



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



[BookYogaRetreats.com](https://www.bookyogaretreats.com)

RÉSERVER MAINTENANT

Veuillez faire votre réservation sur [Bookyogaretreats.com](https://www.bookyogaretreats.com) et vous rendre par vos propres moyens. La description du programme est sur le site et dans cette brochure.

kundapura
RETRAITES EN INDE DU SUD
RESSOURCEMENT - REMISE EN FORME - QUÊTE DE SOI



UN VOYAGE SPIRITUEL DANS LE SUD DE L'INDE

Avec yoga, ayurvéda, cérémonies et visites de lieux sacrés

Joignez-vous à Dhyana Ananda
pour ce voyage comprenant:

*un panchakarma de 8 jours,
plusieurs styles de yoga
(hatha, karma, bhakti, jnana),
de la méditation
avec des professeurs certifiés
de l'école Sivananda et
des excursions vers des lieux sacrés.*

À partir de 1890\$
pour 21 jours*

Niveau: débutant et intermédiaire

À partir de 1650\$
pour 14 jours*

Niveau: débutant et intermédiaire

**Prix valables pour un hébergement en dortoir avec sanitaires à l'extérieur tout inclus.
Ne comprends pas le billet d'avion, le visa, les vaccins et les dépenses personnelles et
les frais d'OPC.*



Photo centre: temple de Kodachatri

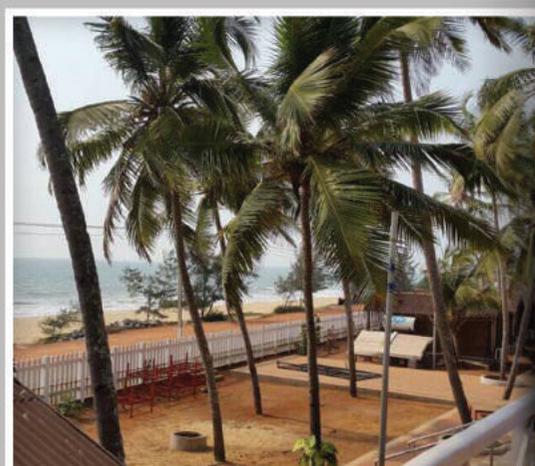


Photo haut: entrée du temple à Shringeri - Plage de Kodi



Kodachatri: la montagne de Shankara

kundapura
RETRAITES EN INDE DU SUD



L'HÉBERGEMENT



Kundapura
Karnataka
Inde

La retraite se déroulera sur le bord de la plage de Kodi dans le Karnataka au resort Coqueiros Beach Cottages. 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 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 des dortoirs.



L'HÉBERGEMENT



Chambres & chalets 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



Chalets face à la mer



Les dortoirs face à la mer ou donnant sur la cour de l'hotel.

PROGRAMME QUOTIDIEN

6h30 Eau chaude, tisanes

7h00 Méditation, chants et enseignements

8h30 Classe de Yoga

10h00 Repas

10h00 - 16h00 Temps libre

16h00 Classe de Yoga

18h00 Repas

19h30 Méditation, chants et/ou
programme culturel

21h00 Repos

22h00 Extinction des lumières



Cérémonie d'ouverture de la retraite

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 médecin 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 un ou plusieurs médecins spécialisés en ayurveda.



Table de massage - Dr Prandev et une participante - cabine de sudation

Dernier jour de Panchakarma - Transport en rickshaw

Participants du mois de février 2019 avec Dr Prandev, Dre Sony et Les infirmières

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



HEBERGEMENT & TARIFS

Chalets & chambres face à la mer - A/C 2590 \$

Lit double ou deux lits simples sur demande à la réservation.

Tarif en occupation double. + 1860\$ pour une occupation simple.

Dortoir face à la mer - A/C 2390 \$

Dortoir 1990 \$

Le tarif inclut:

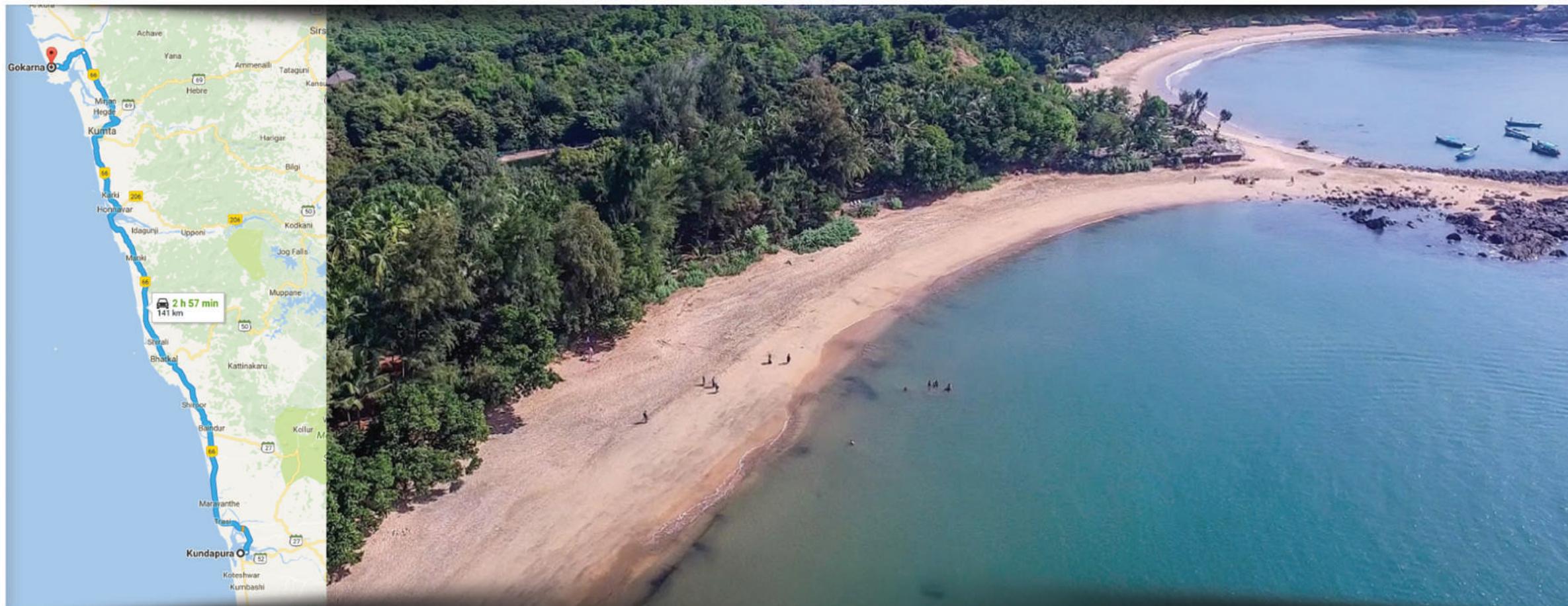
Le transfert de l'aéroport de Mangalore, l'hébergement les repas, les classes de yoga et de méditation, le panchakarma (détox ayurveda virechana), les excursions.

Le tarif n'inclut pas:

Vol international, assurances voyage, dépenses personnelles, transports non mentionnés au programme, pourboires, contribution au fond d'indemnisation (OPC)

GOKARNA OM BEACH TEMPLE DE SIVA

Direction Gokarna, lieu de pèlerinage populaire avec le temple Mahabaleshwar dédié à Shiva et la plage "Om Beach" une des plus belle plage du Karnataka.



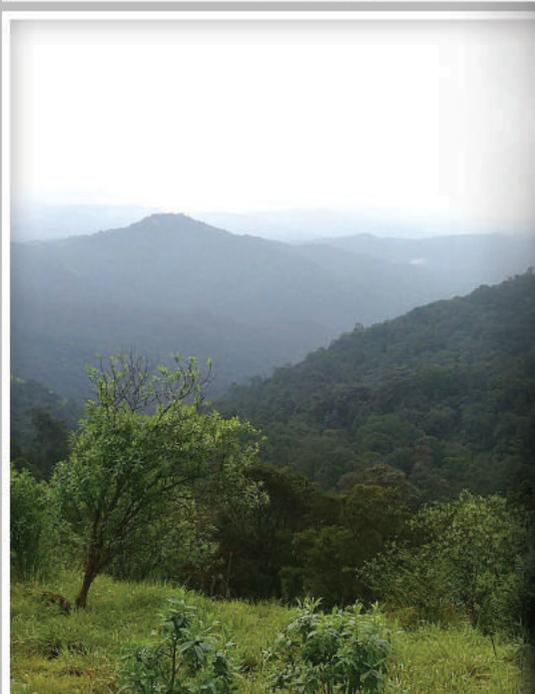
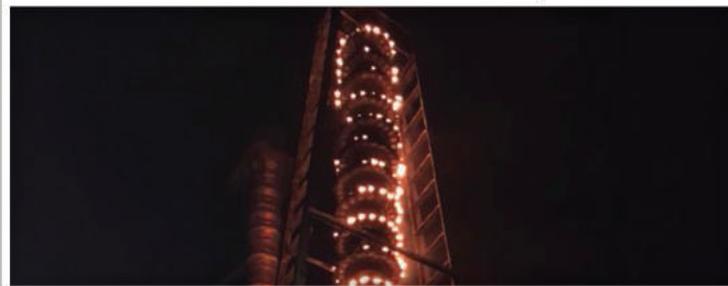
Excursion à Gokarna - Om Beach - Temple de Siva



SHRINGERI

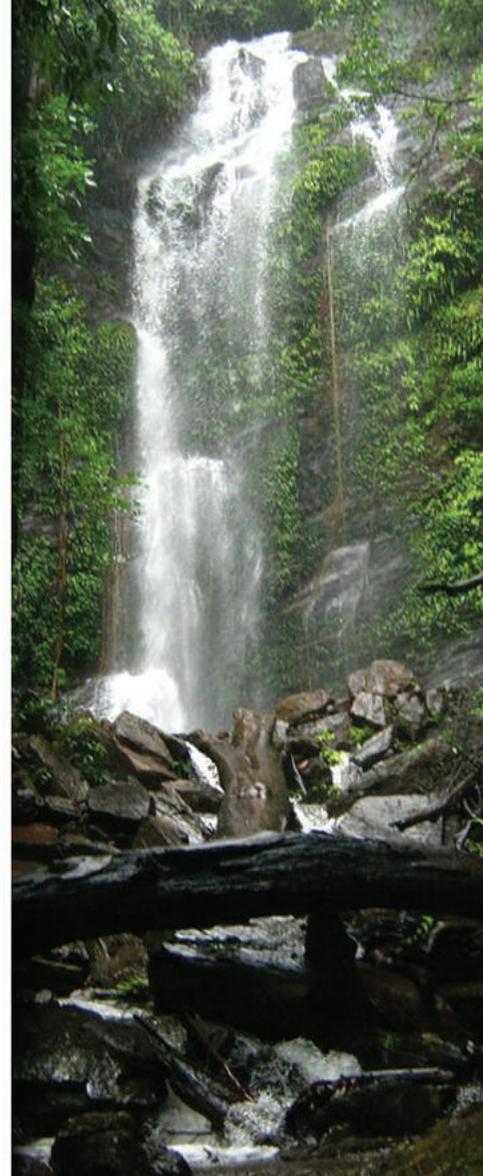
La retraite se trouve à 3h de Shringeri. Nous ferons l'aller-retour dans la journée. Shringeri est un haut lieu de pèlerinage de l'hindouisme et un des endroits les plus sacrés de l'Inde. Ce lieu est lié au grand maître Adi Shankara qui y a fondé son monastère. Il a accueilli au fil des siècles des acharyas c'est-à-dire des professeurs renommés de l'hindouisme.

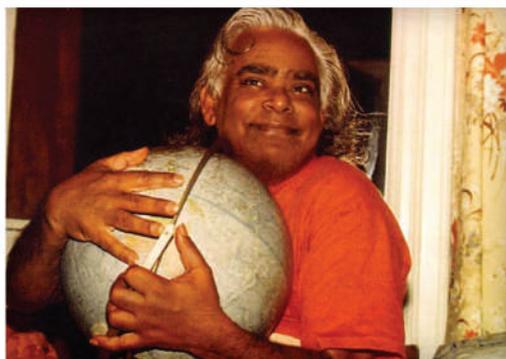




LE TEMPLE DE MOOKAMBIKA KODACHADRI: LA MONTAGNE DE SHANKARA

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.





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