

Yoga • Ritual • Culture • Inner Stillness

16–27 March

THE LIVING



VOYAGE AU COEUR DE L'INDE

Journey

Yoga • Rituel • Culture • Calme intérieur

16–27 mars

POURQUOI CE VOYAGE EST DIFFERENT

Ce voyage n'est pas conçu pour vous impressionner ni aller vite, mais pour être à l'écoute.

Il vous propose une rencontre plus intime avec l'Inde, sagesse vivante. À travers le yoga, le silence, les rituels, le son sacré et l'immersion culturelle quotidienne, les participants sont invités à vivre l'Inde non pas comme des touristes, mais comme des témoins conscients. Le rythme est posé : s'ancrer avant de bouger, intégrer en profondeur et laisser de l'espace à la réflexion personnelle tout au long du voyage.

Le corps est reconnu comme guide, et la transformation émerge doucement par la présence, non par la performance.







The Living India Journey

16 MARS

Arrivée en Inde

Hébergement : House of Kapaali, Greater Noida

Arrivée et accueil chaleureux

Installation et temps de repos

Dîner yogique / sattvique léger

Méditation d'ancrage douce (selon l'heure et
l'énergie du groupe)

Nuit calme pour récupérer du voyage

Introduction douce à l'intention
personnelle du voyage



17 MARS

Arrivée enracinement

Thème : Atterrir en Inde, atterrir dans son corps

- Les retardataires continuent d'arriver et de s'installer.
- Réveil matinal en douceur pour ceux qui sont déjà présents.
- Mouvements d'ancrage doux facultatifs.
- Cercle d'accueil informel (pour ceux qui sont présents).
- Présentation du rythme du voyage Living India Journey.
- Dîner léger, chaud et sattvique.
- Méditation d'ancrage douce ou Yoga Nidra.
- Coucher tôt.

Cette journée est destinée à vous permettre d'accueillir le voyage.



18 MARS

Route vers Rishikesh

Hébergement : Zana, Rishikesh

Café matinal, étirements doux et respiration

Petit-déjeuner en route

Trajet : House of Kapaali Rishikesh (environ 5—6 heures)

Installation à Zana

Repos en fin d'après-midi

Promenade au coucher du soleil le long du Gange

Yoga restauratif doux ou Yoga Nidra

Dîner et coucher tôt





The Living India Journey

19 MARS

S'accorder au rythme himalayen

Rishikesh

Yoga matinal et pranayama

Petit-déjeuner complet

Consultation et soin ayurvédique

Visite de l'ashram des Beatles

Ganga Aarti du soir à Parmarth

Niketan

Dîner





The Living India Journey

20 MARS

Capitale mondiale du yoga

Rishikesh

Yoga et méditation du matin

Petit-déjeuner

Découverte de Rishikesh :

Lakshman Jhula

Plages du Gange

Cafés conscients (options ayurvédiques et vegan)

Massage ou soin bien-être (optionnel)

Dîner et cercle de partage en soirée





The Living India Journey

21 MARS

Nature, guérison et introspection

Rishikesh

Yoga et méditation du matin

Petit-déjeuner

Visite de l'Anand Ashram :

Immersion dans la vie de l'ashram

Satsang / chants

Karma yoga

Temps libre l'après-midi

Bain sonore ou méditation guidée en soirée

Dîner





The Living India Journey

22 MARS

Intégration, silence et son sacré

Rishikesh

Méditation au lever du soleil dans un temple local

Pratique de yoga lente et consciente

Journée libre pour :

Réflexion personnelle

Temps au bord de la rivière

Séances de soin individuelles

Soirée : Musique spirituelle & cercle de sons sacrés

Musique dévotionnelle, mantras ou instruments
thérapeutiques

Participation libre : écoute, fredonnement ou silence

Clôture dans le calme

Coucher tôt





The Living India Journey

23 MARS *Retour à Delhi*

Hébergement : House of Kapaali

Thé du matin et mouvements doux
Route de retour vers House of Kapaali
Installation et repos
Yoga Nidra d'intégration (pour sceller
l'expérience de Rishikesh)
Dîner copieux





The Living India Journey

24 MARS

Découverte de New Delhi

Yoga matinal

Visite guidée de New Delhi :

India Gate

Jardins de Lodhi

Tombe de Humayun

Autres sites culturels

Soirée libre

Dîner : House of Kapaali





The Living India Journey

25 MARS

Histoire, dévotion et culture

Immersion dans Old Delhi

Pratique d'ancrage le matin

Visite guidée de Old Delhi :

Jama Masjid

Chandni Chowk

Marché aux épices

Balade en rickshaw

Retour pour repos et intégration



The Living India Journey

26 MARS

Beauté, amour et impermanence

Agra

Départ très tôt pour Agra
Visite guidée du Taj Mahal
Visite optionnelle du Fort d'Agra
Retour à Delhi en soirée
Dîner d'adieu et cercle de clôture
dans la douceur

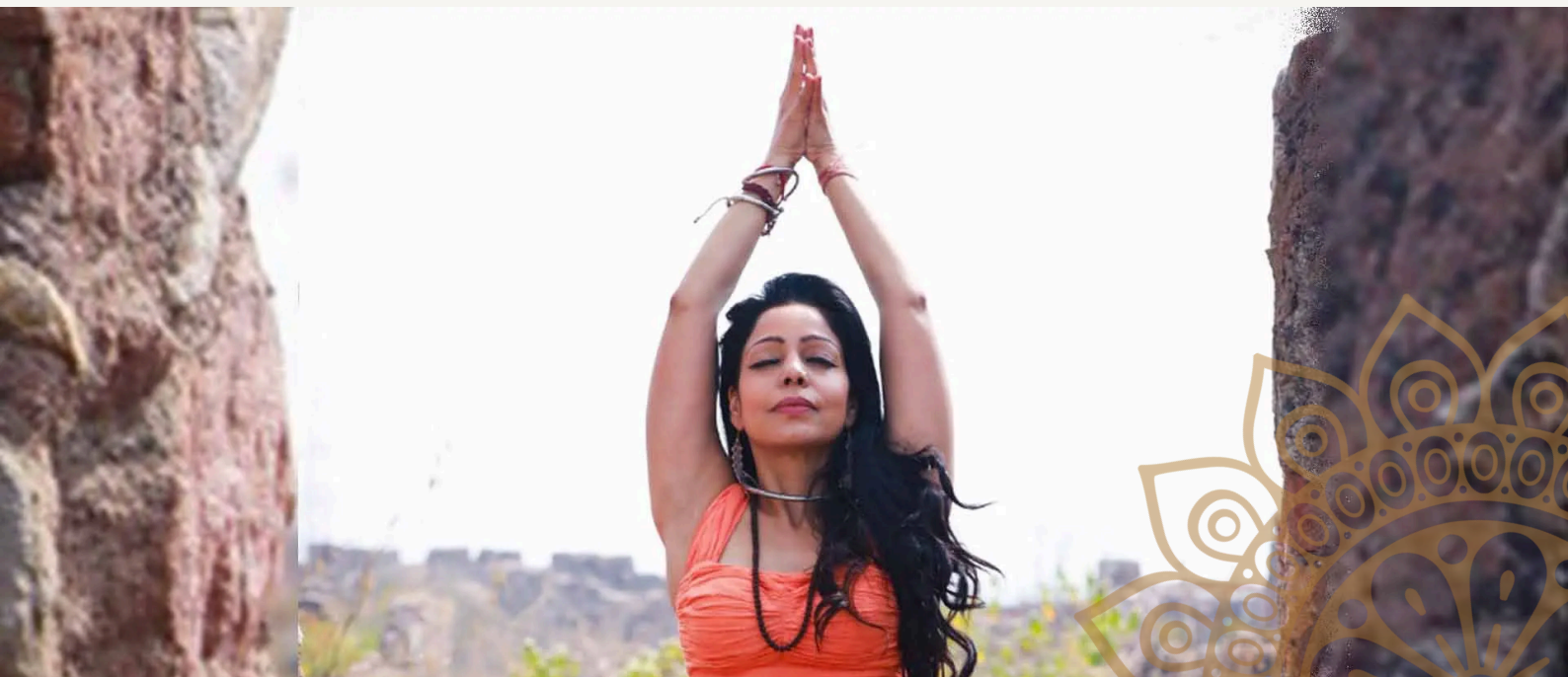




The Living India Journey

27 MARS *Départ*

Yoga et méditation du matin
Petit-déjeuner
Transfert vers l'aéroport
Départ de l'Inde



EXTENSION JAIPUR *(Facultatif)*

Pour celles et ceux qui souhaitent prolonger leur séjour en Inde, une extension optionnelle de 3 nuits à Jaipur, la ville rose du Rajasthan, peut être envisagée après la fin du voyage principal.

Cette étape permet de découvrir une autre facette de l'Inde : royale, artistique et colorée. Jaipur est connue pour ses palais, ses forts majestueux, son artisanat raffiné et son héritage culturel unique.

Important :

- *Le séjour à Jaipur n'est pas inclus dans le tarif du voyage principal.*
- *Il est entièrement optionnel.*
- *L'équipe peut accompagner les participants dans la planification (transport, hébergement, suggestions culturelles), sans obligation.*

(Voyage non inclus – assistance à l'organisation possible)



Découverte de **JAIPUR**

Visites possibles :

City Palace & Hawa Mahal

Amber Fort

Marchés et artisanat local

Spectacle culturel ou dîner traditionnel

Temps libre pour explorer à son propre rythme

Cette extension est idéale pour celles et ceux qui souhaitent voyager plus lentement, approfondir leur découverte de l'Inde ou simplement savourer quelques jours supplémentaires avant le retour.





TARIF



Prix FINAL

EUR : 1 990 € PAR PERSONNE

Détail des prestations

Voyage au coeur de l'inde (16-27 Mars).

Le prix comprend :

- 11 nuits d'hébergement
 - House of Kapaali, Greater Noida
 - Zana, Rishikesh
- (Les deux en chambre double)
- Tous les repas pendant le voyage
- Repas yogiques / sattviques pendant tout le séjour
- Deux repas pendant les jours de voyage en voiture
- Tous les transports terrestres en Inde, y compris :
 - Transferts aéroport (arrivée et départ)
 - Le trajet Delhi ↔ Rishikesh
 - Les transports locaux à Rishikesh
- Les véhicules pour les visites touristiques à Delhi
- Le véhicule pour l'excursion à Agra (Taj Mahal)
- Les expériences guidées et animées :
- Séances quotidiennes de yoga, de méditation et de pranayama
 - Séance de guérison par le son
 - Soirée de musique spirituelle à Rishikesh
 - Visite d'un ashram, satsang et Ganga Aarti
 - Visites guidées à Delhi, Old Delhi et Agra
 - Guides locaux professionnels si nécessaire

Non inclus

- Visa
 - Assurance médicale et/ou assurance voyage
 - Vols internationaux
 - Soins ayurvédiques personnels ou séances de guérison privées
 - Extension facultative à Jaipur
 - Dépenses personnelles, achats, pourboires
- 