



DESTINATION BIEN-ÊTRE
SOPHROLOGIE RELAXATION MASSAGE DE DÉTENTE ET DE BIEN-ÊTRE

www.destination-bienetre.com



www.ferdiyogi.fr

Yoga et relaxation en Inde du nord



15 jours / 13 nuits

Code voyage : IN10-24

Vous souhaitez vivre une expérience unique et véritablement spirituelle ? C'est le circuit qu'il vous faut ! Vous partirez explorer temples et cités sacrées du Nord de l'Inde, haut lieu de méditation réputé dans le monde entier. Vous pourrez, le temps de quelques jours, vous couper de votre quotidien en pratiquant et la relaxation avec Corinne et le yoga avec Ferdinand.

Entre développement personnel et découverte de lieux saints aux confins de l'Inde Himalayenne, c'est une véritable quête spirituelle qui vous attend. Un itinéraire unique et original qui ne pourra vous faire que du bien !

DÉPART :

09 Fév. au 23 Fév. 2019

GROUPE :

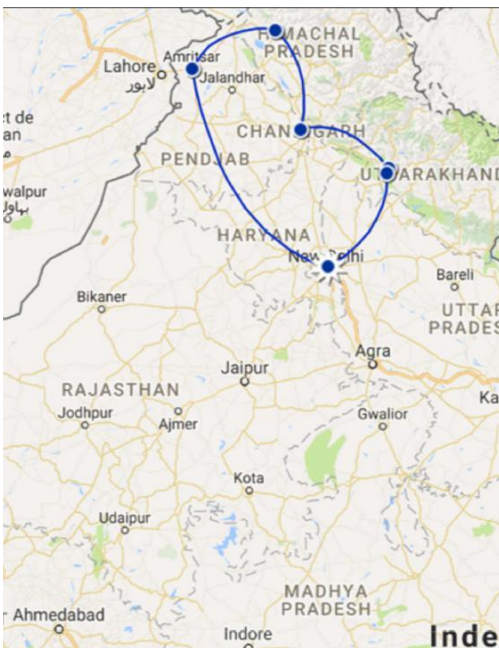
12 Adulte(s) et 2 Professeurs

PRIX :

2530 €/pers.

VOUS AIMEREZ :

- Le séjour à Rishikesh, centre mondial du yoga et de la méditation
- La pratique du yoga Iyengar avec un professeur indien
- La visite du Golden Temple à Amritsar et du Taj Mahal
- La découverte de Dharamsala, fief du Dalai-Lama et du gouvernement tibétain en exil



PROGRAMME DÉTAILLÉ :

Hébergement : En hôtel 13N

Accompagnement : Guide indien francophone

Déplacement : Autocar climatisé, train, 4X4

Repas : Pension complète et restauration locale

Période : De Octobre à Mars

Jour 1 : DEPART DE FRANCE / ARRIVEE A DELHI

À votre arrivée à l'aéroport, vous serez accueillis par votre guide. Transfert et installation dans votre hôtel pour la nuit. Colonels Retreat 2* NL ou similaire www.colonelsretreat.com

Jour 2 : DELHI

Après le petit déjeuner, vous partirez à la découverte de Old Delhi : Fort Rouge, Chandi Chok et Mausolée de Gandhi. Déjeuner puis visite de New Delhi avec notamment La Porte de l'Inde, le Palais Présidentiel et le Temple Sikh. Retour à l'hôtel pour le dîner et la nuit. Colonels Retreat 2* NL ou similaire

Jour 3 : DELHI - HARIDWAR - RISHIKECH Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner - 4h45 de train climatisé

Réveil matinal pour prendre votre train en direction d'Haridwar où vous serez accueillis par votre guide afin de découvrir la ville. Haridwar, littéralement "la porte de Dieu", fût la première ville à voir couler le Gange. Vous y découvrirez le temple de Chandi Devi auquel vous pourrez accéder en téléphérique. Déjeuner dans un hôtel de la ville. Vous partirez ensuite à la découverte des Ghats au bord du Gange et aurez du temps libre avant de prendre la route en direction de Rishikesh, capitale mondiale du Yoga. Installation à l'hôtel avant d'assister à la cérémonie Arti faite par les prêtres hindous. Dîner et nuit à l'hôtel Narayana Palace 3* ou similaire www.thenarayanapalace.com

Jour 4 : RISHIKECH Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Petit déjeuner à l'hôtel avant de partir à la découverte de Ram Jhula (pont surplombant le Gange) et le bazar animé de part et d'autre puis de visiter l'ashram de Parmath Niketan. Le déjeuner se prendra dans un restaurant indien typique à Chotiwalla. L'après-midi sera libre. En fin de journée, vous rencontrerez votre professeur de Yoga Iyengar indien pour un premier cours tous ensemble. Dîner et nuit à l'hôtel Narayana Palace 3* ou similaire www.thenarayanapalace.com

Jour 5 : RISHIKECH Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Vous débuterez la journée par un cours de Yoga Iyengar avant de prendre le petit déjeuner à l'hôtel. La matinée sera consacrée à la visite du Laxman Jhula (autre pont surplombant le Gange), du temple et de son bazar très vivant. Vous rejoindrez l'hôtel pour le déjeuner et l'après-midi sera libre pour vous reposer ou faire de nouvelles découvertes. En soirée, vous retrouverez votre professeur indien pour un nouveau cours de Yoga Iyengar. Dîner et nuit à l'hôtel Narayana Palace 3* ou similaire www.thenarayanapalace.com

Jour 6 : RISHIKECH - SHIVPURI - RISHIKECH Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner - 2H aller-retour

La journée commencera par un cours de Yoga Iyengar avant le petit déjeuner. Vous occuperez la matinée à votre guise jusqu'au déjeuner pris à l'hôtel. L'après-midi, vous partirez en direction de Shivpuri pour la visite des grottes de Vasistha qui est le nom de l'un des sept sages voyants ayant retranscrit les Vedas (textes religieux) et signifie aussi "le meilleur", "le plus riche". C'est ici que le Swami Purushottamananda, bénéficiaire de la grâce divine, incarnation de l'amour, a fondé un ashram. La grotte Vasistha est conservée dans l'état où il l'a laissée. Retour à l'hôtel pour le dîner et la nuit. Narayana Palace 3* ou similaire www.thenarayanapalace.com

Jour 7 : RISHIKECH - KUNJAPURI - RISHIKECH - DHARAMSHALA Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner - 2H aller retour

Vous suivrez le même calendrier que le jour précédent, avec une session de Yoga Iyengar le matin proposée par votre professeur indien, juste avant le petit déjeuner. Vous partirez ensuite en direction de Kunjapuri où vous visiterez un temple et d'où vous pourrez, si le temps est dégagé, admirer la mythique chaîne de l'Himalaya. Retour à l'hôtel pour le déjeuner. En soirée, transfert à la gare d'Haridwar où vous prendrez le train-couchette jusqu'à Pathankot (arrivée vers 2H du matin).

Jour 8 : PATHANKOT - DHARAMSHALA Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner - 90 km / 3H30

De là, votre chauffeur vous emmènera jusqu'à Daharamshala où vous vous installerez à l'hôtel et prendrez un peu de repos jusqu'au déjeuner. En début d'après-midi, vous visiterez l'incontournable temple du Dalaï Lama avant de profiter de temps libre qui vous permettra, pourquoi pas, de faire quelques achats dans les boutiques environnantes. Dîner et nuit à l'hôtel. Bhagsu View 3* NL ou similaire www.bhagsuview.com

Jour 9 : DHARAMSHALA Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Le matin, après le petit-déjeuner, vous partirez à la découverte de l'Institut de Norbulingka, centre culturel fondé par le présent Dalaï-lama et dédié à la préservation de l'héritage culturel du peuple tibétain. Vous terminerez la matinée par le monastère tantrique avant de déjeuner. L'après-midi sera consacrée au quartier McLeod Ganj, l'un des plus animés et des plus mythiques de la ville. Retour à l'hôtel pour le dîner et la nuit. Hôtel Bhagsu View 3* NL ou similaire www.hotelbhagsuview.com

Jour 10 : DHARAMSHALA - AMRITSAR Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner - 200 km/5H

C'est juste après le petit déjeuner que vous prendrez la route en direction d'Amritsar où vous arriverez pour déjeuner. Après vous être installés à l'hôtel, vous profiterez de l'après-midi pour découvrir le Golden Temple, nom informel du Harmandir Sahib, l'édifice le plus sacré des Sikhs, situé au cœur de la ville et dont le nom est dû à sa couverture dorée à l'or fin. Vous partagerez également un moment convivial avec les locaux en participant à la préparation des repas et assisterez à une cérémonie au temple en soirée. Retour à l'hôtel pour le dîner et la nuit. Hôtel Ranjit Vilas 3* NL ou similaire www.ranjitfarms.com

Jour 11 : AMRITSAR Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Petit déjeuner à l'hôtel et retour au Golden Temple afin d'y apprécier l'ambiance au matin puis découverte du Jaliyan Wala Bagh, mémorial consacré aux trois jours de massacre qui s'y sont déroulés en 1919 opposant civils européens et indiens proches de Gandhi. Vous aurez un peu de temps libre jusqu'au déjeuner puis l'après-midi, vous ferez route jusqu'au poste frontière de Wagah Border. Délimitant l'Inde et le Pakistan, il s'agit de l'unique frontière terrestre entre les deux pays, chaque jour s'y déroule une cérémonie militaire pittoresque à laquelle vous assisterez. Retour à l'hôtel pour le dîner et la nuit.

Jour 12 : AMRITSAR - DELHI (trajet en train) - AGRA Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner - 200 km / 4H15

Tôt le matin, vous serez transférés à la gare pour prendre le train jusqu'à Delhi où vous attend votre chauffeur. Il vous conduira ensuite à Agra où vous vous installerez à l'hôtel. Dîner et nuit. Maison d'hôtes Coral Tree ou similaire www.thecoraltreehomestay.com

Jour 13 : AGRA Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

C'est au lever du jour que vous allez effectuer une séance de yoga avec votre professeur dans un jardin proche du Taj Mahal où l'empereur avait pour projet de faire construire un Taj Mahal noir. Retour à l'hôtel pour le petit déjeuner. Vous vous rendez ensuite au Taj Mahal, majestueux mausolée de marbre blanc érigé par l'empereur moghol Shah Jahan en souvenir de son épouse favorite. Après le déjeuner, vous continuerez la journée par la visite du Baby Taj Mahal, autre merveille de l'Inde. Dîner et nuit en maison d'hôtes

Jour 14 : AGRA - DELHI Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner - 200 km / 4H00

A la suite du petit déjeuner, vous partirez en direction de Delhi et visiterez le Temple Lotus, le Jardin Lodi et la maison où Gandhi a été assassiné. Déjeuner en ville avant de découvrir le Temple Birla et de faire quelques achats dans le Delhi Haat. Dîner et transfert vers l'aéroport pour prendre votre vol retour.

Jour 15 : VOL RETOUR / ARRIVEE EN FRANCE

Décollage après minuit et arrivée en France.

Suivant le programme de chaque journée des ateliers de relaxation, sophrologie et yoga vous seront proposés.

PLAN DE VOL :

Plan de vol avec la Compagnie Jet Airways :

Aller le 09/02/19

Départ de Bâle - Mulhouse à 06H00 pour une arrivée à Amsterdam à 07H40

Départ d'Amsterdam à 11H20 pour une arrivée à Delhi à 23H59

Retour le 23/02/19

Départ de Delhi à 02H25 pour une arrivée à Amsterdam à 07H40

Départ d'Amsterdam à 09H35 pour une arrivée à Bâle - Mulhouse à 10H50 le 23/02

Horaires, conditions et tarifs sous réserve de modifications de la part de la compagnie.

INFOS TARIFS :**Compris dans le tarif :**

- Le vol international
- L'hébergement en chambre double ou twin
- La pension complète
- Un guide francophone accompagnateur durant toute la durée du séjour
- Un autocar climatisé avec chauffeur anglophone sauf à Rishikech où les déplacements se feront en 4X4
- Les droits d'entrées aux sites mentionnés
- Les 4 cours de yoya lyangar avec le professeur Indien à Rishikech
- Les billets de train Delhi – Haridwar - Pathankot et Amritsar – Delhi
- Le fond de développement local
- Les frais de dossier et la carte de membre ECM
- L'assurance individuelle RC Pro Maïf

Non compris dans le tarif :

- Les activités non mentionnées au programme
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les pourboires
- L'assurance annulation facultative (2,5% du prix du voyage)
- Le supplément chambre individuelle (340€)
- Frais de visa d'entrée pour l'Inde (135€ / personne sous réserve de modifications)

Où vais-je dormir ?

A l'hôtel

Bon confort à très bon confort des chambres, en chambre double ou twin.

Prévoir un supplément pour une chambre individuelle de 340 euros.

Comment je me déplace ?

En autocar privé climatisé, en 4X4 et en train.

Quels seront mes repas ?

Vous aurez sûrement l'occasion de manger le plat traditionnel indien : le Thali ! (riz, légumes, lentilles et yaourt). Mais aussi de découvrir d'autres plats indiens.

Le niveau de randonnée ?

Balade facile accessible à tous.

Formalités d'entrée

Attention, ce n'est pas au consulat qu'il faut s'adresser pour les visas de tourisme, mais auprès de :

VFS France

- 42-44, rue de Paradis
75010 Paris
France
- Tél. : 0892-230-358 (0,34 €/mn)

Dépôt des dossiers de demande, du lundi au vendredi de 9h à 13h ; retrait des visas du lundi au vendredi de 14h à 16h30. Visa Regular de tourisme : 58,96 € (50 € visa + 6,96 € VFS + 2 € de taxe) ; visa de transit : 33,96 € (25 € + 6,96 € + 2 €). Prévoir minimum 4 à 5 jours ouvrables en déposant le dossier directement à leur agence de Paris (minimum 8 jours à Marseille et minimum 10 jours si dépôt à Lyon, Bordeaux ou Strasbourg, et nettement plus par voie postale), et évidemment des frais supplémentaires (salés) en cas d'urgence (attention, les cas d'urgence sont très restreints).

Vous pouvez aussi informer le ministère des affaires étrangères de votre séjour à l'étranger. Ariane vous permet, lorsque vous effectuez un voyage ou une mission ponctuelle, de vous signaler gratuitement et facilement auprès du ministère des Affaires étrangères et du Développement international : <https://pastel.diplomatie.gouv.fr/fildariane/dyn/public/login.html>

Passeport / Visa

Le Passeport est valide pendant au minimum 6 mois après le retour prévu et dispose de 3 pages vierges (dont 2 face à face)
Visa :

- e-Tourist visa (30 jours maximum ; visa à une entrée ; formalités en ligne) ;
- Regular Visa (visa à entrées multiples, et qui permet aussi de demander les permis spéciaux pour le Sikkim).

Les changements de règles pour l'obtention d'un visa pouvant intervenir à tout moment, il est fortement recommandé de consulter le site de VFS.

CA M'INTERESSE COMMENT JE FAIS ?



ECM Voyages

11A, rue de la gare
68000 COLMAR

Tél. 03.89.71.96.46

Email. contact@ecm-voyages.fr

Site internet. www.ecm-voyages.fr

Si ce voyage vous intéresse ou que vous avez des questions n'hésitez pas à contacter notre agence du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h

Pour valider votre participation

- Un acompte de 500 euros vous sera demandé
- Le détail de vos coordonnées (Nom, prénom, téléphone , adresse) afin de vous faire parvenir le contrat complet à nous renvoyer signé.
- Savoir si vous souhaitez être en chambre individuelle ou non
- Savoir si vous souhaitez souscrire une assurance annulation avant départ

Et ensuite ??

Date limite d'inscription : 28/09/2018

Ensuite vous allez recevoir votre facture de solde courant octobre afin de régler la suite de votre voyage (possibilité de payer en 2 ou 3 fois).

Au paiement complet votre carnet de voyage vous sera envoyé avec le détail des informations nécessaires, des étiquettes bagage et les billets d'avion. (Chèques vacances ANCV acceptés)

Suite à la lecture de toutes ces informations nous organiserons une réunion de préparation au voyage 15 jours avant le départ physiquement ou par conférence téléphonique afin de répondre à toutes vos questions.

