

**« A LA SOURCE DU YOGA NIDRA »
RISHIKESH, INDIA
RETRAITE
Au bord du Gange,
aux pieds des Himalayas,
dans un haut lieu de la spiritualité de l'Inde**

DU DIMANCHE 27 JANVIER AU SAMEDI 9 FEVRIER 2019



Le programme:

6H de pratiques par jour :

Méditation dans des lieux « forts » : temples, ashrams, grottes, ...

Yoga Nidra, théorie et pratique

Cours de philosophie du Yoga

Marche méditative en montagne ou le long du Gange

Contemplation de la nature

Pratique du Silence

Rencontre avec des Sages

Visite de la Divine Life Society, Shivananda Ashram Rishikesh

Visite de l'Ashram de Mâ Anandamoyi à Kankhal (Haridwar)

... et quelques surprises grâce à mes contacts locaux

il y aura du temps libre pour flâner dans Rishikesh, faire les boutiques, recevoir des massages ayurvédiques, mais aussi et surtout : s'asseoir, méditer, et contempler, se laisser imprégner par les hautes vibrations du lieu.



Nous serons logés au **« Rainforest House »** , une guest-house au bord du Gange, au calme, à 6 KM en amont de Rishikesh. Un lieu beau, sobre, propre et très sécuritaire au point de vue hygiène, nourriture et staff. Il nous sera entièrement réservé, avec deux salles de Yoga : une couverte avec vue sur les Himalayas, une autre en extérieur, bordée par une cascade.

Hébergement en pension complète, **nourriture végétarienne, locale et de saison, boissons comprises** (eau filtrée, thés et tisanes) – sans alcool. Draps et serviettes de toilette inclus.

Pré-requis :

- . avoir suivi un cycle de 6 ateliers de Yoga Nidra
- . avoir une réelle motivation pour pratiquer la méditation
- . avoir un intérêt pour la spiritualité de l'Inde et le Yoga Vedanta

Nombre de participants : minimum 6 personnes, maximum 12 personnes

L'inscription sera effective à la réception d'un acompte de 450€ par personne, sur le compte BE 95 3770 6854 2358, avec votre nom + la mention : « Acompte stage Rishikeh »

Renseignements et inscriptions :
Danièle Verleysen
Tel : 0477 68 02 78
contemplaxion.be@gmail.com
www.contemplaxion.be

PRIX DU VOYAGE

**1.950,- € par personne
sur la base d'une chambre double partagée
pour un groupe de 8 à 12 personnes**

- . Supplément chambre individuelle : + 300 € / personne
- . Supplément si moins de 8 personnes : + 300 € / personne

Le prix comprend :

Transfert de l'aéroport de Dehradun vers le guest-house de Rishikesh, à l'arrivée et au départ, en taxi.

Les excursions et visites d'ashrams, temples et villages (en taxi)

L'hébergement au « Rainforest House » du 27/1 au 9/2 = 13 nuits

Les repas végétariens en pension complète,
boissons comprises (eau minérale et tisanes)

Six séances de Hata-Yoga (tous les deux jours) avec un professeur local

L'encadrement et l'enseignement de Danièle Verleysen

Le prix ne comprend pas :

Le visa (prévoir environ 100€)

Les vols internationaux (de Belgique, prévoir +/- 600 € A/R)

Les vols intérieurs (Delhi – Dehradun : +/- 150 € A/R)

Les assurances : voyage (assistance, rapatriement), annulation, R.C. ...

Les dépenses personnelles : achats, boissons, déplacements privés, droits de photo et pourboires, donations libres

**Réunion d'information le dimanche 9 septembre, de 17H à 19H
Avenue Dolez 261 (1^{er} étage) – 1180 Bruxelles**

INFOS VOYAGE

Il y a 4h30 de décalage horaire, plus tard en Inde qu'en Europe.

Chacun devra prendre un billet d'avion individuel

Brussels Airlines, Jet Airways via Amsterdam, Finnair via Helsinki ...

Le plus confortable est de passer une nuit à l'hôtel à Mumbai, ou à Delhi (Booking.com, hôtels à proximité de l'aéroport !)

Un taxi vous accueillera à l'aéroport de Dehradun, situé à +/- 40 minutes de route de notre guest-house à Rishikesh (le chauffeur tiendra un panneau avec votre nom).

Très important : il faut compter **2 jours** pour voyager de l'Europe vers Rishikesh. Le mieux est donc de **prendre un vol le samedi 26 /1** pour arriver le dimanche à Rishikesh et être en forme pour le lundi matin, début de la retraite.

Pour le voyage retour :

La plupart des vols internationaux décollent de Mumbai ou Delhi la nuit, entre minuit et 03h du matin. **Attention à la date du vol ! Il faut donc réserver un vol le dimanche 10/02, très tôt le matin** = un vol dans la nuit du samedi au dimanche, et vous arriverez à Bruxelles le dimanche matin vers 8H30, heure locale.

QUELQUES SUGGESTIONS DE VOLS CI-DESSOUS ...

Voyage vers Rishikesh Bruxelles – Dehra Dun



Le site de Jetairways vous laisse la possibilité de choisir chaque vol indépendamment. Ceci vous permet de profiter de plus de repos à l'arrivée à Delhi. Un hôtel est à prévoir. La chaîne Accor dispose de nombreux hôtels de confort différents, Novotel est une valeur sûre niveau qualité/prix.

Il est également important de réserver dès possible vos billets d'avion, les tarifs aériens fluctuent rapidement. Pour réserver via le site www.jetairways.com, choisir l'option « Multicity ».

La meilleure alternative durée de voyage/prix/repos : **794,90€**

26/01	Bruxelles – Amsterdam	08.05 – 09.05 (KLM)
	Amsterdam – Delhi	11.20 – 00.15 (27/01) (Jetairways)
27/01	Delhi – Dehra Dun	11..05 – 12.05 (Jetairways)
9/02	Dehra Dun – Delhi	12.35 – 13.30 (Jetairways)
10/02	Delhi – Amsterdam	02.25 – 07.40 (Jetairways)
	Ams – Bruxelles	09.25 – 10.10 (KLM)

Le site internet de **Connections** www.connections.be propose plusieurs alternatives à différents tarifs. Il est parfois plus avantageux de passer par eux plutôt que directement par la compagnie aérienne. Les prix peuvent varier de jours en jours, afin de bénéficier d'un tarif intéressant, le mieux est de réserver le plus vite possible.

Le vol ayant le meilleur rapport durée de voyage/prix : 686,00 €

Attention, ce vol ne laisse que peu de temps de repos entre le vol international et le vol domestique.

Vol intéressant car le retour à Bruxelles se passe en une journée !

26/01	Bruxelles – Helsinki	11.40 – 15.15 (Finnair)
	Helsinki – Delhi	20.20 – 06.40 (27/01) (Finnair)
27/01	Delhi – Dehra Dun	11.05 – 12.05 (Jetairways)
9/02	Dehra Dun – Delhi	07.45 – 08.40 (Jetairways)
	Delhi – Helsinki	10.35 – 14.45 (Finnair)
	Helsinki – Bruxelles	16.40 – 18.20 (Finnair)

Le vol ayant la durée de voyage la plus courte : 736,00 €

Ce vol est pratiquement identique au premier. La différence, vous arrivez plus tôt à Rishikesh, mais le temps d'escale à Delhi est plus court, ce qui signifie encore moins de repos.

Attention, ce vol ne laisse que peu de temps de repos entre le vol international et le vol domestique. Ce vol est intéressant car le retour à Bruxelles est prévu le même jour que le départ.

26/01	Bruxelles – Helsinki	11.40 – 15.15 (Finnair)
	Helsinki – Delhi	20.20 – 06.40 (27/01) (Finnair)
27/01	Delhi – Dehra Dun	09.20 – 10.35 (Jetairways)
9/02	Dehra Dun – Delhi	07.45 – 08.40 (Jetairways)
	Delhi – Helsinki	10.35 – 14.45 (Finnair)
	Helsinki – Bruxelles	16.40 – 18.20 (Finnair)