

Un séjour proposé par ATMAJYOTI ecotourism, Coeur de l'Inde ecotravels

# Découverte authentique et Yoga dans le sud de l'Inde

## Tamil Nadu/Kerala

Du 19 jan au 2 février 2027

### Les points forts du voyage...

- Vivre l'Inde aux sources des textes sacrés.
- Vivre l'expérience de l'Ashram, comprendre le « rêve d'Auroville »,...
- Echanger avec vous un autre regard sur la vie, la pensée indienne.
- Se détendre sous un climat tropical
- Vivre pleinement le yoga et sa pratique sur sa terre d'origine
- Aller à la rencontre de projets solidaires et de personnes qui vivent de manière authentique
- De nombreuses surprises

### Les accompagnateurs



- **Coline ou Sudheer**, guides (couple Franco-Indien): Ils ont 12 ans d'expérience dans le « tourisme autrement » en Inde; ils ont les compétences et la passion de vous transmettre leurs savoirs sur la culture Indienne. Ils connaissent parfaitement leurs circuits et leur principale aspiration est de vous amener à ressentir la Force de vie de l'Inde.

**Hélène**: Professeure de yoga diplômée de l'école EFYMP, dans la lignée de Madras (Desikachar, Gérard Blitz) « Mon cheminement sur la voie du yoga a débuté en 2010. L'Inde est devenue une étape décisive : j'y ai découvert les ashrams, la médecine ayurvédique et des rencontres spirituelles marquantes. J'ai à cœur de transmettre le yoga et sa pratique à travers ce voyage, dans son berceau d'origine. »



### Effectif du groupe 10-12 personnes

**Tarif complet:** 2990€\* (2190€+800€)

**Ce tarif inclut:** TOUT INCLUS 15 jours/14 nuitées, billets d'avions\*, visas\*, nuitées, repas végétariens, transports, visites, enseignements, yoga, massage... (Détails p.4)

\*Tarif sujet à modification selon tarif des billets d'avions TOULOUSE/SUD DE L'INDE. **Extension Possible, dans ce même prix, pour ceux qui ont la chance de pouvoir étendre leur voyage. Nous vous donnons conseils, vous aidons à réserver transports hébergements pour la suite.**

### Itinéraire

- MAHABALIPURAM-CHENNAI (1 nuit), Chambres confortables, hôtel plage et piscine .
- TIRUVANANAMALAI (3 nuits), Guest House idéalement située, chambres spacieuses,
- AUROVILLE (3 nuits), chambres cosy dans un havre de verdure.
- TRAIN (1 nuit)
- VARKALA (2 nuits), Guest House familiale plage et piscine, havre de verdure, proche du **CENTRE AYURVEDIQUE**.
- ASHRAM d'AMMA (1 nuit), chambre à deux ou trois au cœur de l'ashram et de ses activités. **DARSHAN D'AMMA**.
- MARARI BEACH (2 nuits), Homestay, chambres spacieuses et agréables sur la plage.
- FORT KOCHI, (1 nuit), hôtel de charme central.





## Le programme du séjour détaillé (sujet à de légères modifications)

**JOUR 1:** Sudheer ou Coline, vient chercher le groupe à l'aéroport de CHENNAI. Installation à MAHABALIPURAM, petit village de pêcheurs et de tailleurs de pierre. Selon l'horaire de votre arrivée, promenade dans le village, sur la plage. Possibilité de petite séance de Yoga face à la mer. En début de soirée, pour le coucher de soleil, nous irons admirer un spectacle de danse traditionnelle du Sud de l'Inde (BHARATANATYAM). REPOS.  
**Nuitée à MAHABALIPURAM (Hôtel ou Guest House proche de la plage, calme et confortable, piscine)**

**JOUR 2:** A MAHABALIPURAM, départ tôt pour la visite des fameux temples monolithiques (patrimoine mondial), analyse des incroyables sculptures (rappels mythologie hindou et yoga, la trilogie des divinités), mystérieux temples et jardins. Départ après le déjeuner pour TIRUVANNAMALAI (4h de route) Installation dans une Guest House au pied de la montagne sacrée. Possibilité de séance de yoga sur la terrasse de la Guest House, vue sur la montagne.  
**Nuitée à TIRUVANNAMALAI, chambres spacieuses.**

**JOUR 3:** A l'ashram de SRI RAMANA MAHARSHI, au pied de la montagne sacrée ARUNACHALA, cérémonie et rituels. Puis Marche dans la montagne jusqu'aux grottes dans lesquelles ont médité le maître (17 ans de méditation). Redescente par la ville, un temple très actif, une atmosphère spéciale.  
**Nuitée à TIRUVANNAMALAI, chambres spacieuses.**

**JOUR 4:** Séance de yoga de bon matin avec vue sur ARUNACHALA. Rencontre possible avec « un maître » dans son Ashram. Après midi repos avant la marche de 14 km (GIRIVALAM) avec les pèlerins ce fameux soir de pleine Lune autour de la montagne sacrée. Une expérience INOUBLIABLE que chacun chacune fera à son propre rythme et selon ses capacités.  
**Dernière nuitée à TIRUVANNAMALAI**

**JOUR 5:** Départ pour AUROVILLE (2h de route). Arrêt pique nique sur la route à GINGEE, au milieu des rizières et cocotiers, rencontres improbables dans ce décor semblable à un film d'aventure. Arrivée à Auroville, installation dans une Guest House Cosy dans le Havre de verdure de AUROVILLE. Petite marche aux alentours pour commencer à ressentir Auroville et son environnement. Structurée en communautés, chacune mène un projet spécifique... Ville construite sur la reforestation d'un désert. Le Centre le MATRIMANDIR, « l'âme de la ville ». Pratique de yoga.  
**Nuitée à AUROVILLE, Guest House Cosy.**

**JOUR 6:** Journée à PONDICHÉRY (20 min de route), intéressant mélange culturel Franco Indien. Rencontre possible avec une Française passionnée qui nous ferait visiter sa ville Pondichéry sous un autre angle. Moment fort pour la méditation à l'Ashram de Mère et Sri Aurobindo. Puis visite du temple de GANESH... d'un des plus beaux marchés traditionnels de l'Inde, aux mille senteurs et couleurs. Repas dans une cantine locale. **Nuitée à AUROVILLE, Guest House Cosy.**

**JOUR 7:** A AUROVILLE, Méditation unique dans le Fameux Matrimandir, et découverte de ses sublimes jardins. En fonction des opportunités offertes, possibilité d'aller participer à la méditation pour la paix ou au « Chant du OM » avec une centaine de personnes participantes (AUROVILLIENS). Vibrations garanties. Rencontre d'une joyeuse famille indienne Aurovillienne, présentation de leur projet éducatif et artistique (sensibilisation de la population locale en hygiène et environnement),...Repas à Auroville dans des restaurants d'exceptions de qualité.  
**Nuitée à AUROVILLE, Guest House Cosy.**





**JOUR 8:** Journée libre ,Repos, promenade à pied dans les jardins, contemplation de la beauté du lieu,...se laisser porter par les opportunités possibles à AUROVILLE dans le flux de son énergie.  
Départ en soirée pour la gare, direction KERALA.  
**Nuitée dans le train.**

**JOUR 9:** Arrivée au matin à la gare de VARKALA.  
Installation à VARKALA dans une Guest House Familiale .  
Journée détente, plage, piscine, repos après la nuit de train , massage ayurvédique offert.  
Découverte de la clinique ayurvédique de qualité, docteurs dédiés, idéalement située, proche de notre guest house, dans les cocotiers. Possibilité de prise de rendez vous pour soins supplémentaires le lendemain.  
Pratique de yoga avec vue sur la mer en soirée.  
**Nuitée à VARKALA, chambres agréables, proche de la plage.**

**JOUR 10: Séance de yoga avec un yogi indien (SHIVA).**  
Marche de long de la falaise, découverte de la plage sacrée de Varkala, et de son histoire mystique, cérémonie au temple, un des plus vieux et traditionnel de l'Inde du Sud. Baignade et contemplation de la nature.  
**Nuitée à VARKALA, chambres agréables, proche de la plage**

**JOUR 11:** Départ après le petit déjeuner pour l'Ashram d'AMMA (2H).  
Arrivée dans l'après midi, installation dans les chambres au cœur de l'Ashram et de toutes ses activités. Visite de l'Ashram, et introduction sur la vie d'AMMA, en soirée rencontre avec AMMA, DARSHAN.  
Expérience Unique. Discussion possible à la suite du DARSHAN.  
**Nuitée à l'Ashram, chambre de trois personnes.**

**JOUR 12:** Journée au rythme de l'Ashram, récitation des milles noms de la mère divine (Chants Védiques), méditation collective sur la plage, Kirtans, Bhajans d'Amma, méditation en présence d'Amma. Emotions garanties.  
Départ dans l'après midi pour rejoindre MARARI BEACH. Installation dans un Homestay sur la plage, lieu de toute tranquillité,...  
**Nuitée à MARARI BEACH, guest house cosy, chambres agréables**

**JOUR 13:** Repos à MARARI BEACH, juste apprécier le lieu, se laisser aller à la contemplation. Possibilité de visite d'un atelier de fibre de coco dans l'après midi.  
**Nuitée à MARARI BEACH, guest house cosy, chambres agréables**

**JOUR 14:** Départ tôt pour arriver à Fort Kochi dans la matinée (2H), son port connu pour sa tranquillité et ses filets de pêche chinois. Promenade dans le marché ou sur le port très animé au coucher de soleil. A Fort Kochi, tout se fait à pied, découverte à son rythme, se laisser porter par l'ambiance paisible de cette ville portuaire balnéaire. Plusieurs possibilités pour cette dernière journée Indienne, derniers achats au marché...  
**Nuitée à FORT KOCHI (HOTEL de charme central)**

**JOUR 15:** Selon votre horaire de vol, nous vous accompagnons à l'aéroport de KOCHI,  
Nous espérons que la concrétisation de ce voyage avec nous aura été une belle façon de vous ressourcer et de vous imprégner de la magie de l'Inde du Sud.



### LE TARIF DE CE VOYAGE 2190 € SEJOUR TOUT COMPRIS SUR PLACE COMPREND:

- Tous les transports en Inde (Taxis, Trains, Bus, Autoricshaw,...)
- Les 14 nuitées en chambre double Hôtel, Guest House, Ashram....chambre single supplément possible.
- Petits déjeuners, déjeuners et diners des 15 journées (repas végétariens de qualité, nourriture 100 % locale et saine)
- Toutes activités évoquées dans le programme (visites, rencontres et donations...)
- Séances de yoga avec Yogis Indiens et accompagnement Yoga avec Hélène sur tout le séjour (le rythme des séances de yoga peut varier en fonction du rythme des déplacements du voyage).
- Un massage Ayurvédique et consultation à la clinique de VARKALA
- Sudheer et/ou Coline comme guides, accompagnateurs pour toutes les activités quotidiennes. Et traductions Anglais/Français.
- Les pourboires (budget de 50 €/personne)
- Votre accès à Internet (WIFI accès libre presque partout)
- Deux à trois réunions de préparation au voyage (par zoom) avec « cœur de l'Inde ECOTRAVELS »
- Extension Possible: pour ceux qui ont la chance de pouvoir étendre leur voyage, dans ce même prix, nous vous donnons conseils, vous aidons à réserver transports hébergements pour la suite.

### SAUF AUTRES FRAIS:

- Votre billet d'avion FRANCE INDE ainsi que votre Visa pour l'Inde\*
- Les Frais de virement internationaux vers l'Inde, entre 15 et 25 euros, seulement 10 euros avec WISE.
- Tout autre extra en dehors des repas : viande, poisson, boissons, snack, eau en bouteille ...
- Autres soins
- Tout transport et repas en dehors de l'itinéraire proposé.

\*réservation des billets d'avions et visas à réaliser de manière individuelle ou avec une agence de voyage partenaire.

### CONTACTS:

#### Coline et Sudheer SINGH

Association solidarité pour un village de fermiers en Inde  
Site Internet « [www.coeurdelinecotravels.com](http://www.coeurdelinecotravels.com) »  
Courriel: [contact@voyagedanslecoeurdelinde.com](mailto:contact@voyagedanslecoeurdelinde.com)  
Whattsapp: 00917300385954

