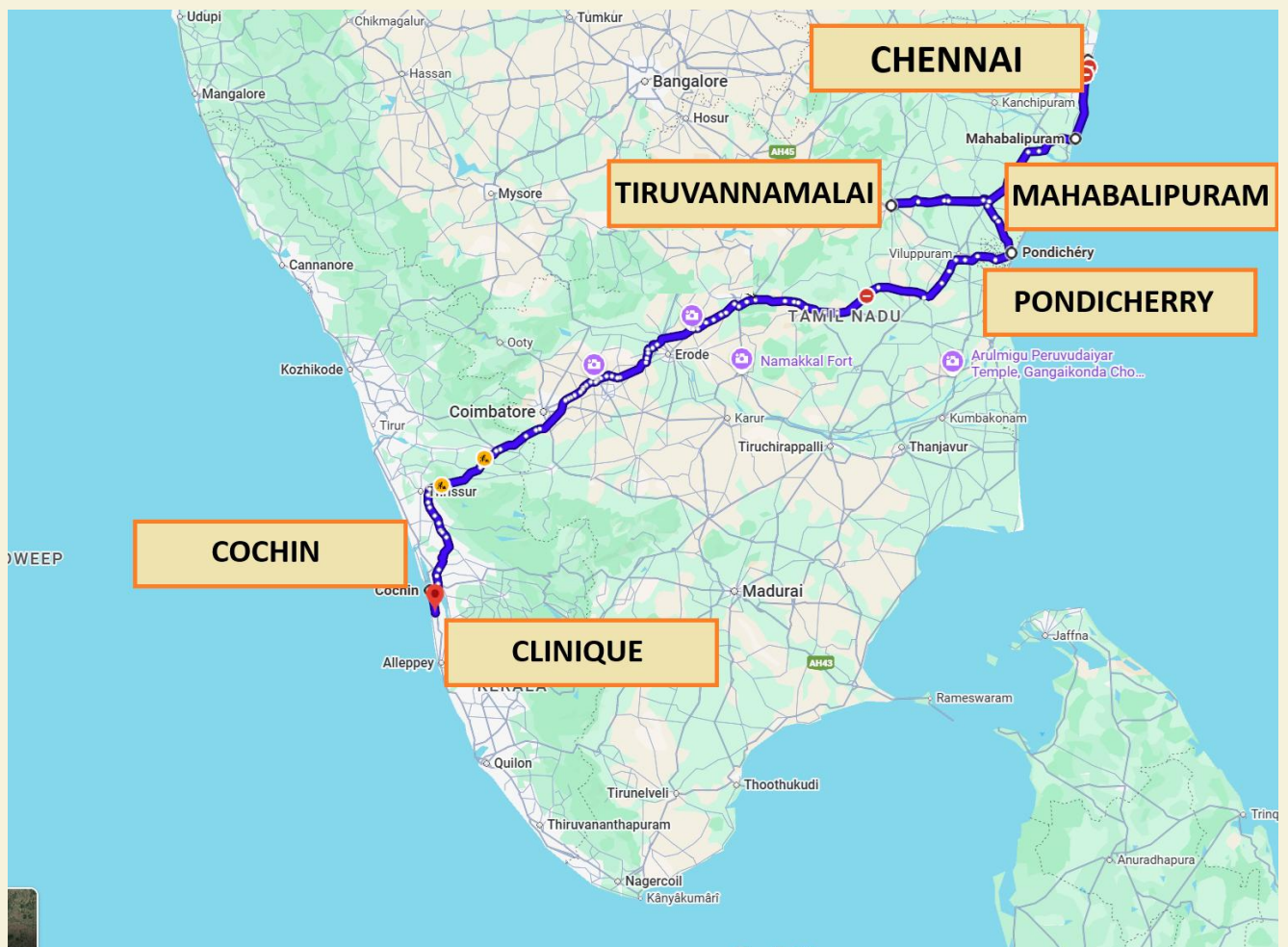


VOYAGE AU TAMIL NADU Et AU KERALA



En 2027, nous vous proposons un voyage en Inde du Sud. Nous partirons tout d'abord au Tamil Nadu, à la découverte de lieux chargés d'histoire et de spiritualité, puis au Kerala où nous goûterons aux bienfaits de la médecine ayurvédique dans un centre spécialisé. Le yoga sera présent tout au long du voyage. Entre pratiques, excursions et soins, nous irons à la rencontre d'un monde fascinant, qui pourra parfois bousculer nos habitudes et, en cela, nous invitera à reconsidérer notre propre rapport au réel.

15 jours et 13 nuits
Du 20 février au 06 mars 2027



PROGRAMME DÉTAILLÉ

Le yoga au cours de votre voyage

Jean-Michel et Lisa vous proposeront tous les jours une pratique de yoga.
Le matin et (ou) le soir suivant les lieux et les jours et le programme

Pendant la cure ayurvédique, nous vous proposerons une séance de yoga tous les matins avec le professeur de la clinique de 7h à 8h15.

Jour 1 : FRANCE – CHENNAI

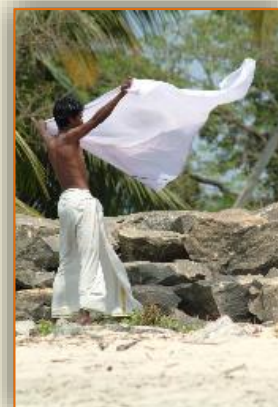
Départ de Paris pour **Chennai (Madras)**
Durée du vol : environ 14 heures 30 avec une escale
Décalage horaire : 3h30 en été et 4h30 en hiver (un seul fuseau horaire)



JOUR 2 et 3 : MAHABALIPURAM

*Bus privé de l'aéroport jusqu'à **Mahabalipuram**, charmante ville en bord de mer entre Chennai (Madras) et Pondichéry.
Environ 1h30 de route*

La ville de **Mahabalipuram** est une petite ville, mais son passé historique et spirituel en fait une destination d'une grande importance. Elle est renommée pour ses sculptures et l'art de tailler la pierre, une activité qui demeure très vivante : des centaines de sculpteurs y travaillent le long des rues. Les temples, taillés entièrement dans la roche, témoignent de l'histoire ancienne et riche de cet endroit.



Lors de notre visite de la ville, nous explorerons également les ruines troglodytiques, offrant un aperçu fascinant de la vie passée.



Ces temples sont un véritable plaisir à découvrir, avec leurs singes espiègles, leurs rochers sculptés qui surplombent un paysage de cultures verdoyantes et de rizières paisibles, ainsi que la majesté de la côte de l'Océan Indien qui borde l'horizon.

La symbiose entre l'art, l'histoire et la nature fait de Mahabalipuram un endroit unique où chaque coin révèle un nouveau récit fascinant à explorer.

JOURS 4 et 5 : TIRUVANNAMALAI

*Départ pour **Tiruvannāmalai** (installation pour 2 nuits) en bus privé (3h30 de trajet)*

Tiruvannāmalai est célèbre pour le mont Arunachala, une montagne sacrée vénérée par les hindous comme une manifestation de Shiva. Au pied de cette montagne se trouve le temple d'Arunachalesvara, dédié à Shiva, qui attire de nombreux fidèles. La ville abrite également des ashrams et des centres de méditation, en faisant un lieu prisé par les chercheurs spirituels du monde entier. Les festivals religieux, comme Kartikai Deepam, sont des événements animés qui attirent les visiteurs et les fidèles.



- Arrêt sur la route dans l'ancienne forteresse de Gingi : possibilité de jouer avec les sons et les harmoniques dans ses grandes salles aux sonorités impressionnantes.
- Installation pour 2 nuits dans la ville de **Sri Ramana Maharshi**, l'un des grands maîtres de l'Advaita Vedanta. Visite de son ashram.
- Méditation dans les grottes où **Sri Ramana Maharshi** a médité, puis promenade dans la montagne.
- Découverte d'un temple dravidien et visite des temples sacrés qui entourent la montagne d'Arunachala.

JOURS 6 et 7 : PONDICHERRY

Bus privé jusqu'à Pondichéry. Environ 2h30 de route

Pondichéry, est une charmante ville côtière située dans le sud-est de l'Inde. Ancienne colonie française, elle se distingue par son architecture coloniale, ses rues bordées d'arbres et ses bougainvilliers colorés.

La ville est divisée en deux quartiers principaux : la Ville Blanche, avec ses bâtiments coloniaux et ses rues tranquilles, et la Ville Noire, plus animée et typiquement indienne.

Pondichéry est célèbre pour sa promenade en bord de mer, ses plages sereines, et son atmosphère détendue. Les visiteurs peuvent explorer des sites tels que l'Ashram de Sri Aurobindo, le jardin botanique, et les divers cafés et boutiques qui évoquent encore l'élégance française.

Cette fusion unique de cultures indienne et française fait de Pondichéry une destination incontournable pour ceux qui recherchent une expérience culturelle riche et diversifiée.



- Visite de l'Ashram de Sri Aurobindo et de la ville blanche.
- Découverte d'un marché typiquement indien.



- Shopping d'huiles essentielles, tissus et habits de qualité.
- Découverte de la cathédrale
- Cours de danse avec Fleur

Fleur : Française vivant en Inde depuis maintenant 15 ans elle fait partie d'une troupe de danse indienne et nous donnera une leçon de danse Bharatanatyam à Pondichéry



JOURS 8 : Bus de nuit pour le Kerala

Découverte d'Auroville sur la demie journée puis départ en Bus pour le Kerala

Le soir vous prendrez un bus couchette pour Cochin.



JOURS 9 à 14 : Clinique ayurvédique

À votre arrivée, nous vous emmènerons dans la clinique et vous présenterons les lieux.

Vous rencontrerez alors dans ce magnifique cadre le docteur en ayurvéda qui après un entretien déterminera quelle sera votre cure personnalisée en fonction de vos Doshas.

Vous serez logés dans la clinique dans les meilleures chambres selon leur disponibilité au moment où le groupe sera constitué.

(Pour en savoir plus sur l'ayurvéda, merci de voir à la fin du document.)



Programme détente et soin sur 6 jours dans un centre ayurvédique.

Le soir en fonction de votre fatigue vos professeurs vous proposeront une séance de yoga.

Simple et très authentique, il est situé dans un petit village et propose des soins de très bonne qualité. Nous voulons vous faire découvrir l'Ayurvéda comme elle est pratiquée en Inde depuis des générations.



Cette oasis de tranquillité sera le lieu idéal pour profiter des bienfaits des soins que vous recevrez en clinique.

Au cours de votre cure nous vous proposerons une excursion vers la plage ou une descente en bateau le long des back waters.

Au programme :

- Consultation avec un docteur en ayurvéda,
- soins ayurvédiques individualisés en fonction du diagnostic
(2 soins par jour ou un soin long)
- Séances de yoga
- Possibilité de plage et de balade dans les back waters

Ce centre est resté très traditionnel et nous l'avons choisi pour la qualité des soins qu'il propose. Ce n'est en aucun cas un spa.



Possibilité d'extension pour 70 euros par jours en résidence dans la clinique

JOUR 15 : RETOUR À PARIS

Nos hôtels

Voici les hôtels ou équivalents dans lesquels nous descendrons :



Hotel Mahabs. Mahabalipuram

Hotel l'Escale. Pondicherry



Hotel Ramana Tower. Tiruvanamalai



logement en clinique. Clinique

L'hébergement est en chambres doubles.
Même de bonne catégorie, le standard des hôtels indiens ne correspond pas toujours au standard des hôtels occidentaux. De petites imperfections subsistent.
Attention certains hôtels ne proposent que des lits King size
Nos hôtels sont de petits hôtels de charme, ils n'ont pas beaucoup de chambres.

Coût du voyage

1635€ *Le Tamil Nadu et le Kerala*

15 jours - 13 nuits (Prix Hors vol)

Vous avez la possibilité de faire une extension de votre séjour en clinique ayurvédique merci de nous contacter pour connaître les modalités.

Extension clinique

85€ *par jour en chambre Deluxe simple*

70€ *par jour en chambre basique simple*

Le prix comprend :

- Les transports sur place pour le groupe (bateau, rickshaw, bus)
- L'hébergement en demi-pension (petit déjeuner et repas du soir, pension complète dans le centre ayurvédique)
- Le prix des entrées des visites proposées dans le programme ci-dessus.
- L'eau potable lors des repas.
- Les cours de yoga donnés tous les jours lors du voyage par vos professeurs.
- 6 jours dans une clinique ayurvédique avec yoga, massage et soins ayurvédiques en pension complète.
- Un accompagnateur francophone qui vous fera découvrir le pays au travers de ses expériences et de ses connaissances de la culture indienne.

À compter en plus (liste non exhaustive) :

- Le billet d'avion (entre 600 et 900 euros)
- Le prix du visa (visa à l'entrée 45 euros environ)
- 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
- Les médicaments dans la clinique ayurvédique (entre 10 et 25 euros)
- Assurance covid

L'hébergement est prévu en chambres doubles.

Les repas sont en demi-pension (sont compris le repas du soir, et le petit déjeuner) sauf dans la clinique ayurvédique où le séjour passe en pension complète

Shopping / Coût de la vie :

Il faut compter environ 5 € pour un bon plat

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 105 INR.

Le mieux est de prendre du liquide en € et de faire le change sur place.

Pensez à l'argent de poche car c'est l'occasion de refaire sa garde-robe pour pas cher.

Ramener des épices est toujours tentant.

Les produits ayurvédiques tels que le lait de toilette, antirides, shampoing et compléments vitaminés sont à mettre dans la liste de vos achats ! On peut aussi acheter de merveilleux tissus...et autres souvenirs...L'Inde est un pays très tentant au niveau des achats !!!

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.
- Maillot de bain.
- Pantalon de toile légère. Robe légère longue.
- Tee-shirt.
- 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. Vous en aurez besoin pour l'obtention du visa 1 mois avant le départ.

→ 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 .

→ 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

La crème anti-moustique indienne Odomos est très efficace. A acheter sur place.

Qu'est-ce que L'ayurvéda ?

Les origines de l'*ayurvéda* (du sanskrit *veda* : science et *ayus* : longévité) remontent au début de notre ère. La théorie médicale s'appuie sur le principe des « humeurs » qui permettent de comprendre pourquoi un corps est sain ou, au contraire, fonctionne mal. L'*ayurvéda* considère que la santé des êtres humains est liée à leur environnement aussi bien écologique que social. L'objectif d'un médecin ayurvédique est de permettre à son patient de retrouver un équilibre entre son corps, son esprit et sa conscience. Au départ, seuls les membres de la caste supérieure, les brahmanes, la pratiquaient.



L'immense succès rencontré par les médecines traditionnelles indiennes depuis une vingtaine d'années est dû à son approche holistique qui répond à une demande de plus en plus forte en Occident et en Inde d'une médecine alternative qui ne soigne pas que les symptômes de la maladie.

Qu'est-ce qu'une cure ayurvédique ?

Une cure ayurvédique peut varier en fonction de la clinique que l'on fréquente et en fonction de l'école ayurvédique de la clinique.

Le but de la cure est de se rééquilibrer par une retraite et un traitement adapté et déterminé par le docteur ayurvédique de la clinique.

Pour qu'une cure soit efficace à 100/100 les docteurs recommandent un minimum de 12 jours et peuvent recommander jusqu'à 21 jours de traitement si le patient en a besoin.

Pourquoi faire une cure ?



Il y a de multiples raisons qui peuvent vous pousser à faire une cure ayurvédique. Elles peuvent autant être corporelles, psychologiques ou encore juste dans un souci de bien être.

En traitant le terrain plutôt que le symptôme, cette méthode médicinale à des effets qui s'étendent sur plusieurs mois.

En utilisant des médecines à base de plantes aussi bien que des soins corporels (massages, bains d'huile, de lait etc...), l'ayurvéda rééquilibre vos Doshas (tempéraments ayurvédiques) et vous permet d'avoir un pouvoir de transformation sur votre vie.

Une retraite est un moment merveilleux pour faire le point, pour transformer votre perspective et votre regard sur votre vie quotidienne.

Comment se passe une cure ayurvédique ?

Le premier jour de votre arrivée, vous rencontrerez un docteur en ayurvéda.

Celui-ci déterminera quels sont vos terrains à traiter et quels seront les traitements que vous allez recevoir au cours des 14 prochains jours.

Pour cela il fera un examen rapide corporel, et vous posera des questions.





Ensuite toutes les journées suivront un peu le même processus.

Le programme type de la journée est très simple.

À partir de 7 h vous aurez un cours de yoga à la clinique.

Vous prendrez ensuite votre petit déjeuner et commencerez alors les soins.

Vous passerez chacun votre tour avec une des équipes de masseurs de la clinique.

Chaque personne a une équipe de deux thérapeutes qu'il garde tout au long du séjour.

Vous recevrez alors deux soins l'un après l'autre selon ce que le docteur aura établi pour vous.

Si vous avez la moindre question ou souci, le docteur est là toute la journée et pourra vous aider et répondre à vos questions.

Que faire autour de la clinique ?



Le docteur en fonction de votre terrain vous autorisera ou non à faire de petites sorties. (Le moins possible)

La clinique est située à côté de la mer. Vous pourrez donc vous baigner dans la belle eau du golfe Arabe.

Vous serez au beau milieu des back waters dans une zone protégée où les bateaux à moteur ne sont pas autorisés. Vous pourrez donc vous balader le long des canaux à pied ou sur des bateaux avec des bateliers.

La clinique n'est pas loin de Cochin (40 minutes) lieu incontournable du Kerala.

VOS PROFESSEUR DE YOGA

Jean-Michel Creisméas

Mes premiers contacts avec l'Inde remontent aux années 1990, lors de voyages dans la plaine du Gange et au Ladakh.

A partir de 2005, l'exploration de l'Inde sur le terrain se double de la découverte de l'Inde savante par le biais d'un cursus universitaire d'études indiennes à la Sorbonne. Dans ce cadre, des séjours d'étude annuels à Pondichéry et au Tamil Nadu de 2008 à 2015 sont l'occasion d'approfondir ma connaissance des textes sanskrits et des traditions séculaires philosophiques et religieuses, et aussi d'aller à la rencontre des gens et des lieux de l'Inde du Sud.



Le yoga est dans ma vie depuis près de 40 ans. En 2005, je décide d'en faire mon activité principale en ouvrant une salle de pratique à Morlaix, ma ville natale. Mon enseignement, fidèle à la pédagogie reçue de Boris Tatzky que je côtoie depuis plus de 30 ans, repose sur une pratique corporelle mesurée, l'exercice constant du souffle et la relance continuelle de l'attention pour installer un état de quiétude et de pleine présence. De nombreux stages collectifs et cours individuels de yoga, en particulier au *Krishnamacharya Yoga Mandiram* (KYM) à Chennai en Inde, m'ont permis d'enrichir et de diversifier mes propositions de pratique.

J'ai traduit de l'anglais *Les racines du yoga* de J. Mallinson et M. Singleton (Almora, 2020) et contribué à *Yoga, l'encyclopédie* dirigée par Ysé Masquelier (Albin Michel, 2021).

En compagnie de Lisa, je serai très heureux de partager avec vous ce séjour en Inde du Sud. Nous l'avons choisi pour la variété et la richesse de son contenu : un site archéologique fameux (Mahabalipuram), un haut lieu de la spiritualité hindoue ancienne et moderne (Tiruvanamalai), le passé colonial français (Pondichéry), une ville utopique (Auroville) et les bienfaits d'une cure ayurvédique (près de Cochin au Kerala).

Le yoga sera présent quotidiennement durant le voyage sous la forme de cours dispensés par Lisa ou moi-même. Un voyage qui présage d'être fertile en belles rencontres !

Jean-Michel

Plus d'info : www.bibli.yoga



Lisa Dickson-Battye

Professeure de yoga & yoga-thérapeute d'origine australienne, installée dans les Côtes-d'Armor depuis une dizaine d'années, j'enseigne un yoga doux, adapté et enraciné dans la tradition.

Ma relation au yoga a commencé très tôt, en Australie, auprès de ma grand-mère. Depuis, j'ai exploré différentes pratiques — Ashtanga Mysore, Hatha, Hatha Vinyasa, Viniyoga, Yoga Thérapie (Cikitsa), Ayurveda — et me suis formée auprès de

plusieurs professeurs en Australie, en France et en Inde où je retourne régulièrement depuis 1988.

Aujourd'hui, je transmets un yoga qui respecte le rythme de chacun, pour retrouver souffle, équilibre et présence.

À Morlaix, je collabore avec Jean-Michel Creisméas avec qui j'aurai la joie de vous accompagner en Inde.

Nous avons choisi de vous emmener dans le sud de l'Inde, au Tamil Nadu, berceau de nos lignées de yoga, et au Kerala, terre d'élection de l'Ayurveda, dans un voyage à la fois culturel, intérieur et profondément ressourçant.

J'ai hâte de partager avec vous cette Inde qui m'inspire depuis toujours.

Lisa

Plus d'info: www.lisadbyoga.com

Modalités d'inscription :

Le voyage est réservé en priorité aux personnes participant régulièrement aux cours de yoga de Lisa ou de Jean-Michel.

Pour vous inscrire au voyage, contactez-nous par mail :

Lisa (dicksonbattye@hotmail.com) ou Jean-Michel (bonjour@bibli.yoga).

Pour toute question ou information complémentaire, vous pouvez me contacter

Par mail Geoffrey.stu@hotmail.fr

Par téléphone : 06 26 28 49 48

Geoffrey Stuhrmann

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

Téléphone : 04 67 02 64 10

Télécopie : 04 67 02 64 14

Email : 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