



Vanakkam (Bonjour en Tamoul),

Je me nomme Virginie Parvati, professeure indienne de Yoga et c'est avec beaucoup de joie que je vous invite à travers ce séjour coloré à Pondicherry, à vivre le **Yoga** dans son berceau en Inde. Ce voyage sera teinté de **découvertes culturelles** notamment culinaires, de **spiritualité** avec la visite d'Auroville et de temples hindous, de **détente** par des massages ayurvédiques et aussi de **tradition** avec une immersion dans le quotidien de ma maison familiale.

Venez vivre une parenthèse d'expérience vibrante au rythme de l'Inde en ma compagnie.

Polama? (On y va? en Tamoul)

Contactez-moi

Virginie Parvati Alphonse

06 65 01 20 55

sareeyoga@gmail.com

Insta: sareeyoga

Fb: Virginie Parvati Alphonse



*Vacances
&
Yoga en Inde*

*du 09 au 17 février 2024
à Pondicherry, Inde*

A propos de moi

Depuis petite, je baigne dans le Yoga, dû à mes origines indiennes et à une mère, pratiquante de Yoga dans sa jeunesse. Pour autant, il m'a fallu quelques années de maturité pour y entrevoir une véritable discipline spirituelle derrière. Professeure active de Hatha Yoga depuis 2019, je tente de montrer la voie aux élèves afin qu'ils renouent avec leur paix intérieure, grâce à des cours empreints de méditation et d'introspection.



Virginie Parvati Alphonse,
Professeure de Yoga,
certifiée Sivananda

Destination

Située dans le Sud-Est, Pondicherry sera notre point de chute. Capitale du Territoire de Puducherry enclavé dans la région du Tamil Nadu, son passé français la démarque du reste du pays, principalement anglais. En plus de sa découverte, des excursions en dehors de cette ville, seront organisées.



Visites

- **PONDICHERY:** Ashram de Sri Aurobindo, Temple de Vinayagar, les quartiers Français et Tamoul, la promenade Goubert Salai, le marché couvert Goubert, le patrimoine architecturale et tant d'autres à découvrir!
- **AUROVILLE:** Méditation, visite du Matrimandir
- **CHIDAMBARAM & PICHAVARAM:** Temple de Thillai Nataraja, Forêt de mangroves
- **MAMALLIPURAM:** Temple du rivage, l'Ascèse d'Arjuna, atelier de sculpteur de pierre

Expériences

YOGA

Cette pratique née en Inde fera partie intégrante de ce séjour à raison d'un cours quotidien d'1h30. Il sera composé d'exercices de respiration (Pranayama), de Postures (Asanas), d'une relaxation profonde (Savasana) et d'une méditation silencieuse (Dhyana). Il s'agit d'un cours pour tous niveaux. Quant aux ateliers, ils traiteront un thème spécifique.

SPIRITUALITÉ

L'Inde a vu naître de grands maîtres spirituels. Parmi eux, Sri Aurobindo qui a fondé son Ashram à Pondichery et a inspiré la création de la fameuse ville utopique Auroville. La spiritualité se vit au quotidien en Inde, d'où la visite de magnifiques temples hindous à Pondichery, Mamallipuram et Chidambaram.

TRADITION & CULTURE

En séjournant dans ma maison familiale, vous vivrez au plus près de la culture tamoule dans son quotidien. Plusieurs ateliers seront proposés: initiation de dessins au sol (Kolam), cours de cuisine indienne végétarienne, drapage de vêtements traditionnels...

DÉTENTE ET CONTEMPLATION

La relaxation s'invite par l'art du massage ayurvédique. La contemplation viendra par la beauté du Bharatanatyam, danse traditionnelle tamoule, par le travail minutieux des tailleurs de pierres à Mamallipuram et par une balade en bateau dans la forêt de mangroves à Pichavaram.

Journée type

7h30-9h: cours de yoga | 13h15-14h : déjeuner
9h15-10h: petit déjeuner | 15h30-19h: visite/activité
10h15-13h: visite/activité | 19h30 - 20h30: diner



Forfait du séjour

Le forfait du séjour est de 750€. Sont inclus:

- cours de yoga quotidien
- 3 repas/jours (non-inclus: repas durant les temps libres et repas en extérieur)
- visite de Pondicherry, Auroville, des temples hindous/sites sacrés à Chidambaram et Mamallipuram
- visite d'un atelier de sculpteur de pierre à Mamallipuram
- balade en bateau à Pichavaram
- massage ayurvédique
- activités : atelier de yoga, atelier chaï, cours de cuisine, de Kolam, de drapage de sari et dhoti.
- représentation de danse traditionnelle de Bharatanatyam,
- transports pour les visites et activités programmées

Non compris : option hébergement, billet d'avion, transfert aller-retour Aéroport international de Chennai - Pondicherry, assurance voyage (fortement recommandée), visa de séjour, test PCR, boissons alcoolisées, dépenses et transports personnels, 3 repas durant les temps libres et les repas en extérieur.

Les horaires et activités sont à titre indicatif et peuvent être légèrement adaptés selon les besoins du groupe.

Options hébergement

	Single	Duo*	Espace commun
Chambre Surya	370 €		Cuisine, salon, salle-à-manger et 2 roof-tops. Wifi. Etage indépendant de l'étage familial
Chambre Chandra	420 €	450 €	
Chambre Velli	520 €	550 €	

*Chambre Duo: prix de la chambre pour deux personnes

- **Chambre Surya:** lit simple, avec balcon. Salle de bain commune. Chambre communicante avec chambre Chandra.
- **Chambre Chandra:** lit double avec balcon. Salle de bain commune. Climatisation. Chambre communicante avec chambre Surya.
- **Chambre Velli:** lit double. Salle de bain privative. Climatisation.

Un minimum de 4 personnes est nécessaire pour confirmer le voyage. Places limitées. Dépôt de 30% requis à l'inscription, non remboursable après le 09 janvier 2024. Solde à régler avant le départ.