

# Séjour Inde du sud

Un voyage pour s'immerger dans la culture et la spiritualité Indienne dans les régions du Tamil Nadu et du Kerala, une retraite libre et en plein air dans des lieux propices à la pratique; ashrams, temples, lieux de culte et de pratiques...

Au delà d'un stage classique, ce voyage est conçu pour vous si vous souhaitez créer un lien avec ce berceau de la culture traditionnelle, rencontrer ses rites, ses pratiques, mais aussi vivre avec l'Inde et les Indiens. Nous proposons un séjour axé sur les cinq éléments -terre, feu, air, eau et éther en suivant une partie Pancha Bhutas, un pèlerinage dans les temples ancestraux reliés à ces éléments. Ce séjour est conçu pour visiter ces éléments à l'intérieur de nous, en croisant l'approche de l'Ayurvédisme et du Kundalini yoga; une échappée pour nourrir votre corps, votre esprit, votre cœur et votre âme. Et enfin, un moment de rupture avec votre vie pour faire le point, une véritable retraite loin de votre quotidien.



**Du 15 au 29  
janvier 2026  
Inde du sud**



## ORGANISATION ET TARIFS

groupe de 12 participants maximum.  
Arrivée le 15 au 29 janvier au départ de Chennai (Madras) et retour de Bangalore

Tarif : 14 nuits sur place  
Hébergement, accompagnement,  
transports principaux: 900€  
Non compris : vol, visa, nourriture sur place

Avant votre voyage, nous vous proposerons des réunions en visio pour vous accompagner dans la préparation (vol, visas, préparation) et pour constituer notre équipage

### **Au programme (modifiable):**

15/16 janvier: vol et arrivée sur place, transport de Chennai à Mahabalipuram (1h30)

16/18: repos, visite des temples, festival de danse, plages, découverte du pays, massage ayurvédique (en option)

18/20: découverte du projet Auroville et de la ville Blanche

20/23: Tiruvanamalai, temple de feu, approche de l'Advaita, Ramana ashram Kanchipuram, ville temple

23/25 Chidambaram, kumbakonam, Tanjavur, Trichy: Voyage dans l'Inde dravidienne, visite des temples traditionnels

25/27: Munnar (Kerala), repos en montagne, marche et balade dans les plantations de thé

27/28: Ashram D'amma, Repos à Marari beach

28/29: cochin vol interne pour Bangalore



## AU PROGRAMME

- visite des temples sacrés indiens
- villes, mer et montagnes
- Kundalini yoga le matin
- cercles de parole
- immersion en ashram, méditations
- plages, visites culturelles

Ce voyage est l'opportunité de découvrir l'Inde dans un cadre sécurisant et inspirant et de faire vos premiers pas en prenant connaissance du pays de façon libre et balisée. Vous pouvez si vous en avez la possibilité rester plus longtemps et nous pouvons vous guider dans vos choix de destinations à suivre.

Ce voyage est aussi une immersion avec soi, destiné aux personnes désireuses de vivre une expérience intérieure et non seulement un voyage touristique, même si il y aura des moments de détente et de farniente.

Les propositions sont libres et vous pouvez aussi adapter le voyage à votre propre rythme, prendre plus de temps pour certains lieux, rester vous reposer sur une colline, méditer au temple, courir la ville, prendre le temps de siroter un lemon juice... L'atmosphère soutenante du petit groupe permet de partager des moments tout en préservant votre rythme et votre besoin de solitude...

### ***Voici quelques conseils pour planifier votre voyage :***

1. *Document et visa* : Assurez-vous d'avoir un passeport en cours de validité. Le visa est à faire un mois avant le départ (40 euros environ).
2. *Vol*: des vols au départ de Toulouse vers Chennai peuvent se trouver à partir de 480 €, s'ils sont réservés à l'avance et hors assurance.
3. *Période de voyage* : ce sera le début de l'été, il peut faire très chaud et sec. L'deal est d'acheter des vêtements adaptés sur place.
4. *Santé* : Il n'y a pas de vaccin obligatoire. La pharmacopée locale est efficace pour les problèmes rencontrés sur place.
5. *Hébergement* : L'Inde propose une gamme d'options d'hébergement, des hôtels de luxe aux auberges bon marché. Nous envisageons des hébergements simples avec le confort minimum nécessaire, mais pas de grands hôtels luxueux.
6. *Transport* : Les trajets se feront principalement en voiture avec chauffeur, en train et plus rarement en bus.
7. *Culture et coutumes* : Portez des vêtements appropriés, surtout lors de la visite de sites religieux, et soyez conscient des normes sociales et des pratiques locales.
8. *Nourriture et eau* : Goûtez à la délicieuse cuisine indienne. La nourriture est souvent épicée dans les cantines locales. Mais il existe aussi dans les lieux touristiques des restaurants hétérogènes proposant une cuisine plus occidentale, ou tibétaine (les fameux momos!). Nous partagerons des repas en commun mais chacun pourra manger aussi dans les lieux qui conviennent à ses modes alimentaires..  
Assurez vous de boire de l'eau filtrée.
9. *Budget* : Pour la nourriture, prévoir un budget entre 6 et 20€ par jour, selon le type de restaurant choisi. Prévoir aussi un petit budget divers (offrandes dans les temples, petits transports locaux, cadeaux souvenirs et divers).
10. *Préparation*: Nous organiserons plusieurs réunion par zoom pour vous accompagner dans la préparation. Prise de billet, visas, informations à savoir sur place, répondre à vos questions, besoins ou demandes. C'est aussi l'occasion de mieux se connaître et se projeter dans le voyage!
11. *Accompagnements*: Lisette et Gaël vous accompagneront durant ce séjour. Nous voyageons tous deux en inde depuis plus de trente ans. Lisette est formée en Inde à l'ayurveda avec plus de 20 ans de pratique et nous sommes tous deux enseignants de Kundalini yoga et Thérapeutes de l'Ecole du Tantra.

**Le budget tout compris pour le vol, le visa, le séjour, la nourriture serait donc à partir de 1600€  
(hors achats cadeaux sur place)**

**Pour en savoir plus, contactez nous!**

**Gaël et Lisette Maisonneuve**

**Satanama-yoga.fr**

**0671801112 fondutouc2@yahoo.fr**