

Un voyage spirituel dans le sud de l'Inde alliant ayurveda, méditation, yoga, pujas, kirtans et visites de lieux sacrés.



BookYogaRetreats.com

RÉSERVER MAINTENANT



1-866-BELTOUR
Votre agence de voyages

RÉSERVER MAINTENANT

RÉSERVATION :

Voyage non-organisé: Veuillez faire votre réservation sur Bookyogaretreats.com et vous rendre par vos propres moyens. La description du programme est sur le site et dans cette brochure.

Voyage organisé: Pour obtenir un **séjour tout inclus** avec un billet d'avion veuillez faire votre réservation en communiquant avec Beltour. **inclus:** vol international, autobus, hébergement, nourriture, soins en ayurvéda, activités, excursions, cours de yoga et méditation). **N'est pas inclus:** assurances voyage, dépenses personnelle, transports non mentionnés au programme, pourboires.

Beltour, Inc. Permis du Québec (702378)

kundapura

RETRAITES EN INDE DU SUD

RESSOURCEMENT- REMISE EN FORME - QUÊTE DE SOI

DU 05 AU 28 OCTOBRE - 2018

DU 14 AU 06 JANVIER - 2019

DU 01 AU 24 FÉVRIER - 2019



AYURVEDA - YOGA - MÉDITATION - RELAXATION - YATRA - PUJAS - KIRTANS

Kodi Beach, une plage spectaculaire située dans la ville côtière de Kundapura

DANS L'ESPRIT D'UN YATRA

Yatra est un mot sanscrit pour décrire un pèlerinage vers un lieu sacré. Les hindous croient qu'entreprendre un yatra nous aide à nous purifier sur la voie de la libération. C'est dans cet esprit que se déroulera la retraite.

La première partie du séjour est consacrée à la purification du corps et de l'esprit et au retour sur soi. Vous commencerez par un panchakarma supervisé par un médecin ayurvédique. Parallèlement vous pratiquerez chaque jour le yoga, la méditation, la relaxation, les bhajans. Vous recevrez également des enseignements pour favoriser votre bien-être et votre croissance spirituelle.

Dans la deuxième partie nous vous proposons des excursions vers des sites sacrés tout en continuant votre pratique.

Jour 1 & 2: Voyage aller

Jour 3 & 4: Repos et présentation du programme
Cérémonie d'ouverture (puja)

Jour 6 à 14: Panchakarma supervisé par le médecin

Jour 14 & 15: Bhajan avec des artistes locaux et puja

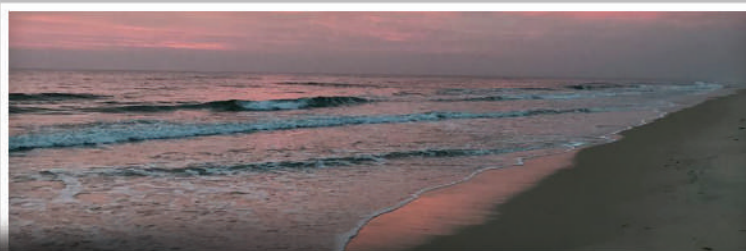
Jour 16: Excursion aux temples Mookambika et Shringeri

Jour 19: Excursion à Gokarna / Om Beach / temple Siva

Jour 22: Excursion à Udupi - les 8 temples

Jour 23: Cérémonie de clôture (puja)

Jour 24 & 25: Voyage de retour



Sortie à Shringeri - Plage de Kodi



Sortie à Gokarna - Om Beach

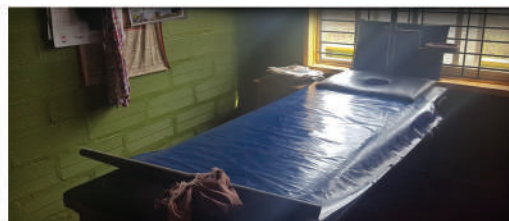
PANCHAKARMA

La retraite commence par deux jours de repos. Nous vous présenterons durant ce temps les soins ayurvédiques et le programme général.

Suite à la cérémonie d'ouverture vous rencontrerez le docteur Satappa qui fera un bilan de votre état de santé et supervisera votre panchakarma.

Le panchakarma est un programme de détoxification de huit jours adapté à tous et facile à suivre. Il commence par quatre jours de diète durant lesquels vous prendrez chaque matin une préparation à base de ghee (beurre clarifié) et de plantes médicinales spécifiquement élaborée pour vous. Vous pouvez soit jeûner, soit manger quelques fruits et un porridge de riz, mais seulement quand vous ressentez la faim. Les cinquième et sixième jours, vous recevrez un massage ayurvédique suivi d'une séance de sauna. Le septième jour est un jour de repos. Le lendemain, vous passez la matinée à éliminer les toxines.

Les huit jours de panchakarma sont supervisés par le Docteur Satappa qui a plus de 25 ans d'expérience. Il se déplace deux fois par jour pour votre visite médicale. Les massages ont lieu à sa clinique à 10 minutes en rickshaw. Le transport est pris en charge par notre équipe



Clinique Pathanjali Arogyadhama



Dr Satappa, son épouse et quelques participantes



Marche méditative sur la plage de Kodi

kundapura
RETRAITES EN INDE DU SUD

DU 05 AU 28 OCTOBRE - 2018
DU 14 AU 06 JANVIER - 2019
DU 01 AU 24 FÉVRIER - 2019

UNE JOURNÉE DE PRATIQUE

Nous avons élaboré pour vous un programme tonifiant, modéré et accessible à tous quelle que soit votre condition physique et votre âge: méditation (dhyana), classes de yoga (hatha yoga), respiration (pranayama), relaxation (nidra yoga), chants dévotionnels (bhakti yoga), enseignements (jnana yoga).

6h30: Réveil eau chaude, tisanes

7h00: Satsang méditation, chants, enseignements

*8h30: Yoga**

10h00: Repas

10h00 - 16h00: Temps libre

16h00: Yoga

18h00: Repas

19h30: Satsang méditation, chants, enseignements

21h00: Repos

**Sauf pendant le panchakarma où on vous demandera de marcher.*



Classe de yoga face à la mer



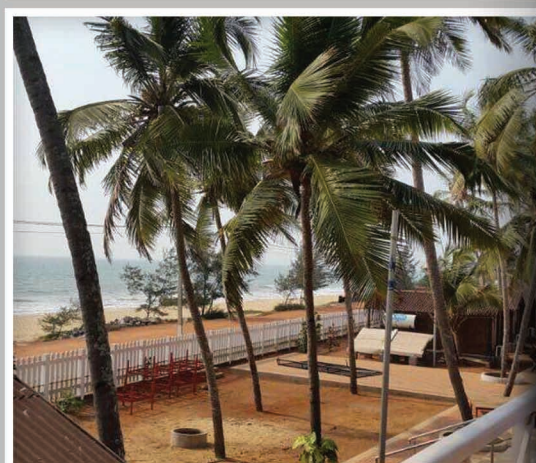
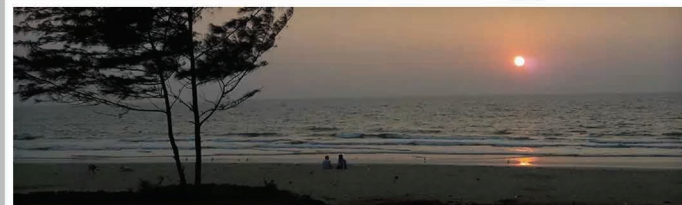
Méditation au temple de Koteshwara



Coucher de soleil sur la plage de Kodi

kundapura
RETRAITES EN INDE DU SUD

DU 05 AU 28 OCTOBRE - 2018
DU 14 AU 06 JANVIER - 2019
DU 01 AU 24 FÉVRIER - 2019



L'HÉBERGEMENT &

La retraite se déroulera sur le bord de la plage de Kodi. Notre arrivée est prévue à l'aéroport de Mangalore. De là un minibus avec air climatisé vous attendra pour un trajet de deux heures. La meilleure période pour voyager en Inde du sud est du mois d'octobre à février, la température varie entre 22 et 32 degrés et le temps est généralement ensoleillé.



*Kundapura
Karnataka
Inde*

Kundapura est bordé par la mer d'Arabie dans le Karnataka côtier. Des bungalows confortables avec l'air climatisée et une connexion wifi en occupation simple ou double sont à votre disposition ainsi que 3 dortoirs avec 2 salles de bain par unité. (8 pers max par dortoir).*



HEBERGEMENT & TARIFS SANS BILLET D'AVION

Choisissez votre hébergement soit un chalet, une chambre ou en dortoir suivant votre budget. Pour les chalets et chambres, la deuxième personne qui partage la chambre obtient un rabais d'environ 50% sur son séjour. *Lit double ou deux lits simples sur demande à la réservation.*

DU 05 AU 28 OCTOBRE - 2018	1 ^{ère}	2 ^{ème}
DU 14 AU 06 JANVIER - 2019	personne	personne -50%
DU 01 AU 24 FÉVRIER - 2019		

No de 10 à 6	<u>Chalet face à la mer - A/C*</u>	4455 \$	2227 \$
No 4	<u>Grande chambre face à la mer - A/C*</u>	4355 \$	2177 \$
No 5	<u>Chalet de côté - A/C*</u>	3955 \$	1977 \$
No 1 et 2	<u>Chambre face à la mer - A/C*</u>	3455 \$	1721 \$
No 3	<u>Chambre de côté - A/C*</u>	3255 \$	1627 \$
	<u>Dortoir face à la mer</u>	1855 \$	
	<u>Dortoir 3mn de la plage</u>	1555 \$	

Le tarif inclut:

- le transfert
- l'hébergement
- les repas (végétarien uniquement),
- les cours de yoga et de méditation,
- le panchakarma (ayurveda)
- les excursions

Pour le billet d'avion:

Votre destination est l'aéroport de Mangalore IXE.
 Vous avez jusqu'au 08 octobre, 17 décembre, et 4 février pour arriver sur place.
 Vous devez nous transmettre votre itinéraire avant votre départ
 Le coût d'un billet varie de 1200 à 1400\$ au départ de Montréal YUL
 et de 550 à 700 Euros au départ de Paris.

N'est pas inclus: vol international, assurances voyage, dépenses personnelle, transports non mentionnés au programme, pourboires, contribution au Fonds d'indemnisation (OPC)



LES CHAMBRES



- Toutes les chambres sont équipées:
- Air conditionnée
 - Bouilloire électrique
 - réfrigérateur
 - TV
 - Salle de bain avec douche
 - Toilette

Chambre 1,2 face à la mer et chambre 3 de côté



Chalet 10,9,8,7,6 face à la mer et chalet 5 de côté

Les dortoirs sont équipés de 4 lits superposés, 2 salles de bain, toilettes, l'air climatisé, réfrigérateur.

NOURRITURE & CULTURE

Nous offrons un régime végétarien et/ou végétalien qui peut être également adapté aux allergies comme le gluten. Il suffit de nous avertir au moment de votre inscription. Masala dosha, kitchari, chapati ainsi que d'autres plats traditionnels végétariens vous seront proposés.

Des activités culturelles sont organisées avec vos accompagnateurs et personnalités locales.



Cérémonie d'ouverture (puja)



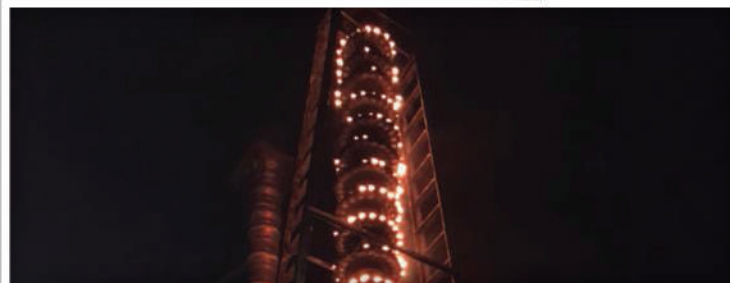
Groupe local Shree Rama Bhajana Mandali

GOKARNA OM BEACH TEMPLE DE SIVA

Direction Gokarna, lieu de pèlerinage populaire avec le temple Mahabaleshwar dédié à Shiva et la plage "Om Beach". Visite et détente au programme. Ce sera la première destination d'une excursion d'une journée.

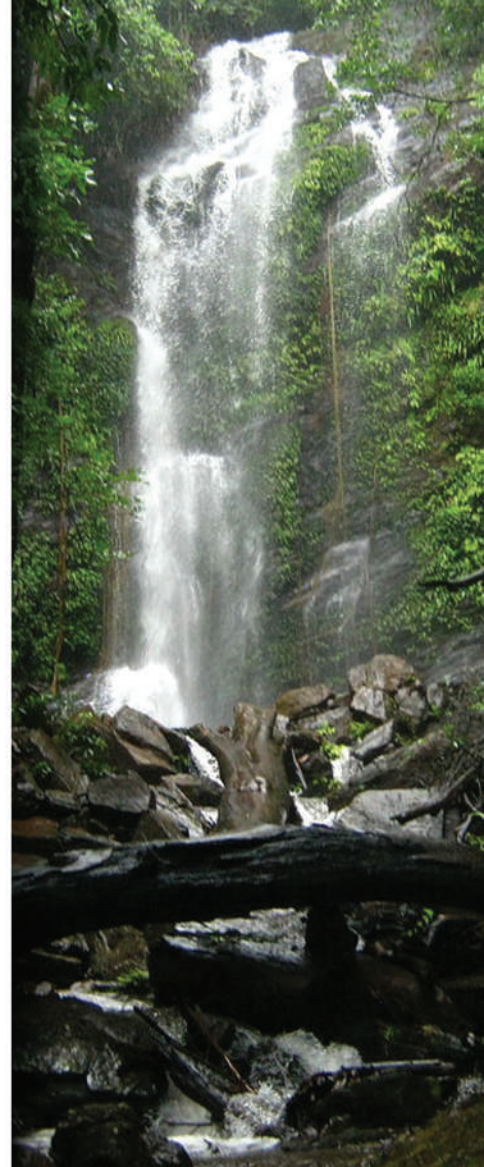


Excursion à Gokarna - Om Beach - Temple de Siva

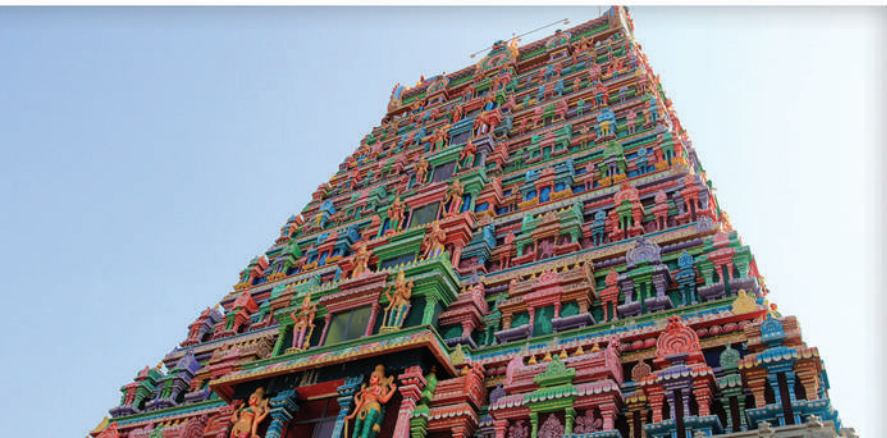


LE TEMPLE DE MOOKAMBIKA KODACHADRI: LA MONTAGNE DE SHANKARA

Le temple de Mookambika Devi est un des plus célèbres sites de pèlerinage de l'Inde. Il existe de nombreuses croyances concernant l'origine du temple. On croit que le sanctuaire de Mookambika Devi a été installé par Adi Shankara. Il a adoré la déesse Saraswati intensément, en réponse la déesse lui est apparue à cet endroit même. Nous participerons à des pujas et des rituels., avant de nous diriger vers Shringeri pour le restant de la journée.



Excursion 2: Kollur Temple Mookambika

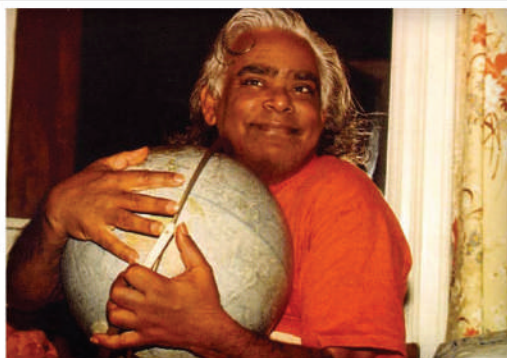


SHRINGERI

Notre retraite se trouve à 2h de Shringeri. Nous ferons l'aller-retour dans la journée. Shringeri est un haut lieu de pèlerinage de l'hindouisme et un des endroits les plus sacrés de l'Inde. Ce lieu est lié au grand maître Adi Shankara qui y a fondé son monastère. Il a accueilli au fil des siècles des acharyas c'est-à-dire des professeurs renommés de l'hindouisme.

Excursion 2: Shringeri





Une retraite sur les traces de Adi shankara « celui qui apporte la félicité », célèbre maître spirituel de l'hindouisme et philosophe de l'école orthodoxe Advaita Vedānta.



Participants de la retraite de février 2018



RÉGLEMENT

La discipline et le règlement énoncés ci-dessous servent à encadrer et renforcer votre pratique spirituelle afin d'en obtenir un bénéfice maximal.

Tous les participants sont donc invités à respecter le programme de la retraite. Ils sont tenus de participer à toutes les classes de yoga et aux satsangs. Si pour une raison ou pour une autre, vous ne pouvez pas participer à l'une de ces activités, il convient d'en discuter au préalable avec nous. Par respect pour les professeurs et pour votre propre pratique personnelle, nous vous demandons d'arriver aux classes à l'heure et de rester jusqu'à la fin.

Il est interdit de fumer, de boire de l'alcool, de prendre des drogues, de manger de la viande, du poisson ou des œufs durant la retraite.

Nous demandons de limiter autant que possible l'utilisation des téléphones. Nous demandons que vous respectiez la culture locale en vous habillant de façon appropriée lors de la visite des temples. Couvrez vos jambes (jupes longues ou pantalons) et vos épaules (manches longues ou châle). Il faut également laisser ses souliers à l'entrée du temple. Pour ceux qui ne veulent pas être nus pieds par souci d'hygiène, il est suggéré d'avoir une paire de chaussettes.

Il faut savoir que dans la région, les Indiens ne se baignent quasiment pas dans la mer et quand ils le font, c'est tout habillé. Il est suggéré aux femmes de ne pas se promener en maillot de bain sur la plage et de se couvrir aussitôt sorties de l'eau avec une robe de plage, un paréo ou une serviette. De façon générale, il est convenu d'afficher un comportement discret et respectueux et de porter des tenues convenables. Il est demandé de respecter le silence du lever jusqu'à la fin du premier repas, soit vers 10:30 am. Nous ne sommes pas responsables de la perte ou du vol de vos effets personnels. Une personne malade affectant l'ensemble du groupe durant les excursions, nous vous recommandons de vous en tenir strictement aux mets que nous vous servirons durant les sorties. Vos extras seront à vos risques. Une personne malade devra se rapatrier à l'hôtel en taxi à ses propres frais (environ 100 \$ CAD). Aucune personne n'est tombé malade à la dernière retraite.