

Inde du Nord

Yoga et minicure ayurvédique dans un ashram de Rishikesh

Si le Gange évoque souvent Bénarès, la foule de ses fidèles et sa dévotion, ce fleuve descendu du plateau tibétain est aussi près de sa source à Rishikesh un haut lieu de pèlerinage : celui des yogis (Voir le film Sadhu de Gael Métroz ou Khumbamêla de Palin) mais plus récemment aussi celui d'hommes et de femmes venant du monde entier en quête de repos, d'ashram où méditer, où renouer avec le silence, s'initier aux mantras ou au yoga d'où le festival international qui s'y déroule chaque année avec succès. Le Gange à Rishikesh où la quasi-totalité de ce séjour se déroule, coule, clair et impétueux entre des montagnes boisées où s'égarent encore aujourd'hui léopards et éléphants sauvages.

La douceur de la lumière qui baigne cette « terre des rishis »: sages d'antan ayant « reçu » ces mantras puissants contribue sans doute avec la couleur orange pâle des pagnes des renonçants à pacifier le mental si agité qui est le nôtre et que nous observons bien comme tel dès lors que nous prenons la peine de nous asseoir sur un coussin ou de respirer en conscience.

Rishikesh grâce à son atmosphère paisible qui avait déjà conquis les Beatles venus rejoindre ici leur maître Maharishi Mahesh Yogi (initiateur de la M.T: méditation transcendante) nous offre encore aujourd'hui en dépit d'un engouement croissant et mondial, **une opportunité extraordinaire de retour à soi grâce à des thérapeutes diplômés**, qualifiés, ouverts sur le monde occidental mais aussi détenteurs d'un savoir ancien inchangé.

Ce petit ashram Maa Yoga grâce au charisme du jeune Dr Raj, son fondateur, issu d'une famille de médecins en ayurvédâ depuis 4 générations combine tradition et modernité pour permettre à ceux qui ne sont pas férus d'hindouisme de se sentir à l'aise et de faire leurs premiers pas vers le yoga, la méditation et la compréhension de la médecine ayurvédique pratiquée sur place.

Il ne s'agit donc pas d'une cure ayurvédique (conseillée sur 21 jours et suivie d'une semaine de repos) mais d'un séjour qui alterne harmonieusement sur 14 jours : pratiques du corps : yoga, massages, du souffle (pranayama), de l'esprit (médiation) et d'une introduction facultative (mais passionnante) à la diététique ayurvédique et à l'esprit du yoga en tant que philosophie de vie grâce aux cours d'une heure par jour proposés sur place par Dr Raj lui-même.

Pour nous enrichir davantage encore de ce lieu propice à l'équilibre corps/esprit nous quitterons chaque dimanche le centre (où nous seront confortablement logés) pour partir à la découverte des temples perchés face à l'Himalaya (konjapuri), écouter un concert de musique classique le soir ou marcher vers les grottes où comme les sages qui leur ont donné leurs noms, nous nous ouvrirons probablement à notre « nature de Bouddha » !

Les transports

Réduits au minimum pour ce séjour.

Train en seconde classe (prévoir un drap de voyage), A/R Delhi Haridwar de jour et de nuit au retour en couchette.

Taxi de Haridwar à Rishikesh.

Détails du séjour

1 ^{er} jour	Arrivée à Delhi, accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel près de la gare de New Delhi. Visite de temples et des marchés environnants.
2 ^{ème} jour	Départ en train l'après-midi pour Haridwar. Repas et nuit sur place ou à Kankhal à 5kms.
3 ^{ème} jour	Installation le dimanche soir au Maa Yoga Ashram à Rishikesh.
4 ^{ème} au 9 ^{ème} jour	Début du séjour : Yoga et détox selon les principes de l'Ayurvédâ.
	<u>Routine des journées du lundi au samedi soir :</u>
	6h à 7h : pranayama exercices respiratoires (maîtrise du « prana »: souffle), pratique des chants sacrés
	7h15 à 8h45 : pratique du yoga et des asanas : postures
	9h15 : petit déjeuner
	9h45 : lectures au sujet des pratiques ou temps libre
	13h : Repas ayurvédique strictement végétarien cuisiné sur place
	15h à 16h : discussion avec les enseignants
	17h à 18h30 : pratique des postures (asanas) de yoga
	19h à 20h : Pranayama et méditation
	20h30 : Dîner
10 ^{ème} jour	Dimanche : Jour du Seigneur (Krishna dit-on ici) Petit déjeuner puis découverte de Rishikesh et des environs : Konjapuri temple dédiée à la déesse faisant face aux neiges éternelles (à une heure en voiture), visite de Rishikesh et ses sentiers vers Ram Jhula, grotte de Vashishta par exemple : à voir ensemble Retour à l'ashram pour le dîner.
11 ^{ème} au 16 ^{ème} jour	Mêmes horaires que la semaine 1

Mais cette fois pour des traitements personnalisés proposés par Dr Raj après un entretien et un diagnostic en privé (massages, herboristerie, exercices).

Chaque jour un cours d'une heure sera proposé qui traitera un sujet clé de l'ayurvédha. Ces cours sont en anglais mais dans un langage accessible .Ils vous seront ensuite traduits le soir par l'organisatrice du séjour afin que vous puissiez prendre des notes et réfléchir à vos questions du lendemain.

17eme jour

Notre dernière journée dans cet ashram suivie par un temps libre à Rishikesh puis un retour en véhicule privé jusqu'à Haridwar avant 15H 30 pour traverser le parc national Rajiji en plein jour.

Repas à Haridwar près de la gare et train de nuit couchette (seconde classe) pour Delhi.

18eme jour

Arrivée très tôt le matin à la gare de New Delhi.

Petit déjeuner dans le quartier puis acheminement à l'aéroport. Vol Delhi Paris.

Us et coutumes

Par respect et sensibilité des cultures indiennes il est important de nous conformer aux usages vestimentaires locaux:

- Vêtements / tuniques amples couvrant les fesses, pantalons ou jupes longues pour les femmes, épaules couvertes et étole couvrant le buste. Pantalons longs pour les hommes
- Pour la nourriture certains interdits sont des interdits fixés par l'état et ne peuvent pas être transgressés (régions végétarienne/végétalienne, alcool totalement proscrits).
- L'accès aux temples, mosquées, tombeaux supposent de se déchausser et parfois de ne pas porter de cuir sous aucune forme (tongues idéales).
- Les nuits dans les auberges de pèlerins, ashrams, etc, seront facilitées par notre respect sincère de ces quelques règles et dans la bonne humeur que nous mettrons à les accepter.
- Dans les ashrams, privilégier des tenues sobres blanches ou de couleur claire (couleur du repos de l'esprit, préconisée dans les centres de yoga et autres).
- **Notez bien dans les lieux de retraite l'interdiction de consommation d'alcool et de drogues, tabac y compris.**

Les points forts du séjour

- Une approche éclairée de l'ayurvédha dans un lieu qui n'est pas un spa du Kerala mais un ashram de taille modeste (8 chambres) où la synergie des intervenants est exceptionnelle.
- Une introduction en douceur au yoga, à la méditation et l'ayurvédha transmises par le jeune docteur Raj dont l'esprit d'ouverture, allié à son expérience à travers le monde est un "luxe" dans le milieu assez conservateur du yoga.
- Un séjour permettant de vivre l'Inde de l'intérieur grâce à deux semaines de remise en forme passées dans le même hébergement facilitant aussi les liens avec nos hôtes de l'ashram.
- Une extension possible d'une semaine à l'ashram Sadhana Kendra situé à 4 heures de Rishikesh pour clore ce séjour par une retraite en silence.

Infos pratiques (17 nuits sur place)

- 500 kms de route effectués en train de jour et de nuit au retour (Delhi-Haridwar).
- Randonnée le dimanche et balade le long du Gange
- Encadrement : accompagnatrice française. Interventions éventuelles de guides locaux.
- Suivi personnalisé de votre stage et soin ayurvédique par le Dr Raj lui-même.
- Ce tarif comprend:
 - tous les hébergements
 - tous les repas (exclusivement végétariens)
 - transfert en vans, taxis, bus, trains
 - mais aussi les entrées payantes des temples, musées, jardins
 - le règlement des prestations du centre (cours de yoga et suivi en ayurvédha, plantes non comprises).
 - notre participation collective (10%) aux soutiens d'organismes sociaux, comités villageois, restaurations de temples/monastères des lieux où nous faisons étape.
- **Ce tarif ne comprend pas**
 - vos frais de visa indien **à demander en France au moins trois semaines avant le départ. Soyez vigilants.**
 - votre billet d'avion Paris Delhi aller-retour: coût variable en fonction des dates et compagnies aériennes. Prévoir entre 600€ et 700€ (**vol direct Air India vivement conseillé**).
 - votre assurance voyage rapatriement obligatoire.
 - votre assurance annulation à contracter auprès de votre agent de voyage. **Attention: seules les cartes visa Gold et visa Premier vous assurent.**

- vos boissons alcoolisées dans les villes (lorsqu'elles sont disponibles), les bouteilles d'eau minérale, les pourboires éventuels aux guides, chauffeurs, les offrandes destinées aux rituels (encens, fleurs, donations) si vous voulez participer.
- vos achats personnels en alimentaire, les taxes éventuelles concernant vos caméras et appareils photo.
- vos traitements ayurvédiques possiblement conseillés par le médecin du centre.

L'accompagnatrice vous accueille sur place à l'arrivée à Delhi.

Le choix du billet d'avion et son assurance sont donc à votre charge. Conseils possibles bien sûr!

Les horaires du vol direct Air India à l'aller comme au retour font de cette compagnie le meilleur choix possible.

A l'aéroport de Delhi, il est impératif que le groupe arrive par le même vol pour un accueil facilité à votre arrivée. Dans le cas contraire, l'accueil se fera directement à l'hôtel.

Attention ! La réservation de ce séjour doit être fixée 2 mois au plus tard avant la date de votre accueil sur place, afin de confirmer les réservations (hôtels, trains). Une réunion, diaporama est prévue entre tous les intéressés pour répondre à vos questions.