



RETRAITE DE YOGA

VOYAGE AU COEUR DE L'INDE SACRÉE

Du 20 Février au 6 Mars 2027

Hatha yoga - Méthode Dr de Gasquet
par Muriel MASSA



INDE · 20 FÉVRIER AU 6 MARS 2027

Retraite de yoga au cœur de l'Inde sacrée

YOGA & BIEN-ÊTRE

Yoga Chemin de soi

Hatha yoga méthode du
Dr de Gasquet par Muriel MASSA

SITE WEB :

yogachemindesoinice.fr

AGENCE DE VOYAGES

Voyages Inde

Agence de voyage -
Spécialiste retraite Yoga

SITE WEB :

voyagesinde.com



21 Février : Arrivée à Delhi

Le voyage débute le 20 février depuis Nice, pour une arrivée nocturne à Delhi.

La chambre vous attend : quelques heures de sommeil bien méritées avant de commencer à apprivoiser l'Inde.

La matinée s'ouvre en douceur autour d'un petit-déjeuner partagé ensemble.

L'après-midi, cap sur deux incontournables de Delhi : la majestueuse **Tombe de Humayun** et de **India Gate**, entre histoire et sérénité, dans un cadre apaisant au cœur de l'effervescence de la ville.

◆ Nuit : Delhi



22 Février – Delhi → Orchha

Départ le matin en train vers Orchha.

À l'arrivée, installation dans cette ville hors du temps.
L'une des rares villes d'Inde qui se laisse habiter plutôt que visiter.

Installation, puis en soirée, une **cérémonie d'ouverture** pour marquer le seuil : poser l'intention du séjour, ancrer le groupe dans l'espace et dans l'instant.

Le voyage intérieur commence ici.

- ◆ Nuit : Orchha
- ◆ Trajet : Train + route . 5h30



23 Février – Orchha

Au lever du soleil, première séance de yoga dans une atmosphère calme et enveloppante.

Puis découverte des trésors d'Orchha : **Jahangir Mahal**, palais anciens, **cénotaphes royaux et temple Raja Ram**.

Une journée entre histoire, silence et contemplation.

En fin de journée, retour sur le tapis.

Une seconde séance, avec une harmonisation corporelle et méditative au cœur d'Orchha, intégrant la magie de la ville dans notre pratique

◆ Nuit : Orchha



24 Février – Orchha

Yoga au lever du soleil, puis petit-déjeuner.

Après-midi libre pour flâner, observer, ressentir...

Méditer au bord de la Betwa, se perdre dans les ruelles, s'asseoir sans destination. Orchha ne se visite pas elle se vit, à son propre rythme, dans son propre silence.

En soirée, une dernière séance de yoga pour clore cette journée d'immersion.

◆ Nuit : Orchha



25 Février – Orchha → Agra

Yoga au réveil, une dernière fois face à Orchha. Puis départ.

La route mène vers Agra, ville chargée d'histoire et de profondeur, où l'amour a laissé une trace de marbre blanc dans le ciel.

Installation à l'hôtel, puis séance de yoga en fin de journée pour poser le corps après le trajet, intégrer le mouvement et préparer ce qui arrive.

- ◆ Nuit : Agra
- ◆ Trajet : env. 5h30

26 Février – Agra

Lever avant l'aube.

Le Taj Mahal à la première lumière marbre blanc dans la brume, silence, un moment qui n'appartient qu'à celles qui le vivent.

Certaines choses ne se décrivent pas.

Après le petit-déjeuner, **le Fort d'Agra** et ses siècles de pouvoir moghol, architecture massive, jardins intérieurs, vues sur le Taj depuis les remparts.

L'après-midi, immersion dans les marchés locaux. Épices, textiles, foisonnement. L'envers vivant du monument.

En fin de journée, séance de yoga.

◆ Nuit : Agra



27 Février – Agra → Haridwar

Yoga au réveil, petit-déjeuner, puis départ. La route quitte les plaines mogholes pour rejoindre le piémont himalayen.

Haridwar est l'une des villes les plus sacrées de l'Inde.

La ville vibre d'une dévotion continue, palpable dès les premières rues.

Au coucher du soleil, **la Ganga Aarti**. Flammes, chants, fleurs déposées sur l'eau, des centaines de présences recueillies sur les ghâts.

Un rituel millénaire qui n'a rien perdu de sa puissance.

Installation à l'hôtel, puis séance de yoga en soirée pour intégrer l'intensité du jour dans le calme du corps.

- ◆ Nuit : Haridwar
- ◆ Trajet : env. 6h



28 Février – Haridwar → Rishikesh

La matinée s'ouvre sur l'un **des plus grands ashrams** d'Haridwar, un monde à part, organisé autour de la pratique, de la transmission et du silence.

Puis le temple de **Daksheswar Mahadev**, lieu de dévotion shivaïte chargé d'une présence particulière.

Départ vers Rishikesh, porte d'entrée de l'Himalaya et capitale mondiale du yoga.

Installation, puis séance de yoga en soirée.
Le cadre fait déjà partie de la pratique.

- ◆ Nuit : Rishikesh
- ◆ Trajet : env. 1h



1 Mars – Rishikesh

Yoga au lever du soleil. À Rishikesh, la pratique prend une dimension différente

La matinée s'ouvre sur **Ram Jhula**, le pont suspendu mythique qui enjambe le Gange.

Puis l'ashram **Parmarth Niketan**, l'un des plus grands et des plus vivants de la ville, où la spiritualité se vit collectivement, à ciel ouvert.

Premiers instants au bord du Gange. S'asseoir, écouter le courant, laisser l'endroit agir.

Rishikesh a cette qualité rare : elle invite au silence sans l'imposer.

Séance de yoga en soirée pour clore le jour.

◆ Nuit : Rishikesh



2 Mars – Rishikesh → Kunjapuri

Départ avant l'aube. La route monte dans l'obscurité vers **le temple de Kunjapuri**, perché à plus de 1 600 mètres. Au sommet, le soleil se lève derrière les sommets himalayens.

Retour à Rishikesh en matinée.

L'après-midi est libre pour se reposer, explorer, flâner sur les ghâts, s'offrir un soin ayurvédique, ou simplement rester au bord du Gange à regarder l'eau passer.

Séance de yoga en soirée pour clore ce jour suspendu entre ciel et montagne.

◆ Nuit : Rishikesh



3 Mars – Rishikesh

Séance de yoga au bord du Gange. Le fleuve en toile de fond.

La journée s'ouvre ensuite librement, explorer les ruelles, découvrir les petites échoppes, flâner sans itinéraire.

Rishikesh concentre certains des meilleurs thérapeutes d'Inde c'est ici qu'on comprend ce que "se reconnecter à son corps" veut vraiment dire.

Séance de yoga en fin de journée, pour intégrer, clore, savourer.

◆ Nuit : Rishikesh



4 Mars – Rishikesh

Yoga au lever du jour, suivi d'un petit-déjeuner partagé ensemble.

Le rythme du séjour est maintenant pleinement installé dans le corps.

L'après-midi appartient à chacun, un second massage ayurvédique pour celles et ceux qui ont goûté au premier, les boutiques de la vieille ville, ou simplement s'asseoir au bord du Gange une dernière fois et laisser le lieu imprimer.

La journée se termine par une séance de yoga en soirée.



◆ Nuit : Rishikesh

5 Mars – Rishikesh → Delhi

Le matin, **cérémonie de clôture.**

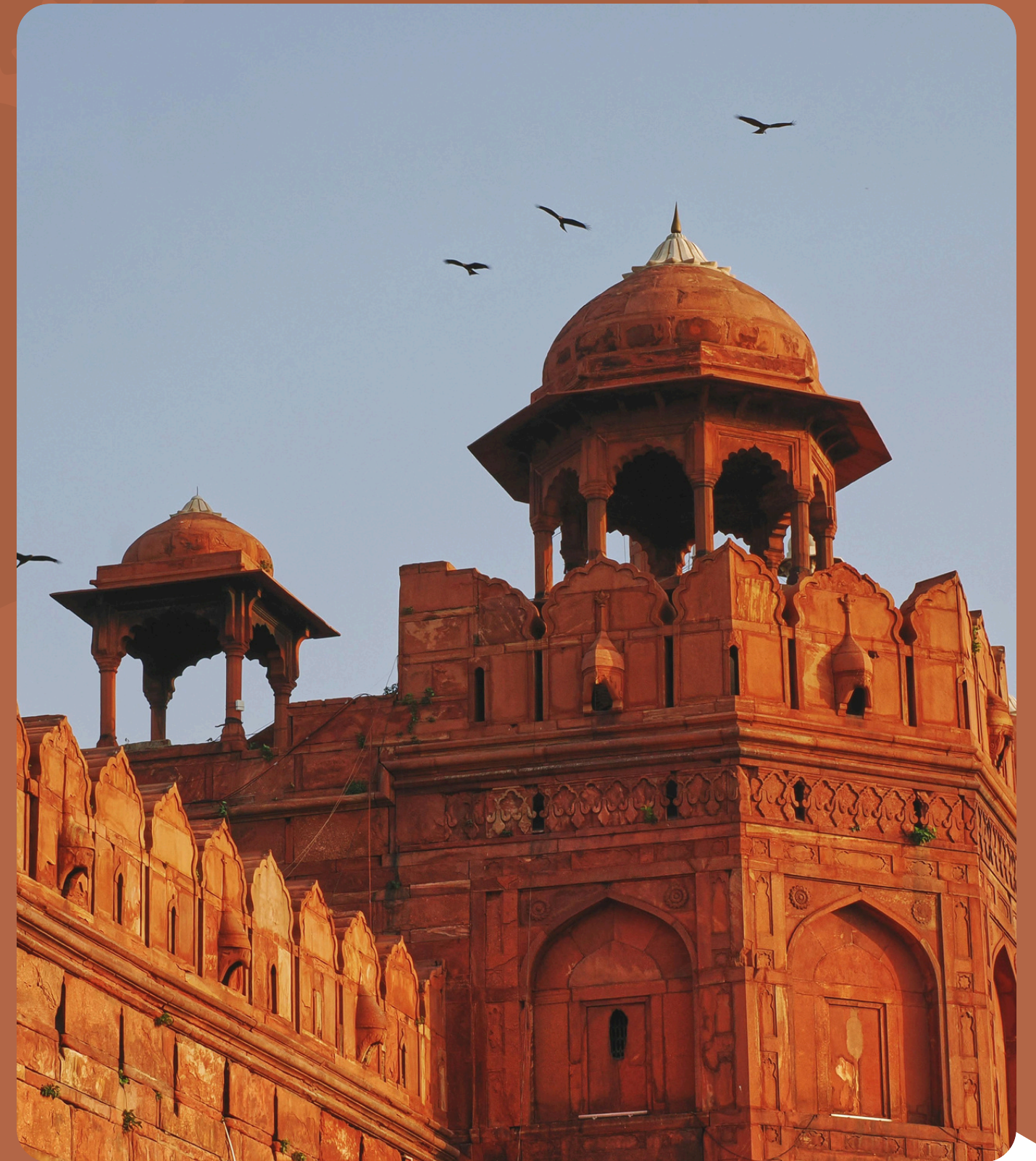
Douze jours de chemin que l'on honore ensemble, en silence et en présence.

Puis départ vers Delhi.

Un retour nécessaire, mais différent, on ne revient jamais tout à fait de l'Inde de la même façon qu'on y est arrivée.

Installation à l'hôtel.

- ◆ Nuit : Delhi
- ◆ Trajet : env. 5 à 6h





6 mars : Départ

Selon l'horaire de votre vol, transfert à l'aéroport.
Fin de cette parenthèse indienne... mais le voyage intérieur, lui, continue.



Des palais d'Orchha à l'énergie de Rishikesh, en passant par la magie du Taj Mahal.

14 nuits / 15 jours

2250 € par personne en chambre double partagée

+ 600 € en chambre individuelle

Le prix du voyage comprend :

- Hébergements 4/5★ sélectionnés avec attention tout au long du séjour, avec petit-déjeuner et dîner inclus
- Véhicule privé confortable et climatisé, avec chauffeur et assistant anglophone
- Entrées des monuments et activités mentionnées dans l'itinéraire
- Deepesh partenaire et guide francophone offrant sa connaissance de l'histoire, des traditions, des légendes indiennes et l'Hindouisme
- L'accompagnement dans vos démarches pour l'obtention du e-visa et de la e-arrival card
- Accompagnement 24/24 par Muriel, Alessia & Deepesh
- Séances de yoga méthode Dr de Gasquet et méditations guidées par Muriel.
- Ensemble des frais liés au transport et à l'organisation (taxes locales, péages, parkings et frais de gestion)

Le prix du voyage ne comprend pas :

- Boissons
- Dîners à Rishikesh (le 28, 1er, 2 ,3 et 4)
- Pourboires pour le chauffeur, les guides, les porteurs et dans les restaurants
- Dépenses personnelles
- Billets d'avion internationaux
- Assurance voyage internationale
- Visa (25\$) par personne
- Frais bancaires



Votre prochaine aventure indienne commence ici. 🇮🇳

Cette retraite se vivra en petit groupe, afin de préserver une expérience authentique et profondément humaine.

Yoga chemin de soi : yogachemindesoinice@gmail.com

Muriel : +33 6 62 74 41 06

Site Web : [yogachemindesoinice](http://yogachemindesoinice.com).

Agence Voyages inde : alessia@voyagesinde.com

+33 6 88 02 15 38

Site web : [Voyagesinde](http://Voyagesinde.com)

