



AyurZaina
vous accompagne pour un voyage en Inde
Temples Sacrés
Retraite spirituelle - Tourisme



L'équipe d'AyurZaina prend soin de vous ! Partez à la découverte du Karnataka et de la culture indienne, ressourcez-vous et plongez en vous-même !

Au programme, deux semaines de voyage autant culturel que spirituel, un véritable voyage intérieur, ainsi que des visites pleines de sens...

www.ayurzaina.fr

SOMMAIRE

Présentation

Découvrir l'Inde, notre équipe

Programme

Tout le programme de votre séjour en Inde

Mon accompagnement

Des séances quotidiennes pour prendre soin de vous

Les prestations

Tout ce que vous propose notre séjour en Inde

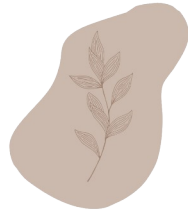
Votre séjour en Inde

Les principales informations pour organiser votre séjour en Inde. Et si vous avez encore des questions, n'hésitez pas à nous les poser !

Votre inscription

Contactez-nous pour vous accompagner lors de votre inscription





PRÉSENTATION

L'Inde et toutes ses facettes, voyager autrement

L'Inde est un pays aux multiples facettes, où tradition et modernité coexistent. Sa diversité culturelle, sa richesse historique et ses paysages variés en font une destination unique et fascinante pour ceux qui cherchent à explorer le monde.

Que ce soit à travers sa cuisine, sa musique, sa spiritualité ou son histoire, l'Inde continue d'inspirer et d'attirer des personnes du monde entier.

L'Inde est le berceau de nombreuses traditions spirituelles et religieuses, notamment l'hindouisme, le bouddhisme, le jaïnisme et le sikhisme.

Voyager en Inde permet d'explorer des temples, des ashrams et des sites sacrés qui sont au cœur de ces traditions.

De nombreux lieux en Inde offrent un environnement naturel serein qui favorise la contemplation et la connexion avec soi-même et l'univers.

Pourquoi voyager autrement ?

Il est temps de renouer avec nos racines et de redécouvrir notre essence, celle de l'amour. Il est crucial de prendre un moment pour apprécier la beauté qui nous entoure. En tant que guide, je me consacre à des voyages qui résonnent avec la vibration du cœur. Dans cet espace d'échange mutuel, je vous invite à cultiver notre humanité profonde.

C'est ce que j'appelle le tourisme du cœur.

Un tourisme qui encourage la connexion avec le monde extérieur, à l'écoute de l'autre et à l'accueil de l'instant présent. Cela implique de tisser des liens authentiques et durables, marqués par la puissance de l'amour. Ensembles, créons des souvenirs qui contribueront à transformer le monde de demain.

Comment changer le monde de demain ?

En s'observant depuis son espace intérieur et en acceptant d'effectuer un changement au service de plus grand que soi.



PRÉSENTATION

Votre accompagnante

Perrine

Formée en Inde pour apprendre l'Ayurvédà à la source, je me suis spécialisée dans l'accompagnement des femmes.

Je remercie les différents docteurs qui m'ont permis de recevoir un enseignement de qualité. Leurs bontés et leurs expériences m'ont inspiré tout au long de mes études.

Mon chemin m'a amené vers l'hôpital Ayurvédique à Azhiyur (Inde), où j'allais recevoir les enseignements du Docteur Ashgar. J'ai eu la chance de pouvoir apprendre à ses côtés toutes les techniques ancestrales de l'Ayurvédà, du Panchakarma et du Yoga. Mes études ont été affinées avec le Docteur Amritha Ramachandran où j'ai pu me spécialiser en gynécologie au sein du collège Ayurvédique de Thrissur (Inde).

A Paris, j'ai étudié plusieurs années auprès de Rajeev Pant. De manière traditionnelle, j'ai été diplômée Praticienne en Massage Ayurvédique reconnu par la Fédération Française de Massage Bien-être.

Au fil de mes apprentissages, l'Ayurvédà, les massages, le yoga et les thérapies holistiques m'ont profondément transformé.

Afin d'offrir un accompagnement de qualité, je me forme à la pratique du Yoga thérapeutique des blocages émotionnels, certifié Yoga Alliance, à l'ashram de Rishikesh Gyan Yog Breath Yoga School.

En novembre 2024, je rentre dans l'école Ayur Natur, pour me former à la Naturopathie Ayurvédique, pour devenir Consultante Spécialisée en Ayurvédà et en Naturopathie.

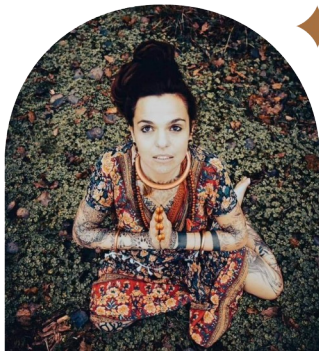
En mars 2025, je décide d'intégrer l'école de Jessica Pirbay, pour vous accompagner en Sexualité Consciente en tant que Sexothérapeute.

La vie est une incroyable histoire, suite à mon dernier voyage en Inde, je décide de donner une nouvelle identité à ma pratique, je ressens l'appel de m'aligner avec mon Dharma.

Je prends une nouvelle directive, cette année 2025, sera l'année du changement.

J'ai à cœur de mettre mon talent, mon œuvre à votre service, en vous proposant des accompagnements orientés sur la gynécologie ayurvédique et la sexualité consciente.

J'ai eu envie d'explorer la provenance de l'Ayurvédà afin de ressentir son authenticité, et l'Inde m'a offert bien plus.



PROGRAMME

Entre les temples et les palais, votre voyage
à Karnataka mêlera spiritualité et découverte pour un séjour hors du
commun en Inde

Jour 1 : Arrivée à Bangalore

Transfert : Mini-van pour Mysore

Hébergement : dortoir de 8 personnes dans une
jolie maison au cœur de la ville

Mysore, située dans l'État du Karnataka, au sud de
l'Inde, est une ville riche en histoire, en culture et
en beauté architecturale.

Jour 2 : Découverte de Mysore

Son marché traditionnel est idéal pour découvrir la
vie locale. Vous y trouverez des fleurs, des épices,
des fruits frais, ainsi que des produits artisanaux.

Atelier de création d'encens artisanal et visite d'une
boutique d'aromathérapie.

Atelier Peinture et écriture en plein cœur du
marché aux fleurs.

Durant la soirée, nous partirons pour notre
première Puja d'arrivée au temple de Ganesh .

Jour 3 : Visite aux alentours

1. Temple Somanathapura, un joyau de la dynastie
Hoysala

Convertis à l'hindouisme au XIII^e siècle, les
souverains Hoysala firent ériger une série de
temples en étoile, permettant de multiplier de
manière extraordinaire le nombre de dieux et
déesses sculptés sur les murs.

Le temple de Chennakesava fut édifié à partir de
1268, sous le règne du roi Narasimha III, à une
époque où le royaume Hoysala était la plus grande
puissance de l'Inde du sud. Il est dédié à trois
représentations du dieu

Vishnu : Chennakesava, Le Beau
Chevelu, Janardhana, La Terreur des Hommes,
et Krishna Venugopala.

2. Visite de St. Philomena's Church,

Avec son architecture impressionnante et ses
vitraux colorés, cette église catholique, construite
dans le style néogothique, est considérée comme
l'une des plus grandes d'Inde.

3. Cérémonie et intentions, au Banyan tree

Dans la culture indienne, le banian est également
associé à trois concepts de premier plan : la
spiritualité, la longévité et même l'immortalité.

La spiritualité vient du côté « aérien » de l'arbre : il
est libre du poids du monde matériel et peut donc
s'élever physiquement comme spirituellement.



Il n'est ainsi pas rare de voir des gurus et des ermites se recueillir, parfois même vivre, en dessous de l'un d'entre eux. Symboliquement, il faut y voir un rejet du matérialisme propre au monde des hommes.

Jour 4 : Chamundi Hills et Palais Maharaja

Transfert : train de nuit destination Hampi

Marche spirituelle, nous irons gravir la montagne sacrée de Chamundi Hills, et les 1008 marches qui mènent en haut de la colline pour accéder au temple

Le temple se trouve à 1062 m d'altitude et surplombe Mysore

Les pèlerins ont l'obligation et le devoir de monter à pied ces 1008 marches au moins une fois dans leur vie.

À l'entrée, un panneau explique que tu vas gravir l'une des 8 collines les plus sacrées d'Inde.

Visite du Palais Maharaja de Mysore et son architecture incroyable

La visite du palais de Mysore est une expérience qui va au-delà de la simple admiration de sa beauté.

Une magnifique structure qui présente un mélange de styles architecturaux indo-sarrasins, gothiques et hindous. Cette merveille architecturale n'est pas seulement un régal pour les yeux ; c'est un témoignage vivant de l'héritage royal de la ville. À mesure que vous vous approchez du palais, la grandeur de ses dômes complexes et de ses arches vertigineuses vous laissera bouche bée, préparant le terrain pour un voyage à travers l'histoire.

Jour 5 : Hampi, l'ancienne cité royale

Hébergement : logement en dortoir de 8 personnes dans une petite guesthouse privatisée

Découvrir l'Inde, c'est s'étonner chaque jour !

Lors de notre périple au Karnataka, l'une des étapes les plus fascinantes sera probablement la visite de Hampi. Cette ancienne cité royale est entourée de petites collines, de palmeraies et de rizières. Elle se situe au beau milieu d'un chaos rocheux. Elle doit son héritage culturel exceptionnel à l'empire de Vijayanagara, dernier grand royaume hindou (entre le XIV^e et le XVI^e siècle).

Classée désormais au patrimoine mondial de l'Unesco, Hampi s'étend sur 43 km². Elle est plus grande que Rome ! Vous serez surpris par les 1600 vestiges qui sont encore présents. Les ruines se divisent en deux secteurs distincts : la Ville sacrée



et la Ville Royale.

Jour 5 : Observer et Célébrer

Installation dans notre nouveau lieu de vie

Cérémonie Puja au temple de Durga

Couché de soleil sur les hauteurs de Hampi

Jour 6 : A la découverte de Hampi

Levé de soleil et Puja au temple

Journée entière de visite des temples de Hampi et ses alentours en tuk-tuk

Jour 7 : Offrande et Gratitude

Levé de soleil et Puja au Temple Hannuman

Transfert : train de jour Badami

Jour 8 : Découverte de Badami

Hébergements : Hôtel avec chambre de deux personnes en lits séparés, agrémenté d'une jolie piscine pour le plus grand plaisir !

Le Karnataka est un état de l'Inde qui abrite de nombreux sites archéologiques remarquables. Les temples de Badami, Ahiole et Pattadakal l'attestent.

Au cœur de l'état du Karnataka, Badami est une petite ville construite au pied d'une falaise de grès rouge. Elle fut la capitale de la dynastie des Cahlukya, au Ve siècle après JC. La ville est aujourd'hui réputée pour ses magnifiques temples rupestres. Les grottes surplombent le lac d'Agastyatirtha et les temples de Bhutanatha. La vue est très belle.

Jour 9 : Temple Pattadak et Ainole

Les temples sont très beaux en raison des nombreux efforts et plans qui ont été mis dans leur construction. Dans la construction de ces temples, les styles architecturaux du sud et du nord de l'Inde sont bien combinés, connus respectivement sous le nom de styles Dravida et Nagara, ce qui double leur attrait et en fait une œuvre historique unique appelée les diamants cachés de l'Inde.

Cérémonie de Moksha, purification Hindouiste au temple

Le terme sanskrit *moksha* (« libération »), désigne la délivrance ultime par laquelle se trouve brisé tout lien avec le cycle des renaissances. En principe, le *moksha* n'est possible que par la mort, mais certains pensent qu'il peut s'obtenir au cours de la vie, quand on adopte l'état du « renonçant solitaire », devenant ainsi un « délivré vivant » (*jīvana-mukta*). Le *moksha* apparaît alors comme la quatrième



étape de la vie, celle qui vient après la réalisation des trois buts védiques de l'existence (devoir, profit, plaisir).

La proposition est de vivre un rituel unique en son sens pour revenir à soi, à son être et purifier son propre temple intérieur, son corps, son esprit et son âme.

Jour 10 : Puja au Temple et journée libre

Transfert : train de nuit pour Mysore

Journée libre pour se reposer aux abords de la piscine ou flâner dans le marché de la ville.

Jour 11 : Wayannad, au coeur des montagnes

Transfert : Depuis Mysore, en van privé

Hébergements : Dans une homestay au coeur de la forêt, en chambre de deux personnes en lits séparés (demi-pension).

Jour 12 : Rencontre et immersions tribu tribale

Visiter les montagnes charmantes, la plantation du thé, des forêts vertes et les traditions culturelles riches. Il y a beaucoup de hameaux cachés à Wayanad qui abritent certaines des tribus les plus vieilles, encore intactes par la civilisation. Nous aurons la chance d'être accompagné d'un guide passionné pour nous mener à la rencontre d'une tribu tribale des montagnes.

Jour 13 : Trekking en nature

Notre deuxième jour avec notre guide, pour partir en trekking à la découverte des animaux sauvages (oiseaux, éléphants..) et des forêts locales. Prendre de la hauteur et respirer en nature, trouver cet espace ressource dans son environnement et dans son intérieur.

Jour 14 : Khozicode et retour en France

Transfert : Depuis Wayannad, en van privé

C'est l'heure de se dire au revoir, de se saluer et de se souhaiter une merveilleuse vie avec toutes nos histoires écrites ensemble et tous ces souvenirs.



Un point important : le maître mot de l'Inde est adaptabilité. C'est un pays dans lequel tout change très vite, et pour vivre en harmonie avec son environnement il est incontournable d'apprendre à entrer dans son rythme. Il est donc possible sur place que certaines visites ou horaires soient modifiées en fonction des disponibilités du moment.

Toutes les activités proposées sont facultatives, à vous de choisir sur le moment de choisir selon vos propres besoins.



Écriture et Méditation

Voyager pour prendre soin de soi

Des ateliers journaliers d'écriture et méditation

La connaissance de soi passe par écrire sur ses émotions et permet de mieux comprendre ses sentiments, ses pensées et ses comportements. Cela peut aider à identifier des schémas récurrents et à prendre conscience de ses besoins et de ses désirs.

L'écriture permet d'extérioriser des émotions parfois difficiles à exprimer verbalement. Cela peut aider à réduire le stress, l'anxiété et la dépression en offrant un espace sûr pour explorer et libérer ses sentiments.

Écrire et méditer régulièrement peut aider à structurer ses idées et à clarifier ses pensées. Cela favorise une meilleure prise de décision et résout des conflits internes.

L'écriture peut stimuler la créativité en encourageant l'expression personnelle. Cela peut mener à de nouvelles idées et à des solutions innovantes face aux défis.

Certaines formes de méditation, comme la méditation de la bienveillance, développent des sentiments de compassion envers soi-même et les autres, renforçant ainsi les relations interpersonnelles.

Durant les ateliers des outils puissants vous seront transmis pour favoriser une meilleure santé mentale, renforcer la confiance en soi et améliorer la qualité de vie au quotidien. Des pratiques accessibles à tous, qui peuvent s'adapter selon les préférences et les besoins de chacun.

En intégrant la méditation et l'écriture dans sa routine quotidienne, chacun peut potentiellement connaître un profond changement intérieur, offrant des bénéfices durables pour le développement personnel.



PRESTATIONS

Favoriser un tourisme du cœur, écologique et durable.

L'Inde nous propose une multitude de logement, j'ai fait le choix personnel d'alterner entre logement en dortoir en début de séjour, pour s'adapter aux différents paramètres locaux, soit l'accessibilité aux services et aux sites touristiques. Et puis des logements plus cocooning, pour plus de calme et de repos, nous irons dans des logements en chambre double, avec lits séparés. Cela nous permettra de vivre à la fois une expérience collective et un temps d'intégration.

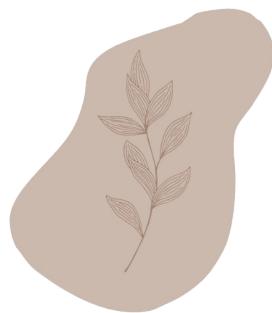
Quoi de plus beau que de s'immerger collectivement et apprendre à vivre ensemble, tout en respectant son propre rythme ?

Découvrir l'Inde en utilisant les transports publics et se connecter à la culture locale, nous offre une expérience enrichissante et unique. La proposition est de vivre des expériences plus authentiques et comprendre la vie quotidienne des habitants. Cela permet de découvrir des pratiques culturelles, des traditions et des modes de vie qui ne sont pas toujours visibles dans les zones touristiques ou au cours de certains voyages organisés. Voyager avec les locaux permet de rencontrer les habitants et d'établir des liens plus profonds. Ces interactions peuvent mener à des conversations enrichissantes et à une meilleure compréhension de la culture indienne.

Quoi de plus beau que de s'immerger dans des cultures différentes, observer des modes de vie alternatifs et participer à des traditions locales ?

Peut être y trouver une source d'inspiration et de réflexion personnelle.





Prestations

Ce que votre voyage inclut

L'hébergement en demi-pension ((végétarien) un petit déjeuner et un repas) durant tout le séjour soit

- en dortoir J1 à J3
- en chambre double, 2 lits séparés J4 à J14

Les ateliers de développement personnel (écriture, méditation, sexualité consciente et de développement personnel)

Toutes les cérémonies et rituels hindouistes

L'assistance d'une accompagnatrice et traductrice pour toutes les activités communes

Les activités extérieures ou de tourisme proposées par l'organisation (Visite des temples et lieux sacrés, Palais de Mysore, les 2 trekking à wayannad, marché locaux, ateliers fabrication d'encens)

Toutes les entrées des temples de Hampi, Aihole, Pattadakal, Badami et le Palais de Mysore avec un guide touristique pour celui-ci

Tous les transferts en train, mini-bus et tuk-tuk

Ce qui n'est pas inclus

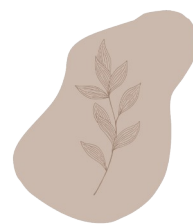
Le billet d'avion, le visa, l'assurance sont à votre charge.

Les activités hors programme, les pourboires et les offrandes lors des Puja et cérémonies, les dépenses personnelles, les tuk-tuk durant vos sorties personnelles/

Le séjour est en demi-pension (végétarien), les boissons, desserts et suppléments ne sont pas pris en charge.

Tout ce qui n'est pas inscrit dans la section "inclus"





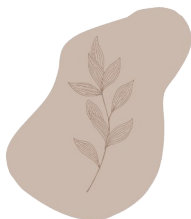
Prestations Nous rejoindre

Pour vous rendre en Inde, vous devez vous munir d'un passeport en cours de validité et d'un visa touristique.

La demande de visa peut se faire sur le site de l'ambassade indienne directement ou auprès de votre ambassade.
L'aéroport de destination est Bangalore, et l'aéroport de retour est Kozhikode.

Afin d'assurer une prise en charge à l'aéroport aller et retour, le trajet en avion sera effectué tous ensembles, aussi, dès les inscriptions confirmées, tous les voyageurs seront mis en relation afin de s'organiser s'ils le souhaitent.

N'hésitez pas à prendre contact avec votre centre ayurvédique AyurZaina à Montauban afin d'organiser votre accompagnement et votre arrivée, nous sommes là pour vous aider.



Prestations Tarifs & infos

Le tarif total de cette retraite bien-être ayurvédique est de :

Tarifs en chambre partagée (2 lits twin ou 1 lit double):

1499€*

Tarifs en chambre individuelle (1 lit double):

1799€*

*(les nuits j1 à j3 seront en dortoir)

Tous les paiements sont à effectuer en agence de voyage directement.
A noter que nos prix ne sont pas négociables.



Votre Séjour en Inde

Informations utiles

Aucun vaccin, ni traitement anti-paludéen n'est obligatoire pour participer aux quinze jours.

Pour l'entrée sur le territoire indien, un visa de tourisme est obligatoire, à demander auprès des autorités compétentes.

Aucune condition physique particulière n'est requise, hormis être en bonne condition physique pour les temps de marche et trekking, ainsi que de pouvoir suivre le rythme du voyage





Votre Inscription Contactez nous !

Remplissez votre demande d'inscription directement auprès de l'agence de voyage.

AyurZaïna étant en partenariat avec l'agence Les Voyages d'Ysis

<https://www.lesvoyagesdysis.fr/>

Téléphone : 05.63.03.89.13

Licence : LI082140002 / APE : 7911Z

Il est possible de régler en plusieurs fois, sans frais, et il vous est conseillé d'envisager une assurance transport auprès de notre agence de voyage

Namasté,
Perrine, AyurZaïna

Contact : ayurzaina@gmail.com
+33 6 72 55 40 48