

Retraite bien être et spirituelle

Du 8 au 23 janvier 2027



Les Jeannettes en Inde

Vous vous apprêtez à vivre une expérience sensorielle et émotionnelle forte, une explosion de couleurs, d'odeurs, de saveurs et de bruits...mais vous serez subjuguées par ce pays et vous n'aurez qu'un souhait c'est d'y revenir !

Départ Paris Charles de Gaulle le 8 janvier

Jour 1 :

Arrivée à Delhi après environ 8 heures de vol. Votre guide vous accueille à l'aéroport pour vous conduire à votre hôtel au cœur de la ville.

Ici les ruelles étroites se faufilent entre marchés animés et vie de quartier foisonnante, dans un tourbillon d'odeurs d'épices, de bruits de klaxons et de couleurs vives. Vous serez de suite immergée dans l'Inde populaire et spirituelle.



La soirée sera tranquille, si l'on peut dire ! vous dînerez dans un restaurant local dans votre quartier.

Jour 2 :

Vous profiterez d'une promenade en Tuc Tuc dans le quartier animé de Chandni Chowk, offrant une immersion dans la vie locale.

Puis vous visiterez des sites emblématiques de Delhi, tels que le Qûtb Minâr, la mosquée et le tombeau de Humâyûn.

En soirée vous aurez la chance de voir un temple Sikh, et d'être complètement immergés dans ce joyau.

C'est un endroit tellement beau qu'il vous apporte la paix intérieure. Peut-être aurez-vous la chance de participer à la distribution des milliers de repas qui y sont servis chaque jour ?



La soirée se passera avec Mandeep s'il est disponible, mon formidable ami Sikh qui nous fera l'honneur de dîner avec nous.

Jour 3 :

Ce matin vous prenez un vol matinal pour Varanasi l'une des plus vieilles villes du monde.

Vous poserez vos pieds à Bénarès (son ancien nom) qui fait partie des sept villes sacrées de l'hindouisme.

Les ghâts telles des gradins surplombant le fleuve offrent une vue imprenable sur cette scène de vie spirituelle et culturelle.

Les senteurs d'encens et d'épices flottent dans l'air tandis que les champs des brahmanes résonnent en écho dans toute la ville. C'est un endroit où la spiritualité se mêle à la beauté naturelle au fil des eaux divines.

Les pèlerins y affluent sans cesse pour obtenir la bénédiction du Dieu Shiva en se purifiant dans le Gange et pour accompagner leurs morts.

Après votre installation dans un hôtel central près du Gange, vous vivrez une promenade en bateau sur le fleuve sacré pour observer les rituels du soir aux Ghâts.
Jamais vous n'oublierez Varanasi !



Jour 4 :

Varanasi ne se raconte pas, il se vit !

Vous visiterez bien sûr le temple Kâshi Vishwanâth et le Kâlî Mandir, puis vous vous perdrez dans les ruelles infinies de la ville.

La soie y est magnifique et peu chère, vous emporterez avec vous un peu de là-bas.

En soirée vous assisterez du bord du gange aux incroyables cérémonies du feu qui sont très symboliques et spirituelles.

En général elles incluent des rituels de purification, des offrandes de lumière comme les lampes à huile, et des prières dédiées aux divinités hindoues.

Elles visent souvent à honorer les ancêtres, à purifier l'âme, et à aider les défunt à atteindre la libération spirituelle.

C'est un moment de recueillement, de dévotion et de connexion profonde avec le divin.



Jour 5 :

Aujourd’hui vous partez à Sarnath par le train. C'est également un lieu sacré, un des quatre lieux majeurs du bouddhisme où Bouddha a prononcé son premier sermon.

L'énergie y est très forte, la spiritualité omniprésente et le temps semble s'arrêter...

Retour à Varanasi pour profiter de cette dernière soirée en Inde du Nord.



Cette 2^{ème} semaine se passera dans la Région du Kérala en Inde du Sud, ce qui vous offrira une autre facette du pays.

Le Kerala apporte une douceur de vivre plus douce, moins brute.

Les forêts y sont magnifiques et les canaux des backwaters vous séduiront.

Les plages de palmiers, les plantations de thé à perte de vue apporte une autre énergie que l'Inde du Nord.

Jour 6 :

Vous quitterez Varanasi pour vous envolez pour Cochin avec un vol de 6 heures environ.

Votre chauffeur privé viendra vous chercher pour rejoindre l'ashram de Maithrimandir où vous poserez vos valises pour 7 jours.

Maithrimandir n'est pas n'importe quel centre ayurvédique, c'est une association indienne de solidarité et d'échange entre la France et le Kerala.

Le but du fondateur est une action de solidarité auprès des femmes et enfants de sa communauté d'origine, qui de naissance sont cloisonnées dans le groupe des intouchables, et qui souffre aujourd'hui d'une conjoncture économique désastreuse.

L'association se donne pour objectif de réinsérer ces femmes, qui ont connu de grandes difficultés financières et familiales, afin de leur rendre leur dignité.

Vous serez accueilli ici comme à la maison.



C'est dans ce lieu exceptionnel humainement, spécialisé dans la médecine Ayurvédique, que vous bénéficierez de 7 jours de soins bienfaisants, soit 2 heures tous les jour.

Après un entretien avec un médecin qui déterminera votre dosha, votre alimentation ainsi que les soins seront adaptés à votre profil.





Jour 7 à Jour 13 :

Le lever se fait tôt ici car la nuit est vite là, votre rythme va devoir s'adapter !

Les soins commencent avec un planning affiché dans la cuisine chaque jour.

Mais avant cela, vous assisterez à une séance de yoga souvent animé par une Indienne du quartier. Certains matins une méditation guidée est proposée, d'autres jours une cérémonie du feu.



Chaque jour est prévu une sortie à proximité, que ce soit un temple, un cours de cuisine, une balade en bateau... le temps s'écoule sereinement, le mental s'arrête.

Les repas plus délicieux les uns que les autres sont préparés avec amour par les adorables femmes de l'association.

Les soins ont lieu le matin ou l'après-midi pour vous laisser libre de sortir. Parmi les nombreuses activités vous aurez la possibilité de bénéficier :

- Croisière unique au petit matin sur les backwaters



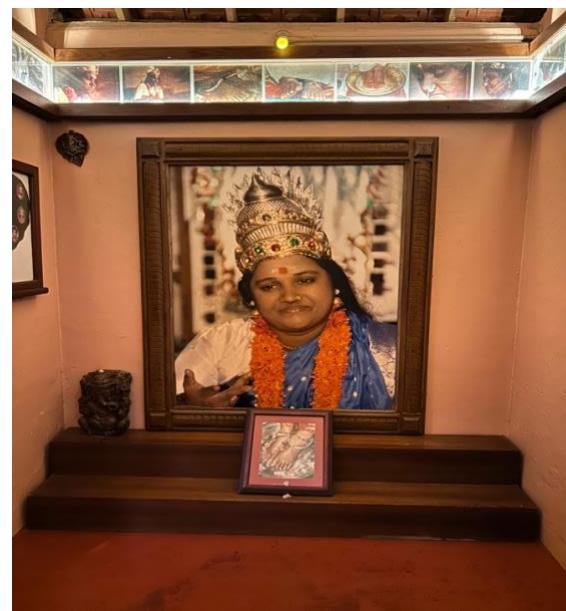
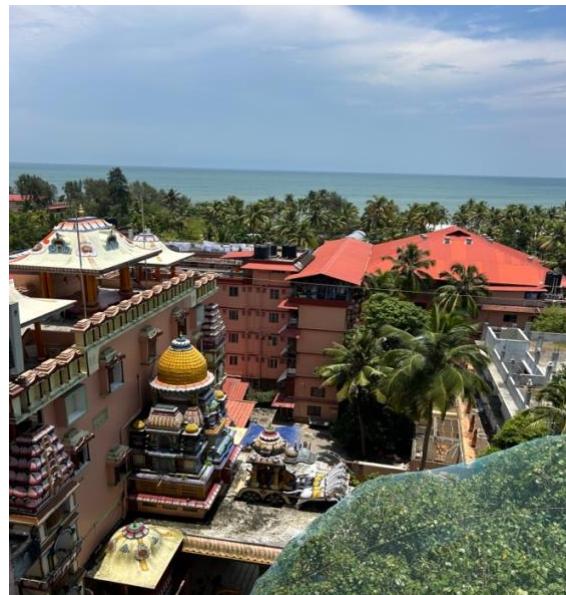
- Cérémonies Hindouistes dans les temples environnants



- Varkala, ville côtière charmante en Tuc Tuc



Vous aurez la chance de passer une journée à l'ashram **d'Amma**, figure spirituelle pour qui la seule religion est amour. Une expérience unique à vivre et à ressentir !



Jour 14 : Transfert à l'aéroport de Cochin pour votre vol de retour des souvenirs plein le cœur et j'espère aussi sereine que ce bel Indien 😊

Arrivée Paris Charles de Gaulle le 23 janvier



Le prix comprend :

- Accueil et transfert à l'aéroport international de Delhi
- Tous les transferts terrestres en véhicule privé (jeep ou minibus)
- Vol intérieur, bus et trains
- Tous les droits d'entrée des sites culturels visités
- Tous les séances et soins mentionnés sur le programme
- Un guide francophone : son salaire, sa nourriture, son hébergement, son assurance, son transport...
- Les nuits d'hôtel (chambre de deux personnes), hôtel confortable et salle de bains privative.
- Tous les repas pendant tout le séjour avec l'eau en bouteille (hors dessert, hors extra, hors boisson)

Le prix ne comprend pas :

- Vols aller-retour depuis votre pays d'origine
- Assurance obligatoire sherpa et évacuation médicale en cas d'urgence
- Supplément single
- Pourboires (Guide, chauffeur, hôtel...)
- Le beau temps !

Prix du séjour (sans le vol) : 2990 euros