

Un Voyage « Bien-être au féminin » Solidaire au TAMIL NADU

1.200 € hors billet d'avion et repas
Du 28 Septembre au 08 Octobre 2023

*Un voyage qui vous propose de découvrir l'Inde à travers ses pratiques ancestrales que sont le Yoga, la méditation et les massages ayurvédiques.
Un séjour de bien-être pour prendre soin de vous, en vous laissant imprégner des couleurs et des senteurs de ce pays plein de contrastes et de saveurs.
Cette expérience vous permet de venir en aide à de jeunes enfants Dalits (intouchables) orphelins en Inde.*



Le Principe

Programme accompagné

- . 2hrs de yoga 100% féminin quotidiennes avec une Professeuse passionnée, marraine de l'Association ;
 - . Séance de méditation en soirée avec, pour conclure la journée, un cercle de parole pour échanger sur tout thème souhaité par le groupe.
 - . 3 séances de massages ayurvédiques durant le séjour
- Programme libre durant la journée
Visite, Shopping ou repos...

Le Projet

Ce programme de voyage Bien-être et solidaire a été préparé par des membres de l'association humanitaire Natchatiramine, à partir de leur expérience d'une décennie en Inde :

✘ YOGA de la femme et Méditation :

Le yoga de la femme est une méthode basée sur la combinaison de postures, de techniques de respiration et relaxation destinées à renouer avec votre féminité, votre bienveillance et votre énergie de vie. C'est une approche simple et accessible à tous niveaux et pour tous les âges

✘ Voyage solidaire :

Les bénéficiaires de ce voyage organisé seront intégralement reversés à l'association, au profit d'enfants en détresse. L'école est passée de 350 élèves en 2003 à environ 1000 en 2022.

L'Association

Natchatiramine s'engage pour offrir un avenir meilleur aux enfants défavorisés de deux continents, dans le respect de leurs droits. Basée en France, l'association a développé un partenariat avec la congrégation des petites sœurs des pauvres, les salésiennes dans 5 écoles : 3 en Inde depuis 2003 et depuis 2012, 2 à Madagascar où elle souhaite étendre son action. Vous retrouverez le détail de nos actions et nos besoins sur : <http://blog.natchatiramine.org/>



Le Programme

J.1 : DEPART FRANCE La réservation de votre vol s'effectue en coordination avec l'équipe organisatrice.

J.2 : MAMALLAPURAM Arrivée à Chennai tôt le matin. Un bus vous conduira à votre hôtel de Mamallapuram, au Sud de Chennai, un village de pêcheurs et de sculpteurs réputé dans toute l'Inde. Et dans le monde entier ! Installation à l'hôtel. Relaxation, balade sur la plage. Premier massage de bienvenue.



J 3: MAMALLAPURAM séance de Yoga (2 h) le matin – Planning libre avec possibilités de visiter le village, le Sea Shore Temple, les Five Rathas, l'Arjuna's Penance, Shivas's Butter Ball ☺

En soirée, Méditation suivie d'un cercle de parole pour échanger sur la journée. L'objectif est de créer une harmonie de groupe afin de libérer la parole et créer une solidarité nourrissante

J.4 : TIRUVANNAMALAI Départ le matin après le petit déjeuner, 4h de route pour rejoindre Tiruvannamalai. Installation à l'hôtel. Séance de Yoga



J.5 & 6 : TIRUVANNAMALAI Après séance de Yoga, programme libre avec possibilité d'ascension d'Arunachala : La montagne immobile. Montagne sacrée «de feu», montagne de Shiva, objet de la quête de Ramana Maharshi, dès ses 14 ans. Son Ashram est très fréquenté et pendant la pleine lune du mois de novembre a lieu le Girivalam. Temps de méditation dans l'Ashram. Visite de l'Ashram de Sri Ramana Maharshi, un véritable guru reconnu dans toute l'Inde, et connu internationalement. Visite du Temple Annamalaiyar dédié au dieu Shiva. Méditation

2ème massage ayurvédique
J 7: PONDICHERY Départ vers Pondichéry le matin, env.2 h de route. Arrivée à PONDICHERY, comptoir français jusqu'en 1962, en fin de matinée. Installation à l'hôtel. Séance de Yoga



J 8 & 9 : PONDICHERY Après séance de yoga, Possibilité de se rendre à Auroville avec visite du Matrimundir de la Mère, Mirra Alfassa, une française, compagne spirituelle du philosophe. Sri AUROBINDO. A Pondichery, Visite de son Ashram. Visite de la ville dans sa partie coloniale, de son marché, balade le long de l'Avenue Goubert, la « promenade des anglais » de Pondichéry, shopping. 3ème massage.

Voyage organisé au bénéfice de


Natchatiramine
Association humanitaire

J.10: MAMALLAPURAM- En route vers Mamallapuram. Journée sous le signe de la détente...

En soirée Un taxi vous conduira à l'Aéroport International de Chennai prendre Vol Retour au petit matin.

J-11 : VOL - RETOUR EN FRANCE



Notre prix comprend : L'hébergement en hôtel ** à *** en chambre double (prévoir Tarif chambre double pour une single) - Le petit déjeuner du J2 au J11 – Le circuit en bus climatisé confortable - Les déplacements entre les différents lieux de séjour. – Un guide accompagnateur francophone – Un professeur de yoga – 3 séances de massages ayurvédiques par personne pour l'ensemble du séjour et l'accès aux sites mentionnés par ☺

Notre prix ne comprend pas : Le vol aller (J1) et retour (J11) Province/Paris/Chennai réservé en coordination avec l'équipe organisatrice – Les repas du midi et du soir – La garantie annulation bagages – Les frais de visa et d'assurance – Les pourboires et dépenses personnelles – La cotisation Natchatiramine : les participants à nos voyages deviennent membres de Natchatiramine pour une durée de 12 mois. Les participants non-membres doivent s'acquitter d'une cotisation de 12 euros par chèque séparé).

Natchatiramine se réserve le droit de modification et mise à jour de l'itinéraire et activités mentionnées dans cette brochure

Contact : contact@natchatiramine.org – 06 87 72 08 44 – 8, cours des Minimes 13100 Aix en Provence FRANCE