

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

## RÉSERVATION :

Du 30 octobre au 20 novembre 2022  
Du 30 octobre au 13 novembre 2022  
Du 18 décembre au 8 janvier 2023  
Du 18 décembre au 1er janvier 2023  
Du 15 janvier au 5 février 2023  
Du 15 janvier au 29 janvier 2023  
Du 12 février au 5 mars 2023  
Du 12 février au 26 février 2023



**Le forfait inclut:** la détox (2 consultations médicales, 2 massages suivis d'une sudation), les classes de yoga, de méditation et de chant, les enseignements, les ateliers & activités, trois excursions, l'hébergement, la nourriture (2 repas par jour sauf pendant la détox), le transfert de l'aéroport de Mangalore. **Ne sont pas inclus:** le vol international, les assurances voyage, les transports non mentionnés au programme, les pourboires pour le personnel de l'hôtel (obligatoire, 25 \$CAD minimum à donner à la fin du séjour), les collations en dehors des repas, les boissons, la donation à l'orphelinat Manasa Jyoti (minimum recommandé 25 \$ CAD), les massages et consultations médicales supplémentaires, les dépenses personnelles ainsi que les nuitées et repas en dehors des dates de retraite.

kundapura

# RETRAITES EN INDE DU SUD

RESSOURCEMENT - REMISE EN FORME - QUÊTE DE SOI



AYURVEDA - YOGA - MÉDITATION - RELAXATION - YATRA - PUJAS - KIRTANS

Kodi Beach, une plage spectaculaire située dans la ville côtière de Kundapura

# UNE RETRAITE SPIRITUELLE DANS LE SUD DE L'INDE

Avec yoga, ayurvéda, cérémonies et visites de lieux sacrés

**Joignez-vous à Dhyana Ananda**  
pour cette retraite comprenant:

*une détox 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.*



Photo centre: temple de Kodachatri

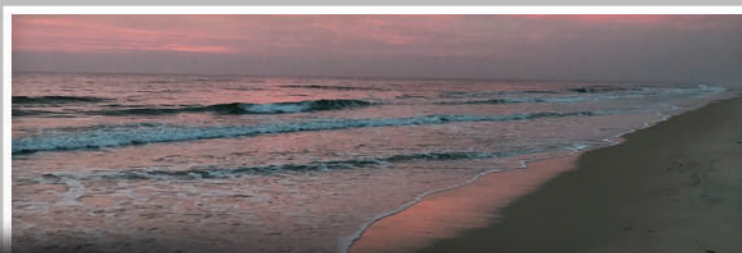


Photo haut: entrée du temple à Shringeri - Plage de Kodi



Kodachatri: la montagne de Shankara

kundapura  
RETRAITES EN INDE DU SUD

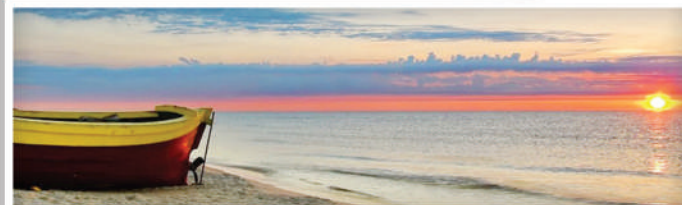


Dhyana  
ananda

Dhyana  
Ananda



VOUS  
ÊTES  
LÀ



## L'HÉBERGEMENT



Kundapura  
Karnataka  
Inde

*La retraite se déroulera sur le bord de la plage de Kodi. La meilleure période pour voyager en Inde du sud est du mois d'octobre à mars, 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 chambres confortables avec air climatisé et une connexion wifi, en occupation simple ou double sont à votre disposition ainsi que 2 dortoirs de 4 places.*

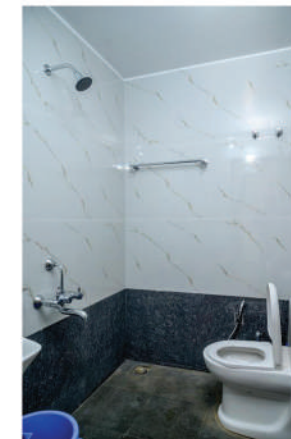


## HEBERGEMENT

### **Chambre Double Deluxe**

*27 m<sup>2</sup> - Balcon - Vue sur la mer - Climatisation - Salle de bains privée - Entrée privée extérieure*

*Équipements : Chambre anti-allergie, Sol carrelé / en marbre, Climatisation, Wifi, TV, ventilateur, bouilloire électrique, linge de maison, matériel de repassage, armoire, canapé.*



*Disponibilité: 2 suites par retraite. avec 2 lits simples en occupation double*

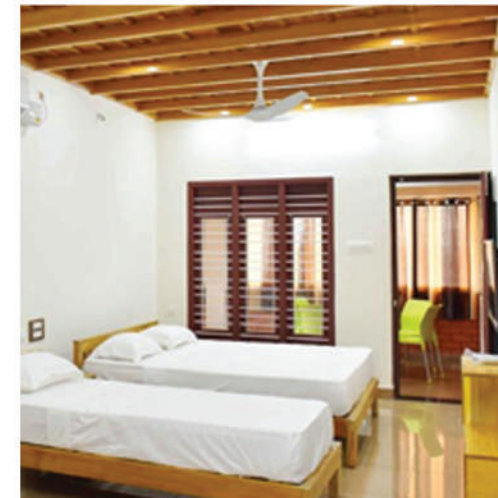


## ACCOMMODATION

### ***Chambre Double Standard & Dortoir Deluxe***

Chambre 20 m<sup>2</sup> - Salle de bains privée - Chambre anti-allergie, sol carrelé / en marbre  
Dortoir deluxe 27 m<sup>2</sup> - Balcon - Vue sur la mer - Salle de bains privée - Chambre anti-allergie, sol carrelé / en marbre

**Équipements :** climatisation, Wi-Fi, TV, ventilateur, bouilloire électrique, linge de maison, matériel de repassage, armoire, canapé.



**Disponibilité :** 4 chambres par retraite - aménagement soit en lit double ou en lits simples  
2 dortoirs par retraite avec 4 lits simples.

# 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



Ganesha puja cérémonie d'ouverture

# DETOX AYURVEDIQUE VIRECHANA

*La retraite commence par une detox ayurvédique légère (Virechana) adaptée aux Occidentaux, dirigée par un médecin naturopathe indien spécialisé en Ayurveda. Elle consiste en un semi-jeûne de huit jours avec fruits et porridge de riz (ou jeûne complet selon votre choix). Les quatre premiers jours, vous prenez chaque matin à jeun une potion détoxifiante à base de ghee et d'herbes (Geethapana). Les cinquième et sixième jours, vous recevez un massage ayurvédique suivis d'une sudation pour drainer les toxines vers le système digestif. Puis vous avez un jour de repos et enfin le huitième jour, c'est la purge! Vous passerez votre matinée à éliminer les toxines. La plupart des participants perdent entre 1 et 6 kg et ont une sensation de rajeunissement et d'énergie retrouvée. La peau également est plus lumineuse, l'esprit plus vif et l'humeur plus joyeuse.*

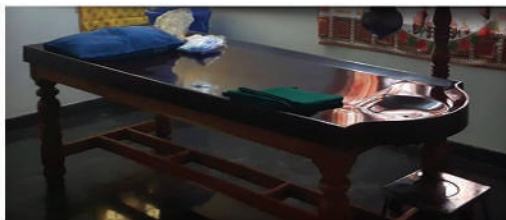


Table de massage - Dr Prandev et une participante - cabine de sudation



Dernier jour de Panchakarma



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



## CALENDRIER DES RETRAITES 2022 - 2023

**Du 30 octobre au 20 novembre 2022**

**Du 30 octobre au 13 novembre 2022**

**Du 18 décembre au 8 janvier 2023**

**Du 18 décembre au 1er janvier 2023**

**Du 15 janvier au 5 février 2023**

**Du 15 janvier au 29 janvier 2023**

**Du 12 février au 5 mars 2023**

**Du 12 février au 26 février 2023**

## TARIFS RETRAITE

**Le tarif inclut:** la détox (2 consultations médicales, 2 massages suivis d'une sudation), les classes de yoga, de méditation et de chant, les enseignements, les ateliers & activités, trois excursions, l'hébergement, la nourriture (2 repas par jour sauf pendant la détox), le transfert de l'aéroport de Mangalore.

3 semaines **3390\$/pers**

**3870\$/pers**

**4475\$/pers**

2 semaines **3090\$/pers**

**3570\$/pers**

**4175\$/pers**

**Dortoir deluxe**

**Chambre partagée**

**Chambre deluxe partagée**

(pour 4 pers.)

(pour 2 pers.) 20m2 - A/C

(pour 2 pers.) 27m2 - A/C

27m2 - A/C



**GLÜCKLICH**  
BEACH COTTAGES

**Dhyana**  
Ananda

**Minimum: 8 participants- Maximum: 16 participants**

CLIQUEZ SUR LE BOUTON INSCRIPTION POUR COMMENCER LE PROCESSUS DE RESERVATION

# INSCRIPTION

Le tarif n'inclut pas: le vol international, les assurances voyage, les transports non mentionnés au programme, les pourboires pour le personnel de l'hôtel (obligatoire, 25 \$CAD minimum à donner à la fin du séjour), les collations en dehors des repas, les boissons, la donation à l'orphelinat Manasa Jyoti (minimum recommandé 25 \$ CAD), les massages et consultations médicales supplémentaires, les dépenses personnelles ainsi que les nuités et repas en dehors des dates de retraite. Le transfert de Goa ou Bangalore peut être organisé sur demande à vos frais.

# NOURRITURE & CULTURE

Nous offrons un régime végétarien ou végétalien qui peut être également adapté aux allergies comme le gluten. Il suffit de nous avertir au moment de votre inscription. Masala Dosa, Idlis, Kitchari, chapati et autres plats traditionnels locaux vous seront offerts.

Des activités culturelles sont organisées avec vos accompagnateurs et personnalités locales.

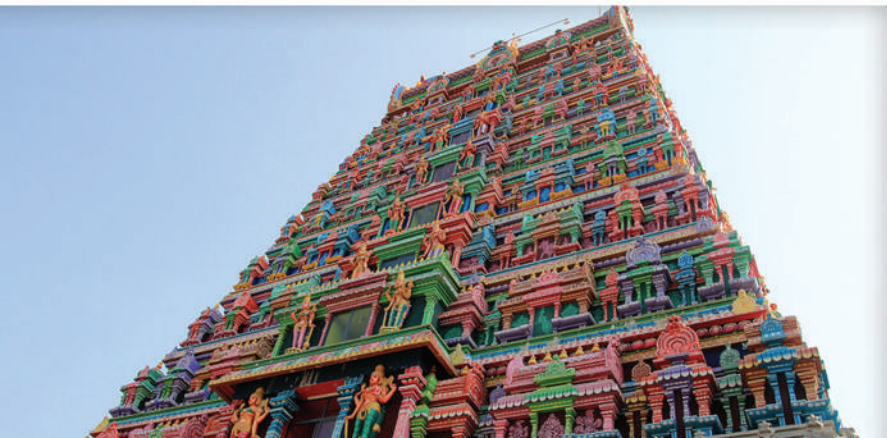


# GOKARNA OM BEACH TEMPLE DE SIVA

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



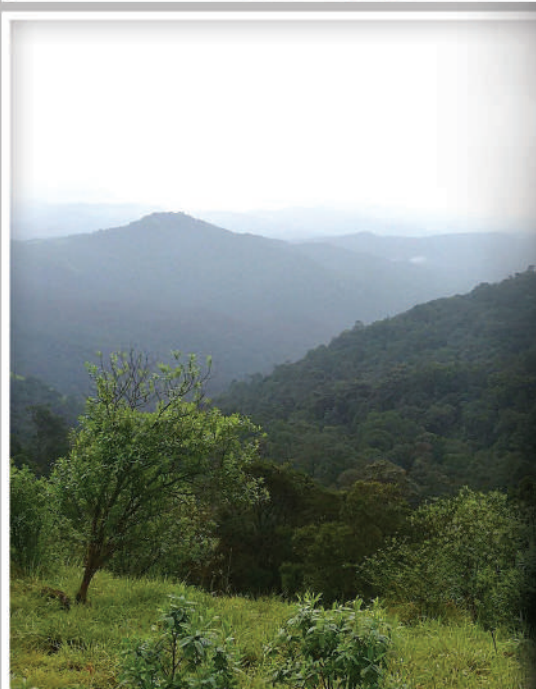
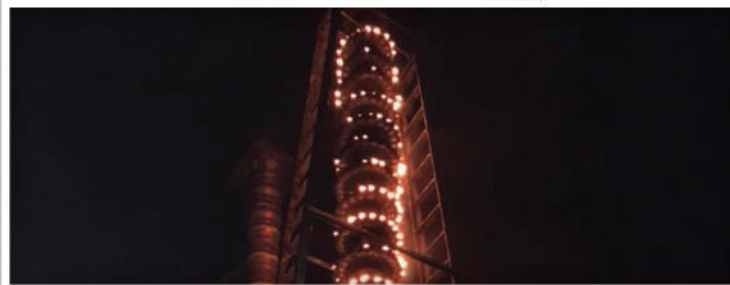
Excursion à Gokarna - Om Beach - Temple de Siva



## SHRINGERI

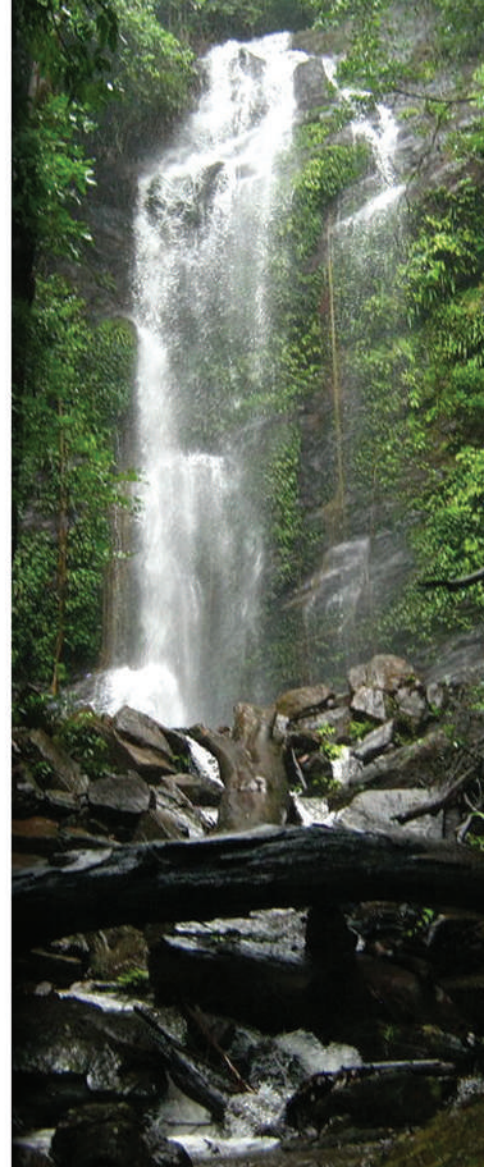
La retraite se trouve à trois heures de route de Shringeri. Nous ferons l'aller-retour dans la journée. Shringeri est un haut lieu de pèlerinage de l'hindouisme, C'est un des endroits les plus sacrés de l'Inde car il est relié au fondateur de l'Advaita Vedanta, Adi Shankara qui y a fait construire un monastère qui accueille depuis des siècles des acharyas, c'est-à-dire des maîtres spirituels renommés de l'hindouisme.

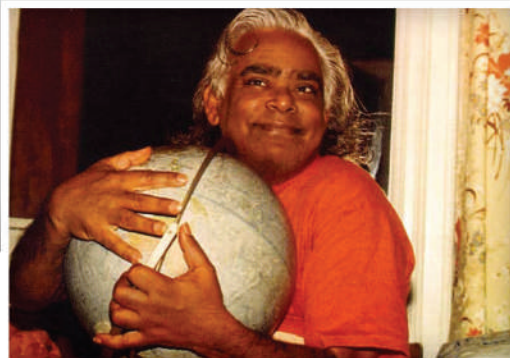




## MOOKAMBIKA TEMPLE KODACHATRI: THE MOUNTAIN OF SHANKARA

Le temple de Mookambika est un des plus célèbres sites de pèlerinage de l'Inde. Il existe de nombreuses croyances concernant l'origine du temple. L'une d'elles dit que le sanctuaire de Mookambika Devi a été fondé par Adi Shankara. Il a adoré la déesse Sarasvati, et en réponse à sa dévotion, la déesse lui est apparue à cet endroit même.





#### **Un séjour plus que parfait !**

Sincèrement, j'étais loin de me douter que j'allais vivre l'un des plus beaux voyages de ma vie ! Cette retraite a en tout point dépassé mes attentes. Que ce soit la qualité des enseignements en yoga, la nourriture délicieuse, le service à la clientèle ....tout était parfait !  
(Kathleen T. Québec)

#### **Une remise en forme physique , mentale et spirituelle**

L'accompagnement professionnel du Pancha-Karma, la qualité de l'organisation, l'implication et la générosité des intervenants, pas de compétition, chacun trouve sa place dans le groupe. Retraite en langue française et anglaise. La découverte de l'Indouisme avec les chants et les visites de temple. La zone non touristique. (Jean-Paul P., France)

#### **Plus que parfait !**

Séjour exceptionnel, équipe formidable ( anglais français ) le programme est plus que parfait. J'ai fait la découverte de la médecine ayurvédique et je suis fortement impressionnée, je me sens vibrer mon corps et mon esprit change de belle manière, ressort très propre, endroit vraiment sécuritaire et la nourriture wowwwww super diversifiée plein de saveurs. Les sorties sont sécuritaires, nous sommes bien accueillis partout, les pujas exceptionnels, le programme. En fait le seul commentaire négatif est qu'il faut repartir ☹ merci à tous les participants xxx séjour transformateur et mémorable (Brigitte Beauvais, Québec)



Participants de la retraite de février 2018