

# 2019

## «*Arunachala, Prâna & Ayur- véda*»

*Réservé aux adhérents*



**Association** शक्तिमा  
(D. GUINOT & C. SAIGNES)  
**Du 11 au 25 janvier 2019**

**Date limite d'inscription :**  
**15 Août 2018**

**Nombre total de participants :**  
**10 personnes** (Min. 4 pers.)

Tél. : **06 27 26 69 11**

Site : <http://shaktima-ayurveda.com>

N° Siret : 50848587700031

Namaste!

Merci de lire attentivement les mots qui vont suivre. Ils son là pour vous aider à décider si votre place est dans ce voyage.

Alors bonne lecture (avant de pouvoir vous souhaiter bon voyage!).



L'Association [इश्वरकाला](#) et ses intervenants, Delphine & Cédric, vous invitent à venir à la découverte de l'Inde et de Ses énergies hautement spirituelles, plus exactement à Arunachala (Thiruvannamalai, dans le [Tamil Nadu](#), Etat du Sud de l'Inde).

*Shiva, Divinité associée à Arunachala.*

### **En quoi consiste ce voyage?**

Nous pourrions résumer le but de ce voyage par une simple prière:

« Puisse ma participation à ce voyage initiatique en Inde, Aux Pieds d'Arunachala, être une bénédiction pour moi!

Que je puisse revenir chez moi différent

Transforme mon coeur de façon à ce que je m'en retourne telle une nouvelle personne »

Nous voulons offrir la possibilité à nos adhérents et partager avec eux, la formidable opportunité de rentrer en contact avec les vibrations d'Arunachala, dans un souhait d'évolution spirituelle.

C'est un puissant mélange « alchimique » où nous ajoutons à la **découverte de la Montagne Sacrée Arunachala, un pays à la culture (et donc habitudes etc.) différente, je nomme l'Inde, ainsi qu'un groupe motivé par la même intention de transformation intérieure et tout ce que l'Inde, « le Pays des Dieux », a à vous offrir à Vous...** Ce voyage exceptionnel vous invite à tra-

## **vailer sur vos résistances, conditionnements et mémoires émotionnelles ou impressions grâce à l'introspection.**

Les outils proposés pour vous accompagner dans cette transformation intérieure sont

- Une routine matinale quotidienne, avec pratique de Tao-Yin et initiation au Tai Qi/ Qi Gong,
- Des repas et une hygiène de vie basés sur les principes ayurvédiques
- Une initiation à l'Ayurvéda au travers divers ateliers destinés à vous faciliter la mise en place de cette science de la Vie dans votre quotidien
- Des méditations guidées ou silencieuses, et enseignements spirituels adaptés aux personnes du groupe (Satsang)
- Des rencontres et échanges avec des personnes exceptionnelles
- La présence subtile d'Arunachala et de Sri Ramana Maharshi...

Ce que vous trouverez dans ce voyage prendra toute sa valeur grâce à votre aptitude à mettre en pratique les enseignements, partages etc. proposés durant ces 2 semaines.

Un enseignement ne trouve toute sa valeur non pas au travers de la compréhension, qui reste seulement intellectuelle (et finit alors par nourrir et renforcer le mental et l'égo); mais surtout grâce à sa mise en pratique et donc l'expérience directe. Un enseignement doit être rendu vivant grâce à vos actes quotidiens, faits en conscience.

### **Ce qu'il faut savoir avant de s'engager dans ce voyage initiatique :**

- *Ce voyage est initiatique, ce qui signifie que vous devez le considérer comme une retraite.* Vous devez donc avoir un désir de revenir en vous (pratiques d'introspection telles que la méditation, la contemplation etc. demandées et attendues de la part des participants), de vous regarder avec les yeux de la Vérité et non celui de l'égo. En effet, l'esprit, par principe, est toujours dirigé vers l'extérieur et disperse notre énergie. Durant ces 2 semaines, soyez dans l'observation de vos actes et pensées. Ne soyez plus acteur, mais observateur et témoin.
- Vous devez être volontaire pour lâcher vos résistances, les attentes de l'égo, mettre en pratique les enseignements proposés lors de ce voyage, passer du temps à la méditation, et participer aux activités proposées dans la mesure du possible.
- Vous devez être prêt à vous regarder honnêtement et sincèrement, tel que vous êtes et non pas tel que vous croyez ou voulez être aux yeux des autres...
- De façon à garder un tarif abordable ET pour *respecter la logique des ashrams*, les chambres sont basiques, propres et dans un environnement amical. Pour avoir

une idée, voici un exemple (<https://www.lonelyplanet.com/india/tiruvannamalai/hotels/arunachala-ramana-home/alo/8556a17c-7f36-46c7-9960-71bb0d31d1e1/356494>)

- Pour toute demande de participation, un contrat vous sera envoyé, qui devra être rempli et signé en double exemplaire (nous vous renverrons un contrat signé de notre part).

## Les principaux lieux visités

Notre voyage commencera à **Mahabalipuram**, village de pêcheur à 50km au Sud de Chennai. C'est un lieu idéal pour commencer doucement à s'accoutumer à l'Inde, à mettre en place et asseoir notre routine matinale. **Vibrante d'histoire et d'art**, Mahabalipuram appartenait au VII siècle, à la dynastie sud indienne Pallavas. Elle comprend différents sites archéologiques construits en grande partie entre le 7ème et le 9ème siècle et a été classée Patrimoine mondial par l'Unesco.

Puis, nous nous porterons à **Thiruvannamalai**, ville réputée dans le milieu de la spiritualité hindoue (et internationalement) pour son ashram, celui du **Saint Sri Ramana Maharishi ou Bhagavan qui a atteint le Maha Nirvana (Grand Eveil) en 1951**, installé au pied de la montagne sacrée d'Arunachala. A partir de là, le voyage initiatique prendra tout son sens, et nous passerons à la « vitesse supérieure », avec notamment la pleine lune grandissante (qui a une influence forte sur le mental et ses *vasanas* ou impressions).

Pour les Hindous, Arunachala, est assimilée à un *Svayambu* (auto-généré/non fait par la main de l'homme) *Lingam* – de lumière/de feu, symbole de la descente de Shiva sous la forme d'une colonne de feu sans fin ni commencement, afin de mettre un terme à la terrible dispute entre Brahmâ et Vishnu pour savoir lequel était le plus grand. **Arunachala est un haut lieu de pèlerinage de l'Inde du sud, surtout les soirs de pleine lune.** Chacun vivra une expérience unique, dépendante bien entendu de notre ouverture et capacité à camérer le mental, comme expliqué ci dessus. Mais tout le monde repartira différent.

- **Méditations** dans les grottes d'Arunachla
- **Giripradakshina (pèlerinage autour d'Arunachala) à l'aube et nuit de la pleine lune**
- **Bhajans (Chants dévotionnels quotidiens) à l'ashram...**

**En conclusion...**

**L'Inde est souvent comparée à une Mère** qui met à votre disposition, sans compter, les expériences nécessaires à votre développement, dénuée de tous sens de jugement (ceci est bien/agréable, ceci est mauvais/désagréable). **Elle vous donne les clés pour ouvrir de nombreuses portes... Il suffit d'être prêt et de demander (tout commence avec « le désir de » donc l'intention, Votre intention)... mais aussi comprendre (et accepter) que parfois le fruit de l'évolution doit avoir au début un goût amer (discipline, pratique, guérison etc.), pour pouvoir se transformer en nectar...**

L'Inde est également un pays qui enlève le voile des apparences derrière lequel nous pouvons nous cacher. Elle nous révèle à nous même; tel que nous sommes et non pas tel que nous voudrions être ou croyons être... On laisse tomber le masque...

C'est dans cette optique que nous avons mis en place ce programme, pour vous permettre de profiter des belles énergies de ce pays, berceau de l'Ayurvéda et des plus grands Initiés de ce monde.

*Veillez noter que ce voyage n'est pas un voyage touristique.*

## **Les intervenants :**

[Delphine GUINOT](#), conseillère-consultante en Ayurvéda, va en Inde chaque année depuis 1999, et particulièrement dans le Tamil Nadu, état du Sud (lieu de notre voyage initiatique). Elle partagera avec vous (si tel est votre souhait) la connaissance (et l'Amour) qu'elle a acquise de ce pays, de sa culture, de ses traditions, d'Arunachala et de Ses énergies.

[Cédric SAIGNES](#), praticien en massages ayurvédiques, a découvert l'Inde pour la 1ère fois en 2007. Pratiquant le Yoga depuis 2005, il a pu pratiquer de façon intensive avec Surinder à Rishikesh, en Inde du Nord. Il se forme également, depuis 2013, à l'enseignement du Tai Chi et le Qi Gong avec l'Institut Hu Long Shen à Albi.

## **Le Programme**

### ***En France :***

***Mardi 6 Novembre 2018 de 18h à 19h environ, à Albi :***

Réunion d'information pour les adhérents participants, avec pour but de :

- Faire connaissance et échanger
- Détailler le programme de notre voyage et redéfinir ses buts
- Donner les derniers conseils, les préparatifs
- Echanger des idées etc.

*Pour ceux et celles qui ne pourraient être présents, un compte rendu est envoyé par email. Chaque participant sera averti par procès verbal. Un min de 4 personnes est attendu pour la faisabilité de cette réunion.*

### **En Inde :**

**Itinéraire : Madras/Chennai – Mahabalipuram - Thiruvannamalai – Mahabalipuram – Madras/Chennai**

#### **11/01 :**

*Nous vous rappelons que les dates de départ et d'arrivée pourront varier de +/- 1 jour selon les disponibilités aériennes.*

- Départ de Paris (horaire à confirmer). Nous avons des participants de l'Europe entière, c'est pourquoi nous choisissons ce lieu de départ.

**12/01 au 14/01 : Mahabalipuram. Arrivée à l'aéroport de Chennai (horaire à confirmer vers octobre)**

- Mahabalipuram était une ville portuaire au 7ème siècle appartenant à la dynastie des Pallavas. Elle comprend différents temples et sculptures en pierre construits en grande partie entre le 7ème et le 9ème siècle et a été classée Patrimoine mondial par l'Unesco.

*C'est là que nous commencerons à ressentir les vibrations énergétiques des lieux, de façon à affiner votre ressenti avant d'aller à Arunachala.*

Se tiendra également le temps où nous serons là, le **festival de danse indienne traditionnelle**, sur 4 semaines, réunissant les plus grands danseurs de l'Inde (Bharat Natyam, Kuchipudi, Kathak, Mohiniattam, Odissi et Kathakali.)

A votre arrivée à l'aéroport de Chennai/Madras, transfert et installation à Mahabalipuram. Durée : 1h30/2h selon le trafic (52km)

#### **Nuits à Mahabalipuram.**

**15/01 au 23/01 : Thiruvannamalai (167kms – 3h00).**

- Départ le matin pour Thiruvannamalai. Installation dans les chambres. Thiruvannamalai est un haut lieu saint de l'Inde, où vécut Sri Ramana Maharishi et où se trouve Arunachala, Montagne Sacrée d'Amour et de Sagesse. Participation à la vie de l'Ashram, Bhajans, méditation etc. (selon le programme de l'Ashram).

Nous ferons, entre autre, l'ascension de la montagne, méditation dans les grottes, chants matinaux, marche de la pleine lune etc.

#### **Nuits à Thiruvannamalai**

**23/01 au 24/01 : Mahabalipuram**

- Départ l'après-midi, pour Mahabalipuram. Nous profiterons du calme de Mahabalipuram pour nous poser et partager nos expériences et bien entendu, pour vous laisser profiter selon vos envies de vos derniers jours en Inde.

### **Nuits à Mahabalipuram**

**25/01 : Chennai - aéroport** (transfert en taxi à l'aéroport de Chennai/Madras pour votre vol vers la France (horaire à confirmer vers octobre).

*\*Ce programme peut être modifié selon les propositions de chacun, et sera adapté au groupe (enseignements, pratiques etc.).*

### **COÛT :**

**680€ + 700€\*** (avec assurance) ou **680€\*** (sans assurance)/**680€** (sans billet) **par personne**

*\*Participation au frais de billet d'avion (prix pouvant varier en fonction des propositions des compagnies aériennes – possibilité de prendre vous-même votre billet. Nous consulter).*

*Exemple de Cie pouvant être choisie : Etihad Airways, Emirates ou Air India*

#### **\*Le prix comprend :**

- Le billet d'avion A/R Paris-Chennai (avec ou sans assurance)
- Transfert de et vers l'aéroport de Chennai pour ceux ayant pris le billet de groupe
- Le logement en chambre double à Mahabalipuram & Thiruvannamalai et simple, double ou triple à l'ashram de Sri Ramana, si possibilité d'y loger.
- Les différents transports en Inde (taxi, rickshaw, bus etc.) – hors journées/soirées libres
- Les visites - hors journées/soirées libres
- Les enseignements, ateliers, satsang, cours etc.
- Les repas, sauf boissons hormis l'eau (conformes aux enseignements ayurvédiques) - hors petits déjeuners et durant les journées/soirées libres
- 1 massage ayurvédique
- L'accompagnement en conscience et expérimenté de Delphine & Cédric

#### **\*Le prix ne comprend pas**

- Les frais de visa
- Les repas durant les journées & soirées libres
- Les petits déjeuners
- Vos achats personnels sur place (y compris boissons hors et pendant les repas)
- Vos dépenses durant les moments, journées & soirées libres
- Les pourboires

*Note : les déplacements en France sont à votre charge. Nous inviterons néanmoins les participants à un covoiturage dans la mesure du possible.*

**\*Paiement :**

- Si séjour et billet d'avion avec le groupe : 1 380€ ou 1360€
- 1er paiement à l'inscription : 30% du prix total du forfait, soit 414€ ou 408€
- 2ème paiement avant le 15 octobre : 500€ ou 494€
- 3ème paiement avant le 15 décembre : 466€ ou 458€
- Si seulement séjour : 680€
- 1er paiement à l'inscription : 204€
- 2ème paiement avant le 15 octobre : 200€
- 3ème paiement avant le 15 décembre : 276€

**\*Assurance :**

Une assurance Assistance et Annulation est proposée aux personnes prenant le billet de groupe (facultatif - le renseigner dans le contrat).

Le prestataire est Europ Assistance (Site Web : [www.earefund.com](http://www.earefund.com))

**\*Politique d'annulation :**

-DU FAIT DE L'ASSOCIATION शक्तिमा:

Dans le cas où l'association se trouverait obligée de modifier tout ou partie du programme prévu, soit parce qu'il ne rassemble pas un nombre suffisant de participants, soit pour des motifs indépendants de sa volonté, soit pour des raisons qui ont trait à la sécurité du client; ce dernier bénéficiera du remboursement intégral des sommes versées.

Toute annulation du séjour de la part de l'association, par le fait d'un événement extérieur, imprévisible et insurmontable (éruption volcanique, grève des aéroports, conflit armé etc.) sera formulée par lettre recommandée au client. Elle entraîne de facto le remboursement de l'intégralité des sommes déjà versées.

Dans le cas prévu à l'article L. 211-14 du code du tourisme, lorsque, avant le départ du client, l'association annule le voyage ou le séjour, elle doit informer le client par tout moyen permettant d'en obtenir un accusé de réception ; le client, sans préjuger des recours en réparation des dommages éventuellement subis, obtient auprès de l'association le remboursement immédiat et sans pénalité des sommes versées ; le client reçoit,



dans ce cas, une indemnité au moins égale à la pénalité qu'il aurait supportée si l'annulation était intervenue de son fait à cette date.

Les dispositions du présent article ne font en aucun cas obstacle à la conclusion d'un accord amiable ayant pour objet l'acceptation, par le client, d'un voyage ou séjour de substitution proposé par l'association.

#### ARTICLE R.211-9

Si, avant la date de départ prévue, l'association इहाक्तिमा se trouve contrainte d'apporter une modification à l'un des éléments essentiels du contrat telle qu'une hausse significative du prix et si elle méconnaît l'obligation d'information mentionnée au 13° de l'article R. 211-4, le client peut, sans préjuger des recours en réparation pour dommages éventuellement subis, et après en avoir été informé par l'association par tout moyen permettant d'en obtenir un accusé de réception :

-soit résilier son contrat et obtenir sans pénalité le remboursement immédiat des sommes versées ;

-soit accepter la modification ou le voyage de substitution proposé par l'association ; un avenant au contrat précisant les modifications apportées est alors signé par les parties ; toute diminution de prix vient en déduction des sommes restant éventuellement dues par le client et, si le paiement déjà effectué par ce dernier excède le prix de la prestation modifiée, le trop-perçu doit lui être restitué avant la date de son départ.

#### ARTICLE R.211-11

Lorsque, après le départ du client, l'association se trouve dans l'impossibilité de fournir une part prépondérante des services prévus au contrat représentant un pourcentage non négligeable du prix honoré par le client, l'association doit immédiatement prendre les dispositions suivantes sans préjuger des recours en réparation pour dommages éventuellement subis :

-soit proposer des prestations en remplacement des prestations prévues en supportant éventuellement tout supplément de prix et, si les prestations acceptées par le client sont de qualité inférieure, l'association doit lui rembourser, dès son retour, la différence de prix ;

-soit, si elle ne peut proposer aucune prestation de remplacement ou si celles-ci sont refusées par le client pour des motifs valables, fournir au client, sans supplément de prix, des titres de transport pour assurer son retour dans des conditions pouvant être

jugées équivalentes vers le lieu de départ ou vers un autre lieu accepté par les deux parties.

Les dispositions du présent article sont applicables en cas de non-respect de l'obligation prévue au 13° de l'article R. 211-4.

Le séjour prévoit un seuil minimal de 4 participants. Si celui-ci n'est pas atteint, l'association इहार्किळा pourra procéder à l'annulation pure et simple du séjour. Chaque client sera alors averti dans un délai légal minimal de 21 jours avant le départ ou la date fixée sur le contrat et vous remboursera les sommes déjà versées.

Aucune pénalité ne sera alors exigible dans ces cas de la part du client.

-DU FAIT DU CLIENT:

Si le client annule son inscription plus de trente (30) jours avant le départ, l'association rembourse à concurrence des frais réels encourus par celle-ci au moment de l'annulation. Les frais de dossier et d'assurance ne sont pas remboursables (si billet pris avec nous).

Si l'annulation intervient moins de trente (30) jours avant le départ, une retenue de la somme totale du séjour sera opérée.

Le remboursement du billet est selon la politique de la Cie aérienne, l'association n'ayant aucun pouvoir dans ce cas-là.

## **FORMALITÉS POUR L'INDE**

- **Visas touristiques**

**Obligatoire** pour se rendre en Inde. Toutes les démarches se font par internet (application, paiement. Pas d'envoi de passeport) pour un séjour de moins de 60 jours : <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html> Vous trouverez tous les renseignements nécessaires sur ce site.

- **Santé, argent, culture etc. :**

Consulter **attentivement** ce site :

<http://www.lonelyplanet.fr/destinations/asia/inde/inde-du-sud>

[http://www.mackoo.com/inde\\_sud/avant.htm](http://www.mackoo.com/inde_sud/avant.htm)

Si malgré tout, vous ne trouvez pas les réponses à vos questions dans ces sites, vous pourrez nous les soumettre lors de la réunion d'information prévue le 6 novembre à Albi, ou nous les poser via le net.

