



**Sarasvati
Voyage**

A la découverte de l'Inde Intérieure

Maharashtra/Madhya Pradesh

Du 17 février au 3 mars 2024 (16 Jours / 14 Nuits)

Itinéraire de Mumbai à Mumbai

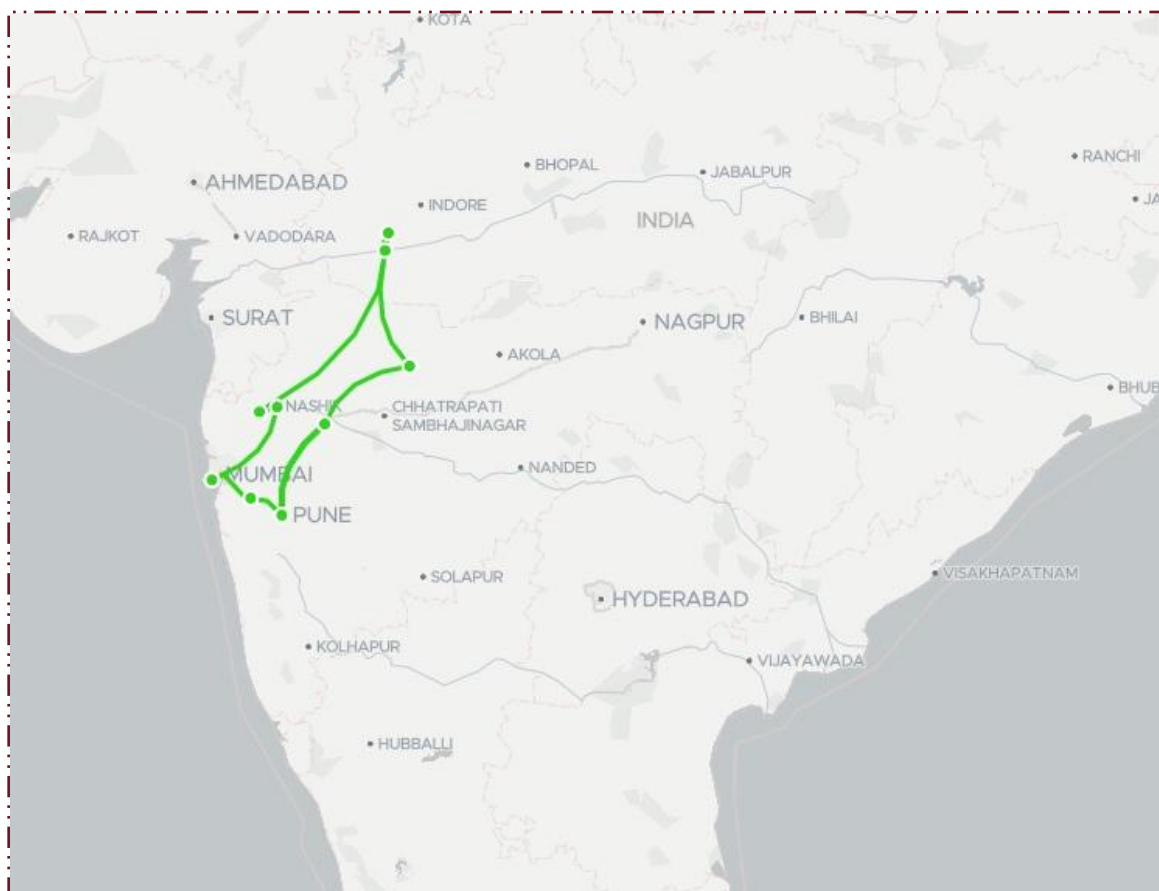


Les temps forts du voyage :

- * Enseignements et accompagnement par le Docteur Jacques VIGNE, psychiatre, qui vit en Inde depuis plus de 30 ans, et qui anime et accompagne des voyages en Inde depuis 20 ans. Il a écrit plusieurs ouvrages dont *Le Maître et le Thérapeute*, et *L'Inde Intérieure*
- * Enseignement et accompagnement par Nathalie ALBEROLA et Khristophe LANIER, tous les deux professeurs de yoga à Lyon.
- * Visites d'ashrams, et en particulier des Ashrams autour de Mâ Anandamayi, une des plus grandes saintes indiennes.
- * Darshan de la rivière Narmada, fleuve sacrée de l'Inde, origine principale des shivalingam de pierre.
- * Grotte de Goraksha et temple de Shiva, un des douze jyotirlingam à Triambakeswar, près de la source de la Godavari, autre fleuve sacré de l'Inde.

Itinéraire :

Mumbai, Lonavla, Pune, Shirdi, Ellora, Ajanta, Maheswar, Mandu, Triambakeswar, Nashik, Mumbai



Programme du voyage :

samedi 17 février

Départ de Lyon

dimanche 18 février : MUMBAI



Visite de Elephanta Cave : Situé sur une île au large de Bombay, un ensemble de grottes rupestres et les nombreux vestiges archéologiques témoignent d'une occupation dès le II^e Av JC. La première grotte est dominée par un bas-relief de 7 mètres de haut, représentant les trois faces du dieu Shiva; le créateur, le destructeur et le conservateur. André Malraux qui était ministre de la culture du Général De Gaulle avait une grande admiration pour cette sculpture.

*Nuit à Mumbai
Hotel Navy Mumbai*

lundi 19 février : MUMBAI



Visite du Prince of Wales Museum, le principal musée de Bombay qui renferme des nombreuses collections de statues et de miniatures. Nous visiterons ensuite la librairie spirituelle Chetanya, un temple Jaïn et Parsi (zoroastrien)

*Nuit à Mumbai
Hotel Navy Mumbai*

mardi 20 février : départ pour Lonavla le matin 90 km (2 heures de route)



A Lonavla, se trouve une des plus anciennes écoles de yoga fondée par Swami Vaitanyananda qui a enseigné le Hata Yoga au Mahatma Ghandi. Cette école s'est beaucoup intéressée aux relations entre le yoga, la médecine et la science. Parmi ses enseignants, les Dr TIWARI et BHOLE ont enseigné en France.

*Nuit à Lonavla
Hotel Metropark*

mercredi 21 février : départ pour Pune 70 km (2 heures de route)



Nous essayerons de rencontrer le directeur de l'ashram de Ma Anandamayi qui a eu une longue histoire avec elle. S'il est disponible à ce moment et si sa santé et son grand âge le permettent, nous organiserons une rencontre. Jacques l'a entendu sur les bords de la Narmada en février 2023 et témoigne que quand il parle de Ma, son âge disparaît...

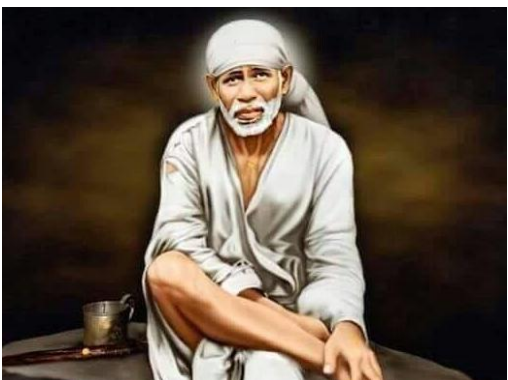
*Nuit à Pune
Ra Residency*

jeudi 22 février : Pune

Visite de Pune, visite des grottes et du temple troglodyte de Pataleshwar dédié au dieu Shiva et qui remonte au VIII^e siècle. Nous espérons avoir la chance d'assister à un concert de musique indienne ou de danse classique indienne

*Nuit à Pune
Ra Residency*

vendredi 23 février : départ pour Shirdi (200km, 4 heures de route)



Sai Baba de Shirdi est le saint le plus populaire d'Inde. Jacques a écrit une longue préface à la première publication de sa biographie complète en français, disponible aux éditions Gnosis. Vous pouvez prendre connaissance du livre qui nous plonge dans l'ambiance des saints de l'Inde, et rendra la visite plus vivante.

Visite de l'ashram de Godavari Mataji, qui était reliée à Sai Baba et a dirigé pendant un demi siècle un des plus grands ashrams de l'Inde. Jacques l'avait rencontrée en 1987 et en parle dans son livre *Le Maître et le Thérapeute*.

*Nuit à Shirdi
Alaukik Hotel*

samedi 24 février : visite des grottes de Ellora (90 km, 2 heures de routes)



Grottes bouddhistes, jain et hindou, creusées dans la roche. Elles datent du VI^e au XI^e siècle et offrent une incroyable diversité architecturale. Ces grottes abritent des sculptures et des bas-reliefs magnifiques, témoignant de l'art religieux et de la coexistence harmonieuse des différentes croyances en Inde. Puis Ajanta (100 km encore 2 heures de route) : les grottes d'Ajanta sont un complexe de grottes bouddhistes datant du II^e siècle avant J.-C. au VI^e siècle après J.-C. Elles abritent des peintures murales et des sculptures d'une grande beauté et représentent un témoignage exceptionnel de l'art et de l'architecture anciens en Inde.

*Nuit à Ajanta
Hotel Aryadeep ou MTDC*

dimanche 25 février : départ pour Maheswar (260 km, 8 heures de route)



En chemin nous nous arrêterons à Bhuranpur pour visiter la Darga-e-Haqimi, lieu de pèlerinage soufi ; et d'autres monuments historiques. Cette étape nous permettra aussi de faire une pause dans le trajet de la journée qui sera long.

*Nuit à Maheswar
MPT hotel*

lundi 26 février : Maheswar



Visite de Maheswar, ville historique sur les bords de la Narmada surplombée par un fort du XVIII^e siècle. Nous visiterons l'école ashram de Ma Anandamayi que Jacques a visitée en février 2023, et qui est l'un des ashrams les plus dynamiques dans la lignée de Mâ. Nous essayerons d'aller voir Sia Ram Baba qui est en silence depuis plusieurs décennies et qui a une réputation de sainteté.

*Nuit à Maheswar
MPT hotel*

mardi 27 février : départ pour Mandu (50 km, 1h30)



Visite de cette ancienne cité fortifiée dont il reste de nombreux monuments bien conservés du XV et XVI siècle. Nous rencontrerons Marie, qui est la femme française de notre guide Dhiraj, qui vit en Inde depuis une douzaine d'années et que Jacques connaît depuis son enfance. Elle nous partagera son expérience directe de la vie en Inde rurale. Pour ceux qui le souhaitent l'après midi sera consacré à un cours de cuisine indienne par la maman de Dhiraj qui est une cuisinière hors pair.

*Nuit à Mandu
Mandhavargh Residency*

mercredi 28 février : départ pour Triambakeshwar (360 km, 6h30 de route)

Nous passerons la journée sur la route après nos séances de méditation et de yoga quotidiennes.

Nuit à Triambakeshwar

jeudi 29 février : TRIAMBAKESWHAR



A Triambakeshwar se trouve un grand temple de Shiva, célèbre dans toute l'Inde. Nous monterons avec les pèlerins jusqu'au temple de Brahmagiri, littéralement "la Montagne de l'Absolu". Nous visiterons également la grotte de Gorakshnath, fondateur du Hata Yoga.

Nuit à Triambakeshwar

vendredi 01 mars : départ pour Nashik (30 km)



Nashik est une des 4 villes qui abritent la Khumba Mela, un des plus grands pèlerinages du monde. Visites des temples sur les bords de la rivière sacrée Godavari.

*Nuit à Nashik
Cave County Resort*

samedi 02 mars : départ pour Mumbai 160 km, 4h30 de route



Possibilité d'avoir une chambre pour 6 pour une dernière douche et se reposer avant le départ.

*Wash n go
Transit Hotel and lounge*

dimanche 03 mars : retour en France

Nous espérons que vous avez passé un agréable séjour en Inde !

Prix du séjour :

2000 euros par personne

Supplément chambre simple : 450 euros

Le prix pourra être révisé si le voyage compte moins de 20 participants.

Le tarif inclut :

- Organisation et accompagnement par Jacques VIGNE et Dhiraj CHOUDHARY, guide francophone
- Enseignements méditation et yoga par Jacques, Nathalie et Kristophe
- les transferts depuis et vers l'aéroport international de Mumbai
- les hébergements en chambre double dans des hôtels mentionnés ou équivalents
- tous les repas
- les entrées dans les monuments
- les guides locaux
- les transports intérieurs en bus climatisé
- 4 bouteilles d'eau par jour et par personne
- les enseignements et les séances de yogas et de méditation pendant le voyage
- les donations dans les ashrams
- les pourboires
- une promenade en barque sur la Narmada
- un concert de musique ou de danse classique
- un cours de cuisine indienne

Le tarif n'inclut pas :

- le billet d'avion international et taxe d'aéroport (environ 1000 € au départ de Lyon avec Turkish Airline)
- les frais de visa
- les dépenses personnelles
- les assurances individuelles de voyage
- les boissons supplémentaires

***ASSURANCES** : Une assurance rapatriement est incluse pour tous règlement par carte visa. Il est vivement recommandé de souscrire à une assurance complémentaire individuelle de voyage. Elle peut être souscrite auprès de l'agence Panorama ou de votre assureur.

Conditions de vente :

Si le prix du voyage fait apparaître une augmentation de prix de plus de 5 %, liée aux variations des taux de change, le montant du solde pourra être révisé, et vous en serez informé au minimum un mois avant votre arrivée. A tout moment des changements et des modifications peuvent être appliqués suite à des augmentations de tarifs de nos prestataires (compagnie aérienne) ou modification des taux de change. Nous ne pouvons être tenu responsables des conséquences des événements hors de notre contrôle tels que : non présentation du voyageur, annulation du voyage pour des raisons de sécurité (catastrophes naturelles, guerres, troubles politiques...)

Païement :

Le paiement se fait à l'agence Panorama Tourisme : 1 place Medès France, 34170 Castelnau-Le-Lèz, téléphone : 04 67 02 64 10, mail : agence@panorama-tourisme.fr.

Cette agence s'occupe de la réservation des billets avec Turkish Airline et du transfert de fonds à l'agence indienne, soit 1400€. Le solde de 600€, devra être réglé sur place en espèce, car de nombreuses prestations relèvent de l'économie informelle en Inde.

Infos pratiques :

- * Il n'y a **aucune formalité sanitaire** à accomplir (ni certificat de vaccination, ni test PCR) que ce soit au départ ou à l'arrivée.
- * Aucun vaccin n'est obligatoire pour rentrer en Inde. Nous vous conseillons simplement d'être à jour sur les principaux vaccins.
- * Un bon anti-moustique vous sera utile pour les soirées.
- * La demande de E-visa peut se faire sur le site officiel du gouvernement indien : **indianvisaonline.gov.in/**
L'agence Panorama peut s'occuper de votre visa pour un supplément de 20 €
- * votre passeport doit être valide au moins 6 mois après la date d'arrivée en Inde, et il doit avoir au moins 2 pages vierges. Si vous devez le renouveler, pensez aux délais qui peuvent être assez longs.
- * La monnaie en vigueur est la roupie indienne. Il n'est pas possible de changer vos devises avant de partir. Il est également déconseillé de changer l'argent dans les bureaux de change de l'aéroport qui prennent des commissions très importantes.
- * Le climat est agréable dans cette région, pensez tout de même à prendre une polaire pour les soirées.
- * En journée, préférez des vêtements couvrant en coton, et pensez à prendre un châle en coton si vous devez vous couvrir les épaules dans les temples ou les endroits sacrés.
- * En Inde, il faut se déchausser plusieurs fois par jour, dans les temples, chez l'habitant, etc. Munissez-vous de chaussures/sandales faciles à enfiler, et d'une paire de basket pour les randonnées.
- * L'hébergement est en chambre double avec soit deux lits simples, soit un grand lit double suivant les possibilités de l'hôtel. Nous avons toujours privilégié quand cela était possible les hébergements qui proposaient des twins bed (deux lits simples).
- * Le standard des hôtels en Inde ne correspond pas toujours au standard des hôtels occidentaux. De petites imperfections subsistent, même dans les hôtels de bonne catégorie.



Agence réceptive en Inde : SARASVATI VOYAGE - sarasvativoyage.com
Marie Wintrebert-Choudhary : +918827415957
sarasvativoyage@gmail.com