

**STAGE YOGA ET MARCHE  
à DHARAMSALA  
(INDE)**

**du 29 OCTOBRE  
au 5 NOVEMBRE 2023**

à partir de 1838 €

RENSEIGNEMENTS

[leyogaparlecriture.com](http://leyogaparlecriture.com)

[leyogaparlecriture@gmail.com](mailto:leyogaparlecriture@gmail.com)

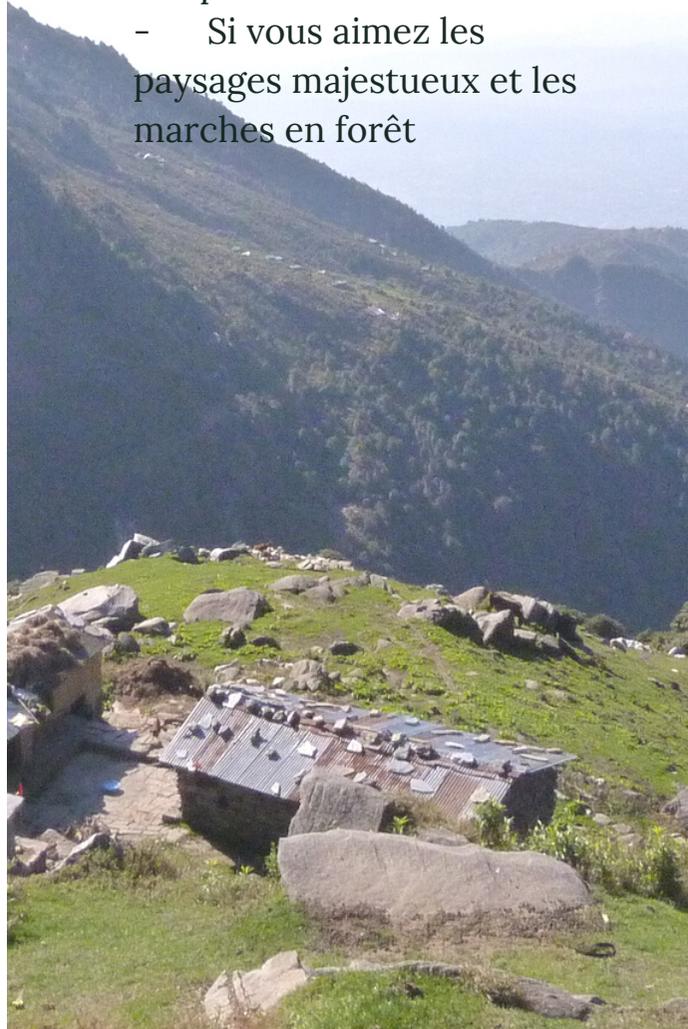
06 84 97 43 00



STAGE TOUS  
NIVEAUX

Ce voyage est fait pour vous

- Si vous avez envie de voyager en Inde dans un cadre rassurant
- Si vous souhaitez découvrir le yoga au-delà des postures
- Si vous aimez les paysages majestueux et les marches en forêt



Je vous propose une semaine à Dharamsala, ou plus exactement à MacLeod Ganj.

C'est à MacLeod Ganj que sont réfugiés le Dalaï Lama et une communauté tibétaine. Il y règne une ambiance particulière, mêlant traditions bouddhiste et hindoue.

Nous sommes sur les contreforts de l'Himalaya, la nature est grandiose, les levers du soleil sur les montagnes sont sublimes.

C'est une toute petite ville très agréable où il est facile de se promener en toute sécurité.

# LE YOGA

Le yoga est la principale activité de cette semaine avec :

- Une pratique de postures et respiration d'1h le matin avant le petit déjeuner
- Une séance de 3h l'après-midi avec une pratique, une présentation de la philosophie du yoga appliquée à la vie quotidienne, de la méditation.



En milieu de semaine, vous aurez une journée libre.

Ceux qui le souhaitent pourront faire un trek d'une journée avec le guide de randonnée.

Pour les autres, plusieurs visites culturelles seront proposées.



## L'ESPRIT DU VOYAGE

En dehors des séances de yoga et de marche, vous serez totalement autonomes.

La ville ne compte que deux rues principales pleines de restaurants, boutiques, temples, salons de massage, etc... et l'hôtel est en plein centre.

Nous sommes là, avec le guide accompagnateur, pour vous conseiller, vous assister, et éventuellement vous accompagner, mais rien n'est pré-organisé pour ces temps libres.

Une façon d'appliquer la théorie que nous verrons ensemble, et de faire entrer le yoga dans vos activités quotidiennes.

## LA MARCHÉ

Le matin, après le petit déjeuner sera proposée une marche à deux niveaux.

Une première partie abordable\* par tous pour découvrir les alentours de MacLeod Ganj en compagnie d'un guide local de randonnée.

La présence à ces marches est souhaitée car elles s'inscrivent dans le thème du stage de yoga, mais non obligatoire en cas de difficultés physiques.

Une deuxième partie plus exigeante pour ceux qui souhaitent prolonger la randonnée, toujours avec le guide.

*\*ce sont les contreforts de l'Himalaya et même si ce n'est pas l'Everest, ça grimpe un peu.*



Pour transmettre cette philosophie de vie, j'ai élaboré un concept qui lie l'écriture et le yoga.

Il s'agit, à travers des exercices d'écriture ludique et créative d'amener chacun à s'exprimer, à trouver ses propres mots, à entendre sa propre voix.



## QUI SUIS-JE ?

« La vérité que je cherche se trouve déjà en moi ».

Le yoga que je pratique est un yoga doux et adapté à la personne, basé sur la respiration, notre « carburant » personnel.

J'ai suivi une formation de 4 ans à L'Institut Français de Yoga et continue à me former auprès d'enseignants indiens.

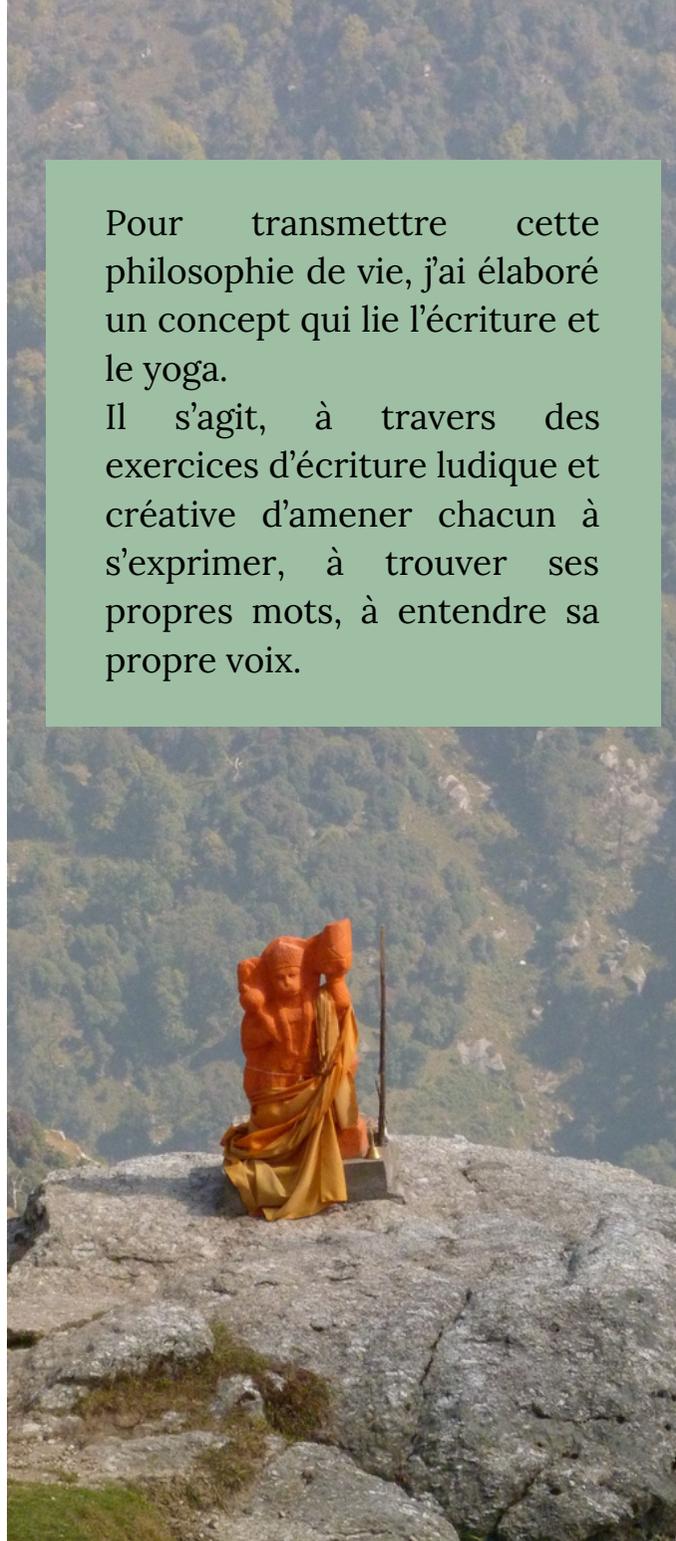
Le yoga est pour moi une manière de vivre, un regard différent sur les autres et sur soi.

## L'INDE

L'Inde est devenue ma deuxième maison, j'y trouve la même sensation d'approcher la vérité qu'en yoga.

Je propose des stages en Inde pour faire découvrir ce pays comme je l'aime, loin de tous les clichés qui lui collent à la peau.

L'Inde, par sa différence avec notre culture, aide à se déconnecter de nos automatismes et à nous relier à notre identité plus profonde.



# TARIF

Budget à prévoir  
sur une base de 10 personnes

(les prix des vols internationaux et intérieurs variant selon les dates, les hôtels ne pouvant être réservés avant confirmation du voyage, ces tarifs sont donnés à titre indicatif mais la différence ne sera pas importante)

En chambre partagée : 1838 €  
en chambre individuelle : 1948 €

comprend :

- vol international + vol intérieur
- taxis, rickshaw
- 7 nuits d'hôtel avec petit déjeuner
- accompagnement + préparation voyage
- enseignement Yoga
- guide accompagnateur
- guide de randonnée
- repas (estimation)

ne comprend pas

- assurances voyage
- sortie trek ou culturelle

# programme détaillé

Départ de Paris CDG Samedi 28 Octobre Vol Air India à 21h

Arrivée Delhi Dimanche 29 Octobre à 9h35  
Taxi jusqu'à l'hôtel. Pose des bagages. Visite de Delhi. Nuit à l'hôtel

Lundi 30 Octobre : vol intérieur pour Dharamsala. Arrivée à l'hôtel à MacLeod Ganj.  
Après-midi : séance de Yoga

Mardi/Mercredi/Jeudi/Vendredi/Samedi 31, 1,2,3,4

- pratique le matin à 7h
- marche
- déjeuner
- pratique Yoga 15h30-18h
- Diner

Journée libre le Jeudi

avec possibilité de faire un trek avec le guide de randonnée  
ou une visite culturelle à Dharamsala

Samedi 4 Novembre : vol intérieur pour Delhi  
journée à Delhi. Nuit à Delhi

Dimanche 5 Novembre : départ pour Paris

**Du 22 au 29 Octobre,**  
**possibilité d'une semaine de tourisme au Tamil Nadu :**  
**Chennai (Madras) et Pondicherry.**

**(Programme sur demande)**

# HOTELS PROPOSÉS

**HOTELS 3 ÉTOILES**  
(critères indiens)  
simples, confortables, propres et  
dans des prix raisonnables.



De petites structures familiales afin  
de privilégier le contact avec les  
Indiens.

