



Voyage au cœur de l'Inde

La Narmada, fleuve sacré

Pérégrinations en Madhya Pradesh

Delhi – Agra – Gwalior – Orcha – Sanchi – Dewas – Indore – Ujjain – Omkareswar – Maheswar – Mandu- Delhi

Du Samedi 8 février au samedi 22 février (15 jours/13 nuits)

Voyage accompagné par Jacques Vigne, Sumer Muni et Dhiraj Choudhary

Le Madhya Pradesh, souvent appelé le "cœur de l'Inde", est une destination riche en patrimoine culturel et naturel. Peu connu des touristes, cet état offre une variété de paysages, allant des plateaux arides aux forêts luxuriantes, abritant une faune diversifiée. Ce voyage à travers le Madhya Pradesh et Delhi vous offre une immersion profonde dans l'histoire, la culture et la spiritualité de l'Inde. Nous serons accompagnés pendant la plus grande partie du voyage par Sumer Muni, un Luxembourgeois qui est depuis plus d'un demi-siècle dans le milieu des moines itinérants, les sadhous de l'Inde. Certains les surnomment non sans raison les derniers hommes libres de l'époque moderne. Sumer a fait plus de deux fois le tour de la Narmada à pied, il s'agit d'un des grands pèlerinages de l'hindouisme. Jacques Vigne le connaît depuis plus de 20 ans, et il a déjà guidé avec lui des groupes, dont l'un d'une trentaine de Français en février 2023.

Pour débiter, nous visiterons Delhi avec le musée national et ses trésors, ainsi que le grand ashram de Sri Aurobindo par les célèbres monuments de Delhi, d'Agra, Gwalior et Orcha, en passant par les sites religieux comme la stupa bouddhiste très ancienne de Sanchi, , jusqu'à la sérénité des rives de la Narmada à Omkareshwar et Maheshwar, et enfin la splendeur médiévale de Mandu, chaque étape est une découverte enrichissante. Nous reviendrons par Delhi pour terminer ce voyage inoubliable.

Sur les bords de la Narmada elle-même, nous explorerons deux sites majeurs : Omkareshwar avec la rencontre de grand moines représentatifs du vedanta, la tradition mystique peut-être la plus ouverte et large de l'Inde. Nous visiterons durant le voyage trois ashrams différents de Mâ Anandamayi, une sage bengali décédée en 1982 dont Jacques a suivi l'enseignement à travers son disciple français Vijayananda pendant 25 ans. Le second lieu sacré sera Maheshwar, une vieille cité d'ashrams dont les pieds sont baignés par la rivière sacrée. Mandu nous donnera un goût du style indo-musulman en architecture et nous finirons par Indore et à côté Dewas avec les dernières rencontres, les satsangs, (littéralement « la compagnie de l'être ») de représentants des pratiques spirituelles de l'Inde. Ces rencontres seront régulièrement traduites en français par Sumer, Dhiraj ou Jacques.

Sauf exception dues aux circonstances du voyage, nous aurons des pratiques de méditation guidée et un peu de hatha-yoga tous les jours, et nous nous assoirons dans les temples ou auprès des Swamis pour continuer nos expériences méditatives en présence physique de ces grands pratiquants traditionnels. C'est la spécificité des voyages qu'organise Jacques en Inde depuis maintenant presque 30 ans.



Jour 1 > Samedi 8 Février 2025 - Paris/Munich/Delhi

Convocation des participants à l'aéroport de Paris CDG. Formalités d'embarquement et de douane.

PARIS CDG 08H55 > MUNICH 10H20 – 12H15. Prestations en vol.

Jour 2 > Dimanche 9 Février 2025 - Delhi

Arrivée à **DELHI à 00H10**, accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel. Nuit et petit déjeuner.

Delhi, la capitale de la République de l'Inde, est une ville fascinante avec ses complexités et ses contradictions, où le passé coexiste avec le présent. De nombreuses dynasties y ont régné et la ville est riche de l'architecture de ses monuments. Delhi n'est pas seulement la métropole actuelle de l'Inde, c'est aussi une nécropole. Située sur les rives de la rivière Yamuna, Delhi a été le témoin de l'essor et du déclin de nombreuses villes au cours des cinq derniers millénaires.

Visite de **Delhi**, et en particulier le Musée national, de l'ashram de Sri Aurobindo, et d'autres sites de la capitale selon le temps.

Nuit à Delhi (Hôtel Royal Plaza ou similaire)

Jour 3 > Lundi 10 Février 2025 - Delhi/Agra (250 km - route 4h30)

Notre première étape est Agra, située dans l'État voisin de l'Uttar Pradesh. Agra est célèbre pour le majestueux Taj Mahal, qu'on classe en général comme une des sept merveilles du monde. Construit par l'empereur moghol Shah Jahan en mémoire de sa femme Mumtaz Mahal, ce mausolée de marbre blanc est un chef-d'œuvre de l'architecture moghole. En plus du Taj Mahal, Agra abrite également le Fort d'Agra, une imposante forteresse de grès rouge qui servait autrefois de résidence impériale.

L'après-midi nous visiterons le **Fort rouge**, le plus grand fort de l'Inde, classé au patrimoine Mondial de l'UNESCO

Nuit à Agra (Regal Vista Hôtel ou similaire)

Jour 4 > Mardi 11 Février 2025 - Agra/Gwalior (120 km - route 3h)

Au lever du soleil, visite **Taj Mahal**.

Ensuite, nous nous dirigerons vers **Gwalior**, dans le Madhya Pradesh. (2h30 de route)

Gwalior est célèbre pour son fort imposant, souvent appelé la "perle parmi les forteresses indiennes". Le Fort de Gwalior, perché sur une colline escarpée, offre une vue panoramique sur la ville. À l'intérieur du fort, on peut explorer des palais comme le Man Mandir Palace, avec ses ornements complexes et ses décorations colorées. Gwalior est également connue pour le Teli Ka Mandir, un ancien temple hindou, et le Saas Bahu Temple, dédié à Vishnu.

Nous organiserons **une rencontre dans l'ashram de Adyatma Niketan avec si possible Kirpal Singh qui nous est recommandé par Sumer Muni.**

Nuit à Gwalior (Radison Hôtel ou similaire)

Jour 5 > Mercredi 12 Février 2025 - Gwalior/Orcha (120 km - route 2h30)

Orcha, est une petite ville historique située sur les rives de la Betwa. Elle est connue pour ses palais et ses temples bien préservés datant de la dynastie Bundela. Le Fort d'Orcha comprend plusieurs palais, dont le Raja Mahal, avec ses magnifiques fresques, et le Jahangir Mahal, construit pour accueillir l'empereur moghol du même nom. Les temples d'Orcha, tels que le temple Ram Raja et le temple Chaturbhuj, sont également des témoignages impressionnants de l'architecture médiévale indienne.

Nuit à Orcha (Hôtel Amar Mahal ou similaire)



[Jour 6 > Jeudi 13 Février 2025 - Orcha/Sanchi \(290 km - route 6h\)](#)

Sanchi, célèbre pour ses stupas bouddhistes, est un lieu important pour les pèlerins hindous. Le Grand Stupa de Sanchi, construit par l'empereur Ashoka au 3ème siècle avant J.-C., est l'un des plus anciens monuments en pierre de l'Inde. Les toranas (portails) richement sculptés et les reliques bouddhistes attirent les visiteurs de toutes croyances, et le site est inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Nuit à Sanchi (MPT Hôtel ou similaire)

[Jour 7 > Vendredi 14 Février 2025 - Sanchi/Dewas/Indore \(230 km - route 5h\)](#)

Sur la route nous visiterons le centre de méditation de **Sahaja Yoga "yoga naturel"** qui est l'école que suit Sumer Muni. Le soir dîner à l'ashram de Ma Anandamayi et rencontre avec Kedar Swami si sa santé le permet. Il a environ 90 ans, a été disciple direct de Ma Anandamayi et a écrit de nombreux livres sur elle.

Nuit à Indore (Sayaji Hôtel ou similaire)

[Jour 8 > Samedi 15 Février 2025 - Indore/Ujjain \(Autoroute 1h30\)](#)

Visite de **Ujjain**, du temple Mahakal qui abrite un des douze lingams de Lumière de l'Inde et représente un des grands pèlerinages de l'hindouisme. **Une Kumbha-méla** qui rassemble environs 20 millions de personnes s'y tient tous les douze ans. Nous organiserons des rencontres avec des sadhou ou des swamis.

Nuit à Indore (Sayaji Hôtel ou similaire)

[Jour 9 > Dimanche 16 Février 2025 - Indore/Omkareshwar \(80 km - route 2h30\)](#)

Ensuite, nous nous rendrons à **Omkareshwar**, une île sacrée sur la Narmada en forme de symbole Om. Le temple Omkareshwar Jyotirlinga est l'un des douze Jyotirlingas, des lieux de grande importance pour les dévots de Shiva. La beauté naturelle de l'île, associée à son importance religieuse, en fait une étape incontournable du pèlerinage. La méditation sur le Om est reliée au védanta et à la non-dualité, et on dit que Shankaracharya, son fondateur au VIIIe siècle, a séjourné en ce lieu.

Nuit à Omkareshwar (MPT Hôtel ou similaire)

[Jour 10 > Lundi 17 Février 2025 - Omkareshwar](#)

Il y aura beaucoup de visite d'ashram et de rencontre de swamis que connaît Sumer Muni, dont l'organisation reste à préciser. (ashram Sri Vidya, un des plus grand centre ésotérique de l'Inde, l'ashram de Ma Anandamayi, Swami Pranavananda, rattaché à l'école du Védanta).

Nuit à Omkareshwar (MPT Hôtel ou similaire)

[Jour 11 > Mardi 18 Février 2025 - Omkareshwar/Maheshwar \(65 km - route 1h30\)](#)

Nous passerons la journée dans l'**école de l'ashram de Ma Anandamayi** sur les bords de la Narmada, où nous rencontrerons Marie-France Martin, qui est une Française qui suit les enseignements de Ma depuis une quinzaine d'années, et qui réside dans les ashram de Ma depuis cette époque.

Nuit à Maheshwar (MPT Hôtel ou similaire)

[Jour 12 > Mercredi 19 Février 2025 - Maheshwar](#)

Notre dernière destination est **Maheshwar**, une ville historique et spirituelle située sur les rives de la Narmada. Elle est célèbre pour ses temples et son fort, ainsi que pour ses saris Maheshwari tissés à la main. Le temple Ahilyeshwar et le temple Rajeshwar offrent des vues panoramiques sur la rivière et sont des lieux de culte importants. La ville est également connue pour son association avec la reine Ahilyabai Holkar, qui a été une grande mécène de l'architecture et de la culture. Nous profiterons d'une promenade en barque sur la Narmada.

Nuit à Maheshwar (MPT Hôtel ou similaire)

[Jour 13 > Jeudi 20 Février 2025 - Maheshwar/Mandu \(50 km - route 1h30\)](#)



Mandu, une ancienne cité médiévale située sur les hauteurs des monts Vindhya, est réputée pour ses palais, ses forts et ses monuments historiques, reflétant la grandeur de l'architecture afghane. Dhiraj et son épouse française Marie qui organisent notre voyage, habitent à Mandu, lui étant originaire de ce lieu.

Nuit à Mandu (MPT Hôtel ou similaire)

Jour 14 > Vendredi 21 Février 2025 - Mandu/Indore/Delhi

Depuis Mandu, transfert à l'aéroport de Indore et vol vers Delhi dans l'après-midi. Convocation des passagers à l'aéroport. Formalités d'enregistrement et de Douane

Jour 15> Samedi 22 Février 2025 – Delhi/Munich/Paris

DELHI 01H50 > MUNICH 06H15 – 09H30 > PARIS CDG 11H10. Prestations en vol.

Formalités

POLICE

Pour les ressortissants français : **Passeport valide 6 mois après la date de retour + visa** (2 pages vierges)
> Pour l'obtention de votre visa, **merci de nous transmettre par mail** à pgaillard@vitamine-vacances.com sous référence « Groupe à l'école du Yoga – Inde 2025 », les documents suivants **numérisés**, de façon nette et en couleur !

- Page d'identité du passeport
- Photo format 5x5cm (récente, en couleur, sur fond clair et sans lunettes)
- Formulaire complété (ci-joint)

SANITAIRE

Nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant pour faire une évaluation de son état de santé et bénéficier de recommandations sanitaires, notamment sur les vaccinations, en fonction de votre pathologie.

Infos pratiques

- Un bon anti-moustique vous sera utile pour les soirées.
- La monnaie en vigueur est la roupie indienne. Impossible de changer vos devises avant de partir. Il est également déconseillé de changer 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 en coton, pensez à prendre un châle en coton pour couvrir les épaules dans les temples ou les endroits sacrés. Il faut se déchausser plusieurs fois par jour, dans les temples, chez l'habitant... préférez des chaussures/sandaes faciles à enfiler, et de basket pour les balades.
- 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.



Prix par personne en chambre double : 3159€
Supplément chambre individuelle : 480€

Ce prix comprend :

- Le vol PARIS CDG/DELHI via MUNICH aller-retour sur la compagnie Lufthansa.
- 1 bagage en soute de 15kg / 1 bagage à main de 7kg par personne.
- Les taxes aéroport : 105€ par personne à ce jour.
- Le vols intérieur : Indore / Delhi.
- L'accueil par notre correspondant local.
- Les transferts et le transport en autocar avec air conditionné pendant le circuit.
- Les entrées aux monuments mentionnées au programme.
- 1 balade en bateau sur le fleuve Narmada.
- L'hébergement en hôtel en chambre double/twin dans les hotels mentionnés ou similaire.
- Tous les repas.
- Les services de guides locaux si nécessaire selon programme.
- L'accompagnement par le guide francophone par Dhiraj Choudhary.
- Les meditations et enseignements de Jacques Vignes
- L'eau minérale.
- Les frais de visa : 57€ à ce jour.
- Les assurances multirisques (extension Covid offerte).

Ce prix ne comprend pas :

- Toutes prestations non mentionnées dans ce prix comprend.
- Les éventuels excédents de bagage à régler sur place.
- Les dépenses personnelles. (téléphone, taxe pour utilisation caméra/photo...)
- Les boissons autres que mentionnées.
- Les pourboires et donations : 150€ à prévoir en espèces et à remettre à l'arrivée en Inde.
- Le supplément chambre individuelle : 480€

Bon à savoir

Le programme proposé ci-dessus peut être sujet à des modifications si les transporteurs ou les hôteliers modifient leurs tarifs avant le début du voyage. Il est clair que nous ne serons en aucun cas responsables d'un quelconque accident, dégât, perte, retard, ou inconvénient en relation avec les prestations organisées. Toutes les réservations sont exécutées avec le plus grand soin, mais des changements ou modifications de dernières minutes peuvent intervenir pour des raisons totalement indépendantes de notre volonté.