



**STAGE YOGA et
DÉESSES HINDOUES
(INDE)**

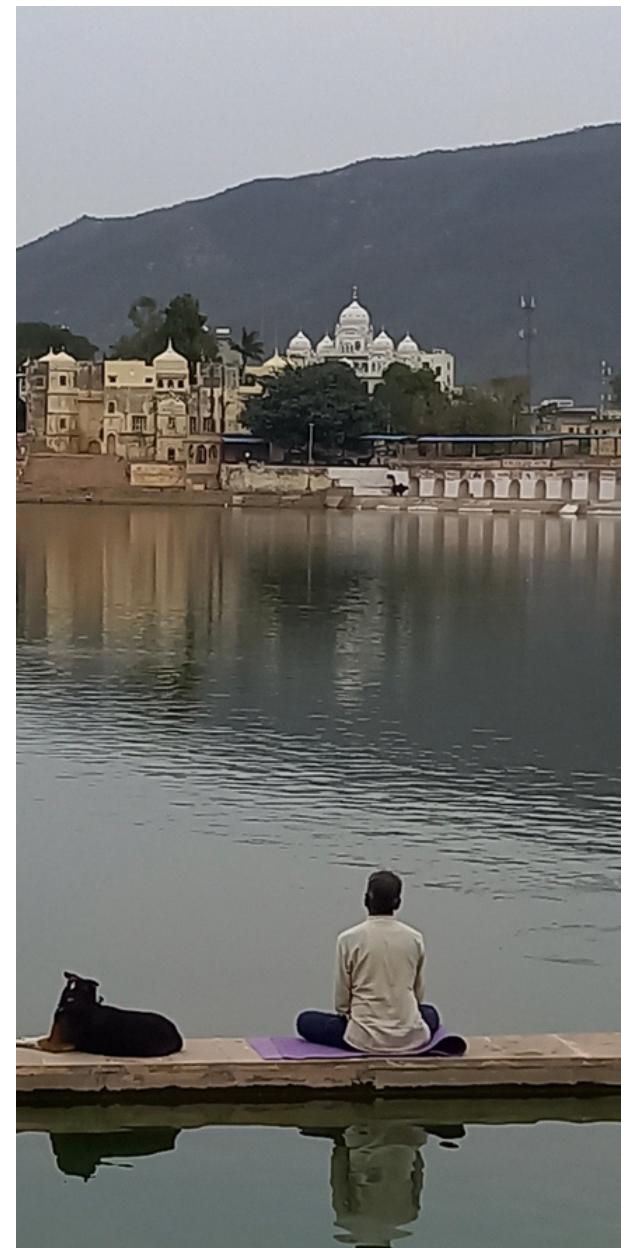
**à PUSHKAR
(rajasthan)
du 10 au 17 FÉVRIER 2024**

à partir de 1648 €

RENSEIGNEMENTS

leyogaparlecriture.com
leyogaparlecriture@gmail.com

eleonoregratton.com
contact@eleonoregratton.com



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 rêvez de vibrer au rythme de l'Inde



Nous vous proposons une semaine à Pushkar, au Rajasthan.

Pushkar est une petite ville construite autour d'un lac sacré dédié au dieu Brahma. C'est un lieu de pèlerinage pour beaucoup d'hindous, on y compte de nombreux temples.

C'est aussi une ville où règne une ambiance décontractée, chaleureuse.

C'est une invitation à la flânerie, à la convivialité autour de la cuisine typique du Rajasthan.

C'est aussi un cadre exceptionnel pour la méditation et le ressourcement.

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

Visite d'un temple et, sur place, atelier philosophie du yoga appliquée à la vie quotidienne.

Une séance l'après-midi avec une pratique, chant de mantra et méditation



Explorer le yoga et sa philosophie à travers les symboles des déesses hindoues

Chaque matin, nous iront visiter un temple différent.

Chaque journée est dédiée à une déesse hindoue.



L'ESPRIT DU VOYAGE

En dehors des séances de yoga et des visites aux temples, 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.

L'INDE

Sylvie organise des stages en Inde depuis 2017

“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. “
Sylvie

Vous aurez la possibilité, si vous le souhaitez, de prendre des cours particuliers ou en petits groupes, avec Toni, professeur de yoga Indien durant vos temps libres.



“La vérité que je cherche se trouve déjà en moi.”.

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.

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

Sylvie



“Je me cherche” écrit Héraclite. Je relie cette phrase au Yoga et au Chant, deux chemins de découverte et d'exploration de soi.

Source de créativité et de joie, la voix est le reflet de notre personnalité. Le souffle est son ancrage et permet son ultime vibration.

Le yoga est un appui pour harmoniser notre corps, libérer la respiration et révéler ainsi l'essence de notre voix.

Eléonore

QUI SOMMES-NOUS ?

Formées à l'Institut Français du Yoga nous pratiquons un yoga doux et adapté à la personne, basé sur la respiration, notre « carburant”.

Sylvie, auteure et enseignante de yoga. elle enrichit sa pratique auprès de professeurs indiens. et privilégie le yoga appliqué à la vie quotidienne.

Eléonore est Formatrice IFY. Artiste pédagogue, coach vocal. La voix est son domaine de prédilection, elle l'intègre dans sa pratique du yoga avec le chant védique.



TARIF*

Budget à prévoir
sur une base de 8 personnes

En chambre partagée : 1648 €
en chambre individuelle : 1677 €

comprend :

vol international (attention : le prix varie selon la date de réservation)

Visa

Taxi privé Delhi-Pushkar

6 nuits d'hôtel sans petit déjeuner

Accompagnement + préparation voyage

Enseignement Yoga par Sylvie et Éléonore

Guide accompagnateur

ne comprend pas :

Assurances voyage

Repas (compter 7€/jour)

Transports locaux (10€ max)

Cours de yoga avec professeur Indien

Nous sommes en partenariat avec Chetak Travels qui prend en charge réservation avion et taxi.

La pédagogie et la réservation de l'hôtel sont assurés par les enseignantes.

**(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)*

DÉROULEMENT DU VOYAGE

Samedi 10 Février: Départ de Paris CDG

Dimanche 11 Février : Arrivée Delhi

Taxi jusqu'à Pushkar (5h de route) . Installation à l'hôtel.

Lundi 12 au Vendredi 16 : stage de yoga

pratique yoga le matin à 7h

visite de temple + théorie de 9h à 11h

pratique yoga et voix 16h30-18h

Journée libre le mercredi

avec possibilité de visiter les alentours ou la ville d'Ajmer à proximité.

Samedi 17 Février : retour à Delhi en taxi ou en train. Nuit à Delhi

Dimanche 18 février : vol pour Paris.

**ou bien, si vous choisissez l'extension touristique
organisée par Chetak Travels:**

Samedi 17 Février, départ pour Jodhpur. 2 nuits dans la ville bleue avec son fort majestueux.

Puis 3 nuits à Jaisalmer, en plein coeur du désert du Thar.
+ 1 nuit dans le désert

Vendredi 23 Février, retour à Delhi par avion. Nuit à Delhi

Samedi 24 Février, Vol pour Paris

Tarif de l'extension
chambre individuelle : 1180 €
Chambre partagée : 765 €
(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.

