

PROLONGATION RETRAITE DE YOGA



DÉPARTS GARANTIS



PROLONGATION RETRAITE DE YOGA

8 NUITS | 10 JOURS

Supplément de
1 425\$*

22 février au 2 mars 2020
13 au 22 mars 2020
4 au 13 décembre 2020



LE FORFAIT COMPREND

- Transferts en véhicule privé climatisé avec chauffeur anglophone
- Hébergement en occupation double aux hôtels tels que mentionnés dans le programme
- Repas tels que mentionnés dans le programme (PD = Déjeuner, D= Dîner, S = Souper)
- Guide anglophone local pour les visites de Haridwar et de Rishikesh
- Excursions en train telles que mentionnées au programme
- Programme anglophone à l'ashram

LISTE DES HÔTELS (ou similaire)

VILLES

Delhi Hôtel Pride Plaza 5*
Rishikesh Hôtel Swami Rama Sadhaka Ashram

HÔTELS

Ne comprend pas : Les vols internationaux | Le visa d'entrée obligatoire pour l'Inde (environ 100\$ CAN) | Les repas qui ne sont pas mentionnés au programme | Les boissons pendant les repas | Les pourboires aux chauffeurs ainsi qu'aux personnels des hôtels et restaurants | Vos dépenses personnelles | La manutention de bagages | Les assurances | Les frais de caméra ou vidéo sur les sites | Le circuit Au royaume de l'Inde du Nord | La prolongation Inde du Sud Ce qui n'est pas clairement mentionné sous la rubrique « Le forfait comprend ».

± Notes : L'ordre des visites peut être modifié sur place. Il est interdit dans la ville de Haridwar et de Rishikesh de servir de la nourriture non-végétarienne et de l'alcool. Le programme est offert en anglais.

SUPPLÉMENT

- Occupation simple : 210\$

*Les prix en dollars canadiens sont basés sur l'occupation double par personne, toutes taxes et réductions appliquées. Certaines conditions s'appliquent. Nouvelles réservations seulement. Sous réserve de disponibilité au moment de la réservation. Les prix sont en vigueur au moment de l'impression. Ne peuvent être combinés à aucune autre offre ou promotion. Advenant une augmentation des taxes, redevances ou autres frais autorisés par une autorité publique reconnue, ces prix pourraient augmenter. Le prix peut aussi varier dans le cas d'une augmentation du taux de change ou d'une surcharge de carburant imposée par le transporteur. Les conditions générales de la brochure À travers le monde 2020 s'appliquent. Dépôt non remboursable.

Les prix annoncés dans cette publicité incluent toutes les taxes et les frais de service. Les prix indiqués excluent la contribution au FICAV de 1,00 \$ par 1 000 \$ du produit ou service touristique acheté. Titulaire d'un permis du Québec.

 **PREMIUM
TOURS**

JOUR 14 DELHI

Fin du programme régulier. Transfert à l'hôtel de Delhi et nuit.
(Cette journée est le jour 14 du circuit : Au royaume de l'Inde du Nord)

JOUR 15 DELHI | HARIDWAR | RISHIKESH (30 KM)

Déjeuner matinal et transfert à la gare de Delhi où vous embarquerez à bord d'un train à destination de Haridwar. Arrivée à Haridwar, l'une des neuf villes saintes de l'hindouisme et haut lieu de pèlerinage. C'est dans cette ville, au pied des monts Shivalik, que se déroule chaque 12 ans la grande Kumbha Mela qui réunit des millions de pèlerins sur plusieurs semaines. Mais tout au long de l'année, les pèlerins affluent sur les rives du Gange sacré, celui qui lave de tous les péchés. Dîner, visite de la ville et continuation vers Rishikesh. Arrivée et installation à hôtel. Rendez-vous au Trivendi Ghâta, où vous assisterez à la Puja du Gange de Rishikesh célébrée par des Brahmanes. À la fin de la cérémonie, vous irez vous-même déposer dans le Gange la lumière qui représente la prière pour une âme... Elle ne sera pas forcément hindoue mais certainement pleine d'émotion. Souper et nuit à l'hôtel. (PD, D, S)

JOUR 16 RISHIKESH

Déjeuner à l'hôtel puis visite de Rishikesh qui prétend être la « capitale mondiale du yoga ». Vous goûterez la vie

calme et détendue de cette ville. C'est un endroit idéal pour étudier le yoga, la méditation et d'autres aspects de l'hindouisme. Retour à l'ashram, souper et nuit. (PD, D, S)

JOURS 17 À 21 RISHIKESH

Le programme anglophone à l'ashram :

- 5:00 Prière
- 5:15 Exercice des joints et glandes / hatha-yoga
- 7:00 Pranayama
- 7:30 Méditation (guide pour débutants, silence pour les autres)
- 8:30 Déjeuner
- 10:00 Pratique, lecture philosophique ou vidéo spirituel
- 11:00 Classe ou temps libre
- 12:30 Session guidée sur la respiration diaphragmatique
- 13:00 Dîner
- 14:00 Session guidée sur la respiration et le système digestif
- 16:00 Thé
- 16:30 Classe de hatha-yoga
- 17:45 Méditation
- 19:00 Souper
- 20:00 Lecture, vidéo ou programme spécial
- 21:00 Prière du soir

(PD, D, S)

JOUR 22 RISHIKESH | HARIDWAR | DELHI

Déjeuner panier puis transfert à Haridwar pour prendre le train de retour à Delhi. À votre arrivée à Delhi, transfert à l'hôtel qui est à proximité de l'aéroport pour vous rafraîchir. Souper et selon l'heure de votre vol, transfert à l'aéroport international Indira-Gandhi de Delhi. (PD, S)

JOUR 23 DELHI | DÉPART

Embarquement pour votre vol de retour.

