



शुन्यतयुक्तं युद्धं

Anoula Sifonios et Johan Vermeylen  
www.shunyatayoga.ch  
info@shunyatayoga.ch

शुन्यतयुक्तं शिवांतिकथं एतं रक्षतांते एतं शिवांतं देव इयते

## PREPARATION AU VOYAGE *annexe au contrat*

23 décembre 2023 – 6 janvier 2024

### But du voyage

En principe, nous passerons 4 jours dans le centre thérapeutique « Quiet » qui fait partie d'Auroville. (A l'heure où nous écrivons ces lignes, le lieu à Auroville est encore à confirmer.) Vous pourrez bénéficier d'un soin compris dans le tarif du voyage, voire davantage s'il vous plaît. Quiet est connu pour offrir des traitements de qualité (massages, aromathérapie, watsu etc.) Ensuite, nous passerons 8 jours dans un ashram avec vue sur la montagne sacrée Arunachala. Le lieu met à disposition une salle de pratique qui nous permettra de vivre une retraite de yoga et de méditation. Arunachala nous invite à trouver une source infinie de calme et de radiance. A partir de là, la vie peut s'écouler autrement, avec confiance et lâcher-prise. Pendant la retraite, nous pratiquerons les postures, le souffle, le nidra. A l'ashram, nous vivons en silence et vous verrez à quel point cela amène de la sérénité et une façon autre de se rencontrer.

La perspective de ce voyage est spirituelle et nous rencontrerons des personnages hors du commun, par leurs connaissances, par leur sagesse ou leurs dons.

### Itinéraire (attention, sujet à des modifications dans le détail ; c'est l'Inde !)

Samedi 23 décembre 2023	Départ	Numéro de vol à confirmer	SOINS ↑ ↓
Dimanche 24 décembre	Arrivée à Chennai, puis Quiet, Auroville	Repos et soins Visite de Pondy et de l'ashram Kalarigram	
Lundi 25 décembre	Quiet, Auroville		
Mardi 26 décembre	Quiet, Auroville		
Mercredi 27 décembre	Quiet, Auroville		

Jeudi 28 décembre	Départ pour la montagne sacrée	
Vendredi 29 décembre	Greenland ashram	
Samedi 30 décembre	Greenland ashram	Arunaleshwar temple
Dimanche 31 décembre	Greenland ashram	Ramanashramam
Lundi 1er janvier 2024	Greenland ashram	giripradakshina
Mardi 2 janvier	Greenland ashram	Visite de saints locaux
Mercredi 3 janvier	Greenland ashram	Pratique quotidienne à l'ashram
Jeudi 4 janvier	Greenland ashram	Escalade du volcan et/ou grottes de Ramana
Vendredi 5 janvier	Départ pour se rapprocher de l'aéroport en soirée	
Samedi 6 janvier	Départ vers l'Europe	Vol de retour

## Vaccins

Aucun vaccin n'est requis pour le moment pour aller en Inde. Si un vaccin contre le coronavirus devenait obligatoire, nous devrions annuler le voyage et tout rembourser aux personnes inscrites. Mais pour le moment, ce n'est pas le cas. 😊

Si cela vous rassure de vous vacciner contre les maladies locales, l'hépatite A, transmissible par l'eau, peut être une option. Comme cela est un choix très personnel, renseignez-vous auprès de votre médecin. Il n'y a pas de malaria. Nous allons dans des lieux très hygiéniques ceci dit.

## Vois aller et retour à commander

Suivant l'évolution de la situation, nous vous dirons quand sera le moment de prendre vos billets d'avion. Nous allons vous proposer de prendre le même vol ou un vol arrivant à la même heure; ainsi nous pourrions venir vous chercher à l'aéroport de Chennai le matin du 24 décembre.

## Assurances

Vérifiez que votre assurance-maladie vous couvre à l'étranger. Contractez une assurance-annulation de voyage. En cas de maladie, cela permet de payer les organisateurs tout de même et de ne pas mettre en péril le voyage des autres participants. Il est obligatoire de prendre une assurance-rapatriement.

## Passeport

Il doit être valable au moins six mois après la date de retour.

## **Visa**

Suisses et Français peuvent prendre un e-visa, mais seulement quelques semaines avant le départ. Nous vous tiendrons au courant du moment pour le commander.

→ *Attention, il faut deux photos de 5cm/5cm qu'on obtient chez un photographe. La photo doit ensuite être scannée et téléchargée sur le document (photo passeport normale non acceptée).*

## **Logement**

L'hébergement est simple mais charmant, propre et agréable. Chambres doubles à Quiet, chambres individuelles et multiples à Greenland ashram.

## **Repas**

Le plus souvent repas indiens, végétariens.

Si vous souffrez d'intolérances alimentaires, merci de le communiquer.

## **Téléphone**

Il s'agit de partir en pèlerinage et non juste d'un voyage d'agrément. Comme pour les retraites, nous vous demandons soit de ne pas prendre de téléphone portable avec vous, soit de ne consulter vos messages qu'une fois par jour, le soir. Un numéro du téléphone portable d'urgence pourra être communiqué à vos proches en cas de besoin.

Si vous ne pouvez vraiment pas vous en passer, votre téléphone doit rester dans la chambre en tout temps, éteint. Notez que nous évitons les lieux qui ont du wifi.

## **Hygiène**

La nourriture que nous consommons est cuite et nous buvons de l'eau minérale. Il est recommandé de se laver les mains régulièrement avec du savon et d'éviter de se frotter les yeux. Du papier toilette peut être acheté par les participant(e)s ; les Indiens se lavent à l'eau. Prenez avec vous les tampons et serviettes hygiéniques dont vous avez besoin.

## **Santé**

Si vous souffrez d'un problème de santé ou que vous devez prendre des médicaments particuliers, dites-le-nous.

## **Vêtements**

Les habits traditionnels (penjabi, kurta) conviennent particulièrement bien à ce type de voyage et les Indiens apprécient beaucoup que nous les portions. Cela équivaut à un signe de respect. En principe, les femmes ne montrent ni leurs épaules, ni leurs chevilles. A Pondichéry, vous aurez l'occasion d'acheter des habits indiens à porter pour le reste du voyage. En tous les cas, *évit*ez les vêtements moulants.

Nous nous réjouissons de partir avec vous et de vous faire découvrir les trésors de l'Inde du Sud !

*Johan et Anoula*