



शुन्यततै युद्धत

Anoula Sifonios et Johan Vermeyleen

www.shunyatayoga.ch

info@shunyatayoga.ch

विद्युतहृह ितिंतिंतिंयह एत रहरतिंह एत िनेह देय इयते

PREPARATION AU VOYAGE

20 décembre 2025 – 3 janvier 2026

But du voyage

Nous passerons 4 jours entre Pondichéry et Auroville, sur cette terre de Kâfi qui nous est chère. (A l'heure où nous écrivons ces lignes, le lieu est encore à confirmer.) L'idée est de visiter des lieux où nous ne sommes encore jamais allés avec nos groupes. Ensuite, nous passerons 9 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 nidrâ. 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.

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

Samedi 20 décembre 2025	Départ	Numéro de vol à confirmer	
Dimanche 21 décembre	Arrivée à Chennai, puis à Pondichéry	Repos et soins Visite de Pondy et de temples et ashrams divers	
Lundi 22 décembre	Quiet, Pondy-Auroville		
Mardi 23 décembre	Quiet, Pondy-Auroville		
Mercredi 24 décembre	Quiet, Auroville		
Jeudi 25 décembre	Départ pour la montagne sacrée		
Vendredi 26 décembre	Greenland ashram		
Samedi 27 décembre	Greenland ashram	Arunaleshwar temple	
Dimanche 28 décembre	Greenland ashram	Ramanashramam	

Lundi 29 décembre 2026	Greenland ashram	giripradakshina
Mardi 30 décembre	Greenland ashram	Visite de saints locaux
Mercredi 31 janvier	Greenland ashram	Pratique quotidienne à l'ashram
Jeudi 1 ^{er} janvier	Greenland ashram	Escalade du volcan et/ou grottes de Ramana
Vendredi 2 janvier	Greenland ashram	
Samedi 3 janvier	Départ vers l'Europe	Vol de retour

Vaccins

Aucun vaccin n'est requis pour le moment pour aller en Inde.

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.

Vols 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 pourrons venir vous chercher à l'aéroport de Chennai le matin du 21 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, évitez 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

Lors de l'inscription, si vous cliquez sur « j'accepte le contrat de voyage » cela signifie que vous êtes d'accord avec ce qui suit :

CONTRAT DE VOYAGE

20 décembre 2025 – 3 janvier 2026

Contenu du voyage

15 jours au total, 13 nuits en Inde du Sud (Tamil Nadu) ; visite de Pondichéry et de ses environs (Auroville notamment mais surtout la vie indienne !) ; retraite de yoga et de méditation à Tiruvannamalai ;

Visite de lieux sacrés et de personnalités remarquables.

Si vous préférez nous rejoindre après Noël, contactez-nous pour trouver un arrangement.

Modalités de paiement

Avant le 30 mars 2025, le séjour en Inde coûte 2250 CHF ou l'équivalent en euros, ensuite 2450 CHF, hors billet d'avion. Sont inclus : l'hébergement, les repas, l'enseignement, les transports en Inde. Ne sont pas inclus : le visa, le vol en avion, l'assurance-annulation et rapatriement, shopping et dépenses personnelles.

Avance

Pour pouvoir effectuer les réservations définitives, nous vous demandons de verser 30% du montant total avant le 30 mars 2025, pour bénéficier du tarif préférentiel, soit 675 CHF. Après cette date, en fonction des places encore disponibles, l'avance de 30% se monte à 735 CHF.

CCP 14-799877-0

IBAN : CH70 0900 0000 1479 9877 0

Johan Vermeylen, rue de Onna 5, 1974 Arbaz, Suisse.

Le versement des arrhes correspond à l'inscription définitive au voyage, non remboursable à moins de six mois du voyage, à moins que ce soient les organisateurs qui annulent.

Solde

La somme restante doit être versée d'ici au 30 septembre 2025, 1575 CHF pour le tarif préférentiel, 1715 CHF si l'inscription s'est faite après le 30 mars 2025.

Annulation

Comme nous partons en petit groupe, nous vous demandons d'avoir une assurance-annulation pour vos vols mais aussi pour votre voyage.

Billets d'avion

Shûnyata yoga n'est pas responsable de la réservation des vols pour l'Inde ni des visas et ne s'occupe que du circuit. Nous vous demandons de prendre le vol qui sera annoncé dans le courant de l'été.