



# *Vacances & Yoga en Inde*

*du 09 au 17 février 2024  
à Pondicherry, Inde*



# Bienvenue

*Vanakkam (Bonjour en Tamoul),*

Je suis Virginie Parvati, professeure indienne de Yoga et c'est avec beaucoup de joie que je vous invite à travers ce séjour coloré dans le Tamil Nadu, à vivre le Yoga dans son berceau en Inde. Ce voyage sera teinté de découvertes culturelles notamment culinaires, de spiritualité avec la visite d'Auroville et de temples hindous, de détente par des massages ayurvédiques et aussi de tradition avec une immersion dans le quotidien de ma maison familiale.

Visiter un nouvel endroit et ne pas savoir ce qui nous attend peuvent être parfois un peu stressant. Vous trouverez ici plein d'informations utiles sur les cours et services, pour un voyage plus serein.



Virginie Parvati Alphonse,  
Professeure de Yoga,  
certifiée Sivananda

## *Professeur et les cours de yoga dispensés*

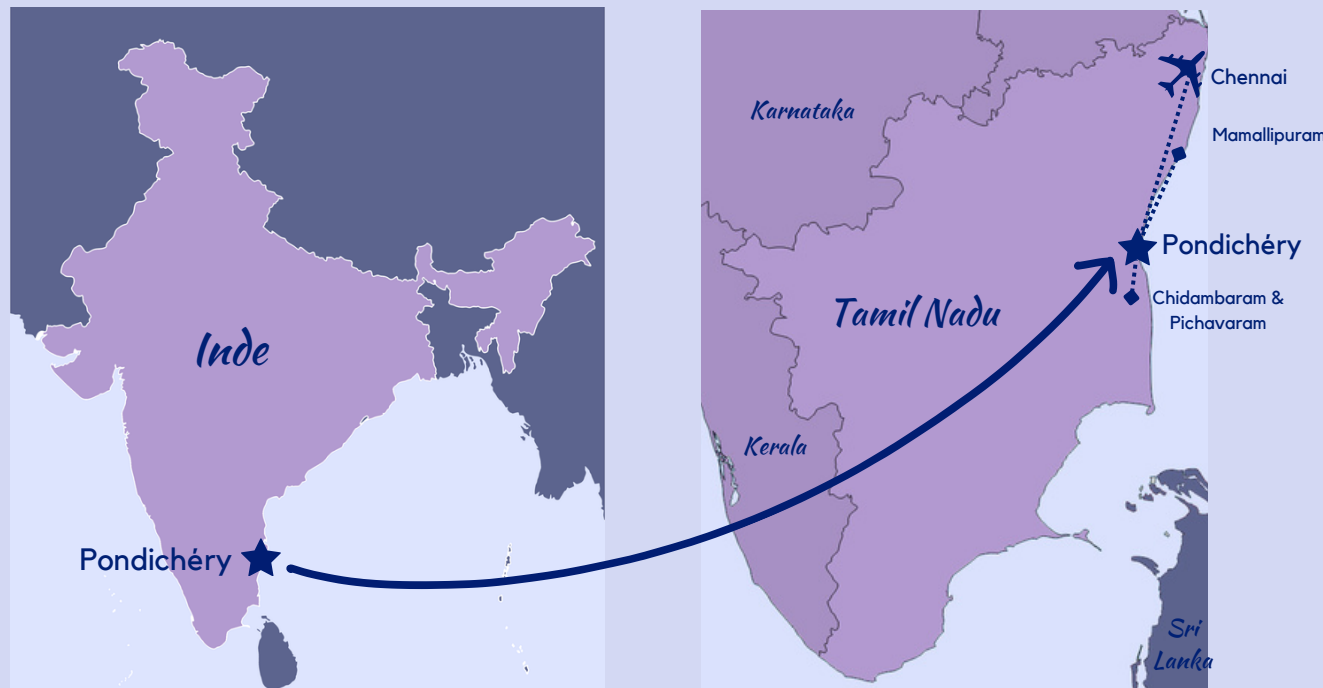
Pendant tout ce séjour, je serai votre accompagnatrice et professeure de yoga. D'origine pondichérienne, j'ai grandi dans cette culture et devenir professeure de Yoga est devenu une évidence. Pratiquante active de méditation depuis 2012, je donne des cours de Hatha Yoga depuis 2019 certifiée Sivananda, j'exerce notamment sur Paris et Asnières-sur-Seine, où je dispense des séances douces, intermédiaires pour tous, des cours adaptés aux femmes enceintes, aux enfants, aux seniors, mais aussi pour grands débutants. Je continue toujours à expérimenter moi-même les différents aspects du Yoga, comme l'Ashtanga Vinyasa dans lequel je me suis formée en Inde.

J'amène les élèves à renouer avec leur clarté intérieure pour une paix mentale plus pérenne. Mes cours sont empreints de méditation et d'introspection, avec une grande place pour la respiration et les mantras. Quel que soit votre niveau, je saurais vous emmener à améliorer votre pratique du yoga.

Fort d'une expérience indo-européenne, je tâcherais de vous faire découvrir au mieux les traditions de ce merveilleux pays



## Les visites



### Pondichéry

Au bord de la mer, enclavé dans la région du Tamil Nadu, au Sud-Est de l'Inde, se trouve cet ancien comptoir français. Cette ville se démarque du reste du pays par une ambiance et un charme unique. Pondichéry ou Puducherry (en Tamoul), a pour signification « nouveau village ». Mais son petit-nom est Pondy, Objet de convoitise depuis des siècles pour des colons, cette ville sera tour à tour hollandaise, anglaise et française. Elle finit par recouvrir son indépendance en 1954.

Aujourd'hui, elle se caractérise par sa culture riche et diversifiée. Séparée par un canal, Pondy se compose de son quartier historique français à l'Est et de son quartier Tamoul à l'Ouest. Cette séparation est d'autant plus palpable par le calme d'un côté et l'effervescence de l'autre. Pour autant, les habitants de cette ville sont chaleureux et très accueillants, et traitent les visiteurs avec beaucoup de bienveillance. Ne vous étonnez point si on vous reçoit alors par des accolades!

### Les visites

- **PONDICHERY:** Ashram de Sri Aurobindo, Temple de Vinayagar, les quartiers Français et Tamoul, la promenade Goubert Salai, le marché couvert Goubert, le patrimoine architecturale et tant d'autres à découvrir!
- **AUROVILLE:** Méditation, visite du Matrimandir
- **CHIDAMBARAM & PICHAVARAM:** Temple de Thillai Nataraja, Forêt de mangroves de Pichavaram
- **MAMALLIPURAM:** Temple du rivage, l'Ascèse d'Arjuna, atelier de sculpteur de pierre



# Le voyage en quelques mots



## YOGA

Cette pratique née en Inde fera partie intégrante de ce séjour à raison d'un cours quotidien d'1h30. Il sera composé d'exercices de respiration (Pranayama), de Postures (Asanas), d'une relaxation profonde (Savasana) et d'une méditation silencieuse (Dhyana). Il s'agit d'un cours pour tous niveaux. La force de cette pratique réside dans sa possibilité de s'adapter à tout type de corps, pour autant qu'on sache l'écouter. Une pratique régulière amène calme, joie en plus de plusieurs bienfaits physiques qui ne sont plus à démontrer. Chaque cours s'adaptera à chacun, pour aller plus en profondeur dans votre pratique posturale et méditative.

## SPIRITUALITÉ

La spiritualité se vit au quotidien en Inde, à travers ce que l'on appelle le Bhakti (la dévotion). Tout est considéré comme sacré car le Divin est présent en toute chose. Les visites de magnifiques temples hindous à Pondichéry, Mamalipuram et Chidambaram seront une occasion de se familiariser et peut-être comprendre tous les rituels qui accompagnent les indiens. L'Inde est aussi connue pour ses grands maîtres spirituels. Parmi eux, Sri Aurobindo qui a fondé son Ashram à Pondichéry et a inspiré la création de la fameuse ville utopique Auroville avec Mirra Alfassa, plus connue sous le nom de Mère. Auroville a pour vocation d'être, selon les termes de sa conceptrice, « le lieu d'une vie communautaire universelle, où hommes et femmes apprendraient à vivre en paix, dans une parfaite harmonie, au-delà de toutes croyances, opinions politiques et nationalités ».

## TRADITION & CULTURE

En séjournant dans ma maison familiale située au centre ville de Pondy, vous vivrez au plus près de la culture tamoule dans son quotidien. Plusieurs ateliers seront proposés: initiation aux dessins au sol (Kolam), cours de cuisine indienne végétarienne, drapage de vêtements traditionnels, confection du fameux masala tea indien (Chaï). Le patrimoine architectural permettra de renouer avec une tradition tantôt française tantôt tamoule.

## DÉTENTE ET CONTEMPLATION

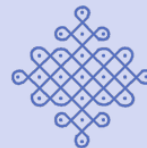
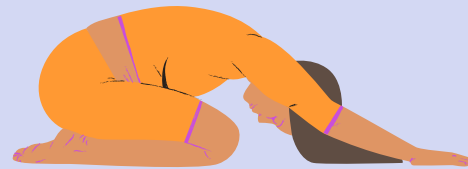
La relaxation s'invite par l'art du massage ayurvédique, reconnu pour être un moyen efficace de soulager toutes tensions. Une démonstration du Bharatanatyam, cette danse sacrée de l'Inde du Sud, originellement liée à la pratique religieuse sera une véritable invitation à une contemplation esthétique. Le travail minutieux des tailleurs de pierres à Mamallipuram est reconnu dans toute l'Inde, et au delà. Une balade en bateau dans la forêt de mangroves à Pichavaram sera la bienvenue pour se laisser aller à la rêverie.



# Emploi du temps

Horaire	Jeu	Vendredi 09	Samedi 10	Dimanche 11	Lundi 12	Mardi 13		
7:30 – 9:00	Départ de l'aéroport de Roissy Charles de Gaulle, Paris	Arrivée à l'aéroport de Chennai entre et départ en voiture de Chennai à Pondy	Cours de Yoga	Petit déjeuner sur la route + Visite Chidambaram (Temples hindous)	Cours de Yoga	Cours de Yoga		
9:00 – 10:00			Petit-déjeuner		Petit-déjeuner	Petit-déjeuner		
10:30 – 13:00			Déjeuner + session information		10h: Visite guidée 2 de Pondy	En demi groupe: massage ayurvédique	Temps libre	11h: Récital de Bharatanatyam
13:00 – 14:00					Déjeuner			
15:30 – 17:00			15h: Visite guidée 1 de Pondy		Temps libre	Cours de Yoga	En demi groupe: massage ayurvédique	Cours de Yoga
17:30 – 19:00			Atelier de Yoga		Atelier de Yoga		Atelier de cuisine indienne	Atelier Kolam
19:30 – 20:30			Dîner		Dîner	Dîner	Dîner	Dîner
21:00 – 22:30			Temps libre		Temps libre	Temps libre	Temps libre	Temps libre

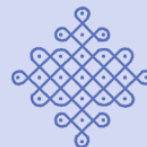
Programme variable en fonction de l'arrivée des participants



# Emploi du temps

Time	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
7:30 - 9:00	Petit-déjeuner		Cours de Yoga	Cours de Yoga	
9:00 - 10:00	7h45: Visite Auroville + Matrimandir	Petit déjeuner sur la route + Visite Mamallapuram	Atelier Masala Tea	Brunch indien	Arrivée à l'aéroport de Roissy Charles de Gaulle, Paris
10:30 - 13:00	Temps libre		Petit-déjeuner	Départ en voiture de Pondy à l'aéroport de Chennai et retour en France	
13:00 - 14:00		Déjeuner sur la route + Visite Mamallapuram (Temples hindous et atelier sculpture en pierre)	Atelier saree + dhoti		
15:30 - 17:00			Temps libre		
17:30 - 19:00	Cours de Yoga	Cours de Yoga			
19:30 - 20:30	Dîner	Dîner			
21:00 - 22:30	Temps libre	Temps libre			

Les horaires et activités sont à titre indicatifs et peuvent être légèrement adaptés selon les besoins du groupe.  
Ce voyage est un moment privilégié pour vous, par conséquent aucune des activités proposées n'est obligatoire



# Hébergement et repas

## Mes parents

Je vous présente mes chers parents qui vous accueilleront chaleureusement dans leur maison décorée avec goût et simplicité.

Ma mère Nirmala, de nature organisée, est une vraie maman Tamoule, elle sera aux petits soins avec vous et fera en sorte que vous mangiez bien.

Quant à mon père Sabu, (aussi appelé Alphonse) beaucoup plus bavard, il se fera un plaisir de vous faire rire avec ses blagues et anecdotes riches en couleurs.



## Hébergement

Notre maison familiale se situe dans le quartier mixte de Pondichéry, regroupant plusieurs communautés religieuses, au 52 Jeevanandam Street (rue Jeevanandam), à 15 min à pied du quartier français et du bord de mer. A l'abri de l'agitation indienne, elle se déploie sur 4 niveaux: le rez-de-chaussée pour mes parents et moi-même, le 1er et 2ème pour vous, et les deux roofs-top seront dédiés à nos séances de yoga et moments de détente.

Votre espace commun comprend : une cuisine équipée, un salon et salle-à-manger conviviaux et 2 roof-tops. Le Wifi et le lave-linge sont aussi inclus dans les commodités.

Mobiliers chinés côtoyant des pièces artisanales indiennes, dans un esprit naturel, voici l'ambiance authentiques que vous ressentirez alors.

## Repas

Côté cuisine, ma mère Nirmala sera aux petits soins pour vous concocter une cuisine végétarienne traditionnelle indienne. Bien évidemment, elle s'adaptera à votre palais, les plats ne seront pas trop relevés sauf pour ceux qui le voudront.

Vous y goûterez des plats faits maison et des produits frais préparés le jour même pour des repas équilibrés, sains et gourmands. La pension complète comprend petits-déjeuners, déjeuners et dîners.

Traditionnellement, les repas sont servis dans de grandes feuilles de bananier et se mangent avec les doigts. Cela peut vous demander un peu de pratique, mais les sensations sont ludiques. Ceci dit, vous aurez toujours des couverts à disposition.

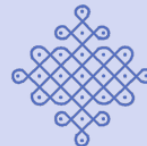
Afin de profiter pleinement de vos temps libres, 3 repas ne sont pas inclus dans la formule, ainsi que les repas lors des activités extérieures, l'occasion de découvrir certaines bonnes adresses culinaires que je vous fournirais. Thés, tisanes, cafés et fontaine à eau seront à votre disposition.



## Temps libre

Durant vos temps libres, vous aurez la possibilité d'explorer d'autres coins et curiosités de Pondy. Je vous fournirais une liste des lieux et/ou activités que vous pourrez alors découvrir, goûter, expérimenter.

Il vous sera possible de louer un scooter pour la journée pour vadrouiller dans tout Pondy. Certaines plages valent le détour, ainsi que les activités aquatiques tel que la plongée, le surf, etc...



# Tarifs et conditions

## Forfaits

Le forfait du séjour est de 750€. Sont inclus:

- cours de yoga quotidien
- 3 repas/jours (non-inclus: 3 repas durant les temps libres et les repas en extérieur)
- visite de Pondicherry, Auroville, des temples hindous/sites sacrés à Chidambaram et Mamallipuram
- visite d'un atelier de sculpteur de pierre à Mamallipuram
- balade en bateau à Pichavaram
- massage ayurvédique
- activités : atelier de yoga, atelier chaï, cours de cuisine, de Kolam, de drapage de sari et dhoti.
- récital de danse traditionnelle de Bharatanatyam,
- transports pour les visites et activités programmées

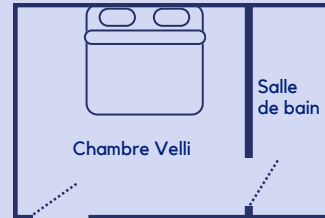
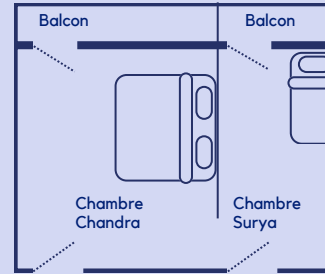
Non compris : option hébergement, billet d'avion, transfert aller-retour Aéroport international de Chennai - Pondicherry, assurance voyage (fortement recommandée), visa de séjour, test PCR, boissons alcoolisées, dépenses et transports personnels, 3 repas durant les temps libres et les repas en extérieur.

Les horaires et activités sont à titre indicatif et peuvent être légèrement adaptés selon les besoins du groupe.

## Conditions

- Un minimum de 4 personnes sera nécessaire pour confirmer le voyage. Places limitées à 8 personnes. Dépôt de 30% requis à l'inscription, non remboursable après le 9 janvier 2024. Solde à régler avant le départ.
- Je vous recommande fortement d'acheter votre billet d'avion en carte Visa, qui pourrait prendre en charge un éventuel rapatriement.
- Vérifiez que tous vos vaccins sont à jour.

## Options hébergement



Dans la maison, vous aurez au choix entre:

- **2 Chambres Surya:** lit simple, avec balcon. Salle de bain commune. Chambre communicante avec chambre Chandra.
- **2 Chambres Chandra (possibilité d'être à 2):** lit double avec balcon. Salle de bain commune. Climatisation. Chambre communicante avec chambre Surya.
- **1 Chambre Velli (possibilité d'être à 2):** lit double. Salle de bain privative. Climatisation.

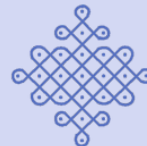
Les draps sont fournis, ainsi qu'une serviette de bain.

Si vous venez avec des amis ou famille, et que vous souhaitez dormir ensemble, nous essayerons au maximum de conserver le groupe (en fonction des places restantes).

	Single	Duo*
Chambre Surya	370 €	
Chambre Chandra	420 €	450 €
Chambre Velli	520 €	550 €

\*Chambre Duo: prix de la chambre pour deux personnes

- Les espaces communs comprennent : la cuisine équipée, salon, salle-à-manger et 2 roof-tops. Wifi.
- Votre espace de vie est indépendant de l'étage familial





# Infos pratique et voyages

## Contact

- Virginie Parvati Alphonse (accompagnatrice/organisatrice) :  
Tél : 0665012055 Courriel : sareeyoga@gmail.com
- Adresse de la maison à Pondy : 52 Jeevanandam Street, Pondicherry 605001

## Liens utiles et choses à prévoir avant le départ

- Ambassade de France en Inde: [ambafrance.org](http://ambafrance.org)
- **Demande de visa sur ce site (à demander 1 semaine avant le départ):**

<https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>

D'autres sites web sont frauduleux, acceptant le paiement sans fournir de visa.

- Mise à jour de tous vaccins : [Informations et vaccins voyage - Centre médical Institut Pasteur](#)
- Mise à jour de votre passeport, valide pendant au minimum 6 mois après le retour prévu pour les ressortissants français, belges et suisses.

## Transfert aller-retour : aéroport international de Chennai /Pondy

Une fois arrivé à l'aéroport de Chennai, il vous sera possible de prendre un Taxi grâce au service "Pre-Paid Taxi", disponible à l'aéroport même. Pour 4200 Roupies (moins de 50euros), on vous déposera à Pondy, à notre adresse. Il est possible d'en prendre un à plusieurs et ainsi partager les frais. Je vous mettrai en contact avec les autres participants avant le départ, pour faciliter votre arrivée à Pondy. Sachez que ce trajet en taxi se fait entre 2h30/3h selon le trafic.

Pour le retour, je vous mettrai en contact avec notre chauffeur de taxi afin d'organiser ensemble le retour de tous. Les transferts aller-retour sont à vos frais.

## Point climat

Il fait chaud toute l'année à Pondichéry. Ceci dit, en février, les températures varient de 21° à 31°. Malgré cette douce chaleur, vous rencontrerez des locaux en bonnet ou cagoule en laine au petit matin le long de la plage.

## Test PCR

En fonction de l'évolution de la situation sanitaire, il se peut qu'un test PCR négatif soit requis pour l'Inde. En cas de test positif, il se peut que vous ne puissiez pas voyager et participer à ce séjour. La somme versée lors de votre inscription vous sera intégralement remboursée, sur justificatif d'un test PCR positif. Je vous recommande fortement de prendre une assurance voyage pour votre vol.

## Liste de choses essentielles:

- Visa et passeport en règle (valide pendant au minimum 6 mois après le retour prévu pour les ressortissants français, belges et suisses).
- argent et carte de crédit (possibilité de convertir vos Euros en Roupies sur place).
- Assurance voyage, santé, rapatriement.
- Billets d'avion.
- masque chirurgical ou ffp2.



## A penser :

- **anti moustique et après-piqûre (très important!)**
- **crème solaire/lunette de soleil/ chapeau.**
- **de quoi couvrir vos jambes et bras lors de visite de temple comme un châle(important!)**
- sac/sacoche pour se déplacer facilement.
- bouchons d'oreille.
- nécessaire de yoga (tapis de yoga, coussin de méditation, couverture, vêtements confortables).
- gourde ou bouteille.
- maillots de bain.
- chaussures confortables pour les visites.
- nécessaire de pharmacie.
- traitement médical et ordonnance si vous êtes suivi.
- pour les femmes protections féminines.
- une application de traduction sur votre smartphone
- votre sens de l'aventure et de l'humour, qui vous serviront en toute occasion... que ce soit pour marchander une course en auto (tuk-tuk indien), pour affronter la foule mais aussi pour aller à la rencontre de la véritable hospitalité indienne.





*A bientôt!*

Virginie Parvati Alphonse  
06 65 01 20 55  
sareeyoga@gmail.com  
Insta: sareeyoga  
Fb: Virginie Parvati Alphonse

