagsu jusqu'au Shiva Café en longeant la rivière et ses cascades. Ateliers de yoga au Shiva Café.

Puis, vous aurez la possibilité de prolonger la marche avec le guide ou de rentrer à l'hôtel.

VOS ACCOMPAGNANTS



Votre professeur de yoga



~ SYLVIE

« La vérité que je cherche se trouve déjà en moi ». Le yoga m'a aidée à surmonter des moments très difficiles.

Il m'a donné l'énergie, la confiance, la paix intérieure. Je travaillais comme scénariste, et j'ai eu envie de devenir enseignante de yoga pour partager cette expérience. Le yoga que je pratique est un yoga doux et adapté à la personne, basé sur la respiration, notre « carburant » personnel. Mais le yoga c'est aussi et avant tout pour moi une manière de vivre, un regard différent sur les autres et sur soi. Pour transmettre cette philosophie de vie, j'ai élaboré un concept pour amener chacun à

s'exprimer, à trouver ses propres mots, à entendre sa propre voix. L'Inde, que j'ai découverte en voyage, est devenue ma deuxième maison, j'y trouve la même sensation d'approcher la vérité. Je propose des stages en Inde pour faire découvrir ce que j'aime de l'Inde, en espérant vous transmettre mes passions.

Votre guide indien

Je travaille avec Sharu depuis 4 ans maintenant.

Il nous accompagne dans nos voyages, est aux petits soins pour tous, et il est un lien précieux entre nous et l'Inde. Avec lui, nous découvrons en toute confiance des restaurants locaux, hors des circuits touristiques, nous pouvons dialoguer avec tout le monde, il nous sert d'interprète avec son anglais impeccable. Nous pouvons aussi échanger en toute liberté sur la vie en Inde, Sharu parle sans tabou et répond à toutes les questions qu'on peut lui poser sur son pays. Il est né dans une famille pauvre de l'Uttar Pradesh, il travaille depuis qu'il a 8 ans. Tout ce qu'il sait, il l'a appris en autodidacte, par sa seule volonté, dans une lutte de tous les jours. Travailler avec lui c'est pour nous l'occasion de côtoyer l'Inde au quotidien.

~ SHARU



TARIFS

Pour le stage lui-même, sur 9 jours, comptez :

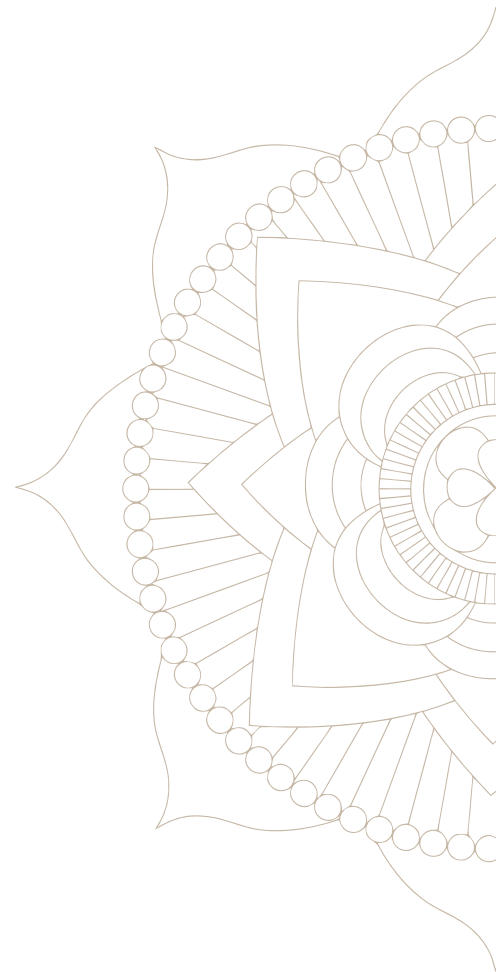
((Montant approximatif) sur une base de 8 personnes)

- ~ 1972 euros/personne tout compris en chambre partagée
- ~ 2070 euros/personne tout compris en chambre individuelle



Cela comprend :

- ~ Billet d'avion AR Paris-Delhi + visa (prix du billet varie en fonction de la date de réservation)
- ~ Assurance Mondial assistance
- ~ Billet d'avion AR Delhi-Dharamsala
- ~ 6 nuits d'hôtel à Dharamsala
- ~ 1 nuit d'hôtel à Delhi
- ~ Les transports sur place (taxis/voiture/Rickshaw)
- ~ Le guide de marches
- ~ Le guide accompagnateur
- ~ Les repas (estimation)
- ~ Les activités culturelles
- ~ L'enseignement de Yoga et de Philosophie Yoga Sutra
- ~ Une aide individuelle dans la préparation du voyage avec Mille et une facettes-voyage en Inde, avec :
 - o Suivi administratif (vaccin, visa, banque, assurance)
 - o Fiche d'informations avant de partir
 - o Bibliographie
 - o Un dossier de voyage
 - o Un carnet de voyage personnalisé



EXTENSION "MAHARAJA"

JODHPUR-NARLAI-RANAKPUR-UDAIPUR 6 JOURS

Si vous avez envie de prolonger votre séjour en Inde afin de découvrir une autre facette de ce mystérieux pays, nous vous avons préparé une extension de 6 jours dans le Rajasthan.

Cadre et ambiance totalement différents de ce que vous aurez vécu auparavant, cette extension vous plongera au coeur de la région des palais majestueux, des temples impressionnants et des villes ancrées d'histoire.



Mehrangarh Fort, Jodhpur

Ainsi, vous visiterez Jodhpur, la ville bleue aux portes du désert du Thar, le magnifique Temple Jain de Ranakpur, le village de Narlai et vous vivrez l'expérience de la très jolie ville romantique d'Udaipur en vous laissant porter par sa douceur de vivre et ses majestueux palais.

Pour découvrir cette région chargée d'histoire vous serez accompagnés tout au long de cette extension par Sylvie et par un guide officiel francophone qui vous contera, au fil des jours et des visites, l'histoire de cette région.

Namaste!

LE PROGRAMME DE L'EXTENSION

DIMANCHE 23 OCTOBRE 2022

Vol Delhi-Jodhpur 12h55-14h15.

Arrivée à l'hôtel et déjeuner.

Visite de la Forteresse Mehrangarh.

Balade dans la vieille ville aux maisons bleues, clock tower, Sadar Bazar pour des achats locaux.

LUNDI 24 OCTOBRE 2022

Après le petit-déjeuner, visite des jardins de Mandore et d'un puit à degrés.

Déjeuner puis départ en voiture pour Narlai (2h30)

Visite du village de Narlai avec le temple Ai Mata Ka Mandir et le château Rawla Narlai.

Puis direction Ranakpur (1 heure de route)

Arrivée et installation à l'hôtel. Soirée à l'hôtel.

MARDI 25 OCTOBRE 2022

Après le petit-déjeuner, visite du temple Jain Adinath (2H) et du Fort Kumbhalgarh du XVème.

Déjeuner pique-nique sur la route d'Udaipur (2h30)

Arrivée et installation à l'hôtel.

Visite de l'île Jagmandir.

Balade sur les Ghats, boutiques.

MERCREDI 26 OCTOBRE 2022

Après le petit-déjeuner, visite de City Palace et de son musée, le plus vaste palais du Rajasthan.

Déjeuner en ville,

Visite du temple Hindou Jagdish Silawatwari.

Le soir : croisière sur le lac Pichola

JEUDI 27 OCTOBRE 2022

Visite de marché et temps libre ou visite de Bagore-Ki-haveli.

Vol retour pour Delhi à 15h05 et arrivée à 16h30

Puis enregistrement et vol le soir pour Paris avec un décollage à 00h35.

VENDREDI 28 OCTOBRE 2022

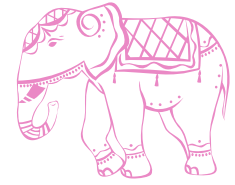
Arrivée à Paris Charles de Gaulle à 06h45



VOUS HÔTELS

RANAKPUR

Hôtel Fathebagh - A Heritage Renaissance
www.hrhhotels.com



Temple Jain, Ranakpur

JODHPUR

Hôtel Rani Mahal :
www.theranimahal.com

ou

The Ajit Bhawan Palace :
www.ajitbhawan.com

UDAIPUR

Hôtel Mewar Haveli
www.mewarhaveli.com

ou

Jaiwana Haveli
www.jaiwanahaveli.com

NEW DELHI

Ibis New Delhi Aérocity



Vue sur le lac Pichola, Udaipur

VOS ACCOMPAGNANTS



SYLVIE

s'exprimer, à trouver ses propres mots, à entendre sa propre voix. L'Inde, que j'ai découverte en voyage, est devenue ma deuxième maison, j'y trouve la même sensation d'approcher la vérité. Je propose des stages en Inde pour faire découvrir ce que j'aime de l'Inde, en espérant vous transmettre mes passions.

Votre accompagnatrice professeur de Yoga

« La vérité que je cherche se trouve déjà en moi ». Le yoga m'a aidée à surmonter des moments très difficiles. Il m'a donné l'énergie, la confiance, la paix intérieure. Je travaillais comme scénariste, et j'ai eu envie de devenir enseignante de yoga pour partager cette expérience. Le yoga que je pratique est un yoga doux et adapté à la personne, basé sur la respiration, notre « carburant » personnel. Mais le yoga c'est aussi et avant tout pour moi une manière de vivre, un regard différent sur les autres et sur soi. Pour transmettre cette philosophie de vie, j'ai élaboré un concept pour amener chacun à

Votre guide indien

« Bonjour, Je m'appelle Ram, originaire du Bihar (la terre de Bouddha et du Yoga). Je suis guide officiel francophone. J'ai une licence en Français et un master sur l'Histoire de l'Inde. J'aime transmettre mes connaissances sur l'histoire de mon pays aux personnes qui le visitent et j'aime faire visiter mon beau pays. Je suis calme, cultivé et toujours à l'écoute des besoins de mes clients. Je vous invite à découvrir mon pays avec sérieux et gentillesse. Ma priorité est de faire de votre séjour un moment agréable et inoubliable.

A très vite »

HARERAM



TARIFS

Pour cette extension sur 6 jours, il faut ajouter à la semaine précédente:

((Montant approximatif) sur une base de 6 personnes. Si le nombre d'inscrits est de plus de 6 personnes, le tarif semaine par personne sera revu à la baisse.

- ~ 727 euros/pers tout compris en chambre partagée
- ~ 900 euros/personne tout compris en chambre individuelle.

Cela comprend :

- ~ Assurance Mondial assistance complémentaire
- ~ Billet d'avion Delhi-Jodhpur
- ~ Billet d'avion Udaipur-Delhi
- ~ 5 nuits d'hôtel de standing
- ~ Les transports sur place (taxis/voiture/Rickshaw)
- ~ Un guide officiel diplômé parlant Français
- ~ Les repas (estimation) ...

... ainsi que l'aide individuelle dans la préparation du voyage avec Mille et une facettes-voyage en Inde comme pour la première partie.

RECAPITULATIF TARIFS AVEC OU SANS EXTENSION

Tarif euros/pers	Dharamsala	Extension	Les 2 semaines
Chambre double	1972	727	2699
Chambre seule	2070	900	2970

FICHE DE PRE-INSCRIPTION

Cette fiche a pour objectif de vous pre-inscrire sans engagement financier de votre part.
Nous validons les pré-inscriptions dès réception de votre fiche auprès de Mille et une facettes.

Si vous vous inscrivez en couple, merci de remplir une fiche par participant.
La confirmation du voyage et les inscriptions définitives se feront au plus tard le 8 mai 2022.

NOM :

Prénom :

Adresse :
.....

CP : VILLE :

Email :

Skype (si vous avez) :

Téléphone :

Date de naissance :

Je choisis (cochez les réponses) :

- Semaine de Yoga uniquement
- Semaine de Yoga + extension

- En chambre partagée
- En chambre individuelle

Montant du voyage retenu :

A retourner à l'adresse : sophie@milleetunefacettes.com

