



# Stage de yoga à Rishikesh

Au contrefort de l'Himalaya

## LE GANGE

Pour les hindous, le Gange est la source éternelle de nourriture terrestre et spirituelle. Ce fleuve sacré trouve ses origines dans les magnifiques contreforts de l'Himalaya. La légende raconte, que le roi Bhagirath aurait passé plusieurs années en profonde méditation pour faire descendre la déesse Ganga sur la terre. Le dieu Shiva, qui a fait de l'Himalaya sa retraite, en a accueilli les eaux dans sa chevelure afin qu'elles ne fracassent pas la terre en tombant trop puissamment...



## Un lieu paisible

Un séjour au contrefort de l'Himalaya, au bord du Gange sacré.

En effet, Anand Lok est un centre à taille humaine, non loin de Rishikesh et au calme dans un environnement protégé.

Etant situé à l'écart de tout accès routier, nous empruntons un pont piéton pour traverser le Gange puis remontons une pente de 300m pour enfin atteindre le centre.

Les cuisiniers vous régaleront avec leurs légumes bio du jardin et des produits laitiers de la ferme.

C'est un endroit idéal pour se ressourcer et ressentir l'énergie positive dans une nature verdoyante au bord du Gange.

Vous êtes logés dans un centre avec un confort simple disposant de toutes les commodités nécessaires pour passer un séjour agréable et plus proche de la nature.



## Vivre au rythme de la nature

Dominique et Florence vous proposeront des séances de yoga et de méditation quotidiennes dans le jardin ou dans la salle de yoga.

Votre accompagnateur local vous proposera des balades et randonnées autour du centre pour explorer les villages et profiter de la nature.

D'autres sorties sont prévues pour visiter les temples à Rishikesh et y assister à la prière d'Aarti au bord du Gange. Vous pouvez également participer aux tâches de la ferme du centre ou tout simplement se prélasser sur le sable fin au bord du Gange ...

## Rishikesh au bord du Gange

Bien qu'elle prétende être la "capitale mondiale du yoga" – depuis le passage des Beatles dans les années 60s – Rishikesh est une ville relativement calme et insouciant. Située sur les deux rives du Gange, elle est parsemée d'ashrams et de centres de yoga. À proximité du plus ancien temple, le Bharat Mandir, se trouvent les ghats, les marches au bord du Gange.. Assister à la cérémonie des prières *aarti* sur les ghats au coucher du soleil, lorsque les fidèles font des offrandes, est une expérience exceptionnelle.

### Les informations essentielles à connaître avant de vous inscrire :

**Vol Paris/Delhi/Paris** : Nous prévoyons les trajets en avion avec maximum une escale entre Paris/Delhi/Paris.

**Accès au centre** : Le trajet de Delhi au centre et vice-versa est prévu en mini bus climatisé.

**Important** : Le centre étant situé à l'écart de route, il faut traverser d'abord un pont piéton puis suivre un chemin de 300 mètres montant une pente. De ce fait, le centre n'est pas adapté pour des personnes ayant des problèmes de mobilité ou des personnes qui ont du mal à marcher. Vos bagages seront transportés soit par des mules ou par les personnels du centre.

**Confort** : Chaque chambre dispose d'une salle d'eau et d'une literie simple.

**Climat et température**: Le mois de février est relativement sec avec deux-trois jours de pluie. La température varie en moyenne entre 10°C la nuit et 20° dans la journée, mais elle peut grimper facilement jusqu'à 25°C.



LUNGTA, INDE AUTREMENT: [WWW.LUNGTA-INDIA.FR](http://WWW.LUNGTA-INDIA.FR)



# Du 17 au 25 février 2024

**PRIX PAR PERSONNE POUR SEPT NUITS : 2190€ PAR PERSONNE\***

## VOTRE SÉJOUR INCLUS :

- Le vol aller/retour avec escales.\* \*
- Hébergement en chambre double
- Pension complète, nourriture végétarienne ayurvédique.
- Service d'un accompagnateur francophone pour tout le séjour

## VOUS BÉNÉFICIEREZ ÉGALEMENT :

- Des séances quotidiennes de yoga et méditation proposées par Dominique et Florence.
- Une séance de démonstration de cuisine.
- Des balades quotidiennes autour du centre
- Visite de Rishikesh

## LE PRIX NE COMPRENDS PAS :

- L'assurance annulation, assistance rapatriement et autres assurances personnelles. Une assurance voyage est obligatoire, merci de nous fournir votre contrat si vous passez par un autre assureur.
- Les pourboires à prévoir
- Vos dépenses personnelles
- Le visa (nous proposons de nous occuper de la demande de votre visa avec un supplément de 85€ (avec les frais administratifs compris)

*\*Le prix est valable pour un groupe de minimum 18 participants*

*\*\* Nous avons calculé 900€ par personne pour les billets d'avion, si le prix évolue nous serons amenés à le modifier et nous vous en informerons.*

## DÉROULEMENT DU VOYAGE :

**J1** 17 février 2024 : Vol de Paris à Delhi avec escales.

**J2** 18 février 2024 : Arrivée à Delhi, puis longue route au centre.

Le matin, départ en bus pour Rishikesh. Durant le trajet nous traversons des dizaines de villages et la campagne de l'Inde. Nous nous arrêtons à la ville spirituelle de Haridwar qui signifie la porte des dieux. Elle appartient à l'un des 7 endroits les plus sacrés pour les Hindous. D'après la légende, des gouttes d'amrita (nectar d'immortalité) sont tombées de la cruche portée par Garuda, l'oiseau céleste de Vishnu. Visite du temple de Manasa Devi, sur la colline de Bilwa qui surplombe la ville. Ensuite descente à pied pour faire une balade au bord du Gange avant de reprendre la route pour Rishikesh.

*Temps de trajet : environ 6h*

**J2-J7** 18 à 23 février 2024 : Vos journées seront rythmées par les balades, visites et les cours de yoga.

**J8** 24 février 2024 : Route de retour de Rishikesh à Delhi, nuit à Delhi

*Temps de trajet : environ 6h*

**J 9** 25 février 2024 : Vol de retour ou la suite de voyage d'extension au Rajasthan (en option).

## EXTENSIONS AU RAJASTHAN :

En dehors du cadre du stage de yoga, LUNGTA propose deux extensions possibles au Rajasthan . Voir doc joint.

## A PROPOS DE LUNGTA

Nous sommes une agence de voyages immatriculée Atout France. Nous proposons, au rythme de vos pas, d'aller à la rencontre du peuple indien et himalayen. Notre équipe franco-indienne vous fera découvrir l'**Inde autrement**, avec une approche de **tourisme solidaire** qui suscite **rencontres** et **partages**... Loin du tourisme de masse.

Chez LUNGTA nous proposons des voyages sur mesure adaptés à chacun en privilégiant la rencontre avec la population locale et la découverte de leur quotidien tout en explorant les grands sites.

Pour réserver le séjour merci de nous contacter à l'adresse suivante :

Tél: 06 47 07 09 36

Mail : lungta.india@gmail.com

www.lungta-india.fr

**LUNGTA**

27 allée des petits rois

33400 Talence

LUNGTA, INDE AUTREMENT: [WWW.LUNGTA-INDIA.FR](http://WWW.LUNGTA-INDIA.FR)