

VOYAGE EN INDE

Les villes incontournables du nord

16 jours Du 17 au 31 octobre 2026



Visites – clinique ayurvédique – les lieux saints de L'Inde – le yoga avec Armelle (Yoga en fonction des possibilités)



PROGRAMME DÉTAILLÉ

Jour 1 : Départ de France pour Varanasi

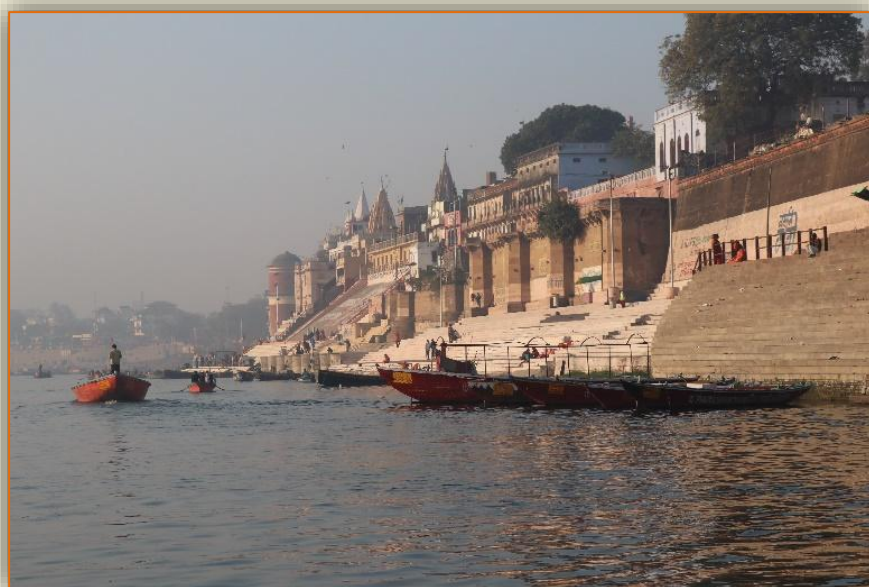
Départ pour **Varanasi**

Durée du vol : départ le 17 octobre à 20h45, arrivée à Varanasi à 15h05 après une courte escale à Delhi

Décalage horaire : 4h30 en hiver

JOUR 2,3 et 4 : Varanasi

Vârânasî (Bénarès), capitale spirituelle de l'Inde est l'une des sept villes les plus anciennes et les plus sacrées de l'Inde (Sapta Puri). Elle est aussi considérée comme la capitale spirituelle de l'Inde. La cité du seigneur Shiva n'est pas une ville que l'on visite, c'est une ville que l'on ressent... elle parle à votre âme.



Au Programme,
Une visite de deux heures au
lever
du soleil sur le Gange en
bateau
Puis visites des lieux saints

Sarnath, le 1er sermon du Bouddha

Sarnath est un des quatre plus grands lieux de pèlerinages bouddhistes ; on dit qu'ici, cinq semaines après son éveil à Bodhgaya, le Bouddha donna son premier sermon, le Dhammacakkappavattana Sutta ou les quatre nobles vérités, afin de mettre la roue du dharma (la loi universelle) en mouvement.



Le stupa Dhamekh (ou Dharma Chakra Stupa) marque l'endroit du premier discours.

Deux activités quotidiennes à Vârânasî

La cérémonie de Crémations

Dans l'hindouisme, une incinération à Vârânasî (et cendres jetées dans le Gange) permet de stopper le cycle des réincarnations (appelé samsara) et permet donc d'atteindre le moksha, équivalent du nirvana chez les bouddhistes. Le principal Ghat (Escaliers) de crémation à Vârânasî est le Manikarnika Ghat. Il y aurait environ 200 crémations par jour à Vârânasî.

Notez également que les crémations se déroulent même la nuit, il n'y a donc pas d'heure spécifique pour en observer.

Par respect pour le défunt et sa famille, les photos/vidéos sont interdites.





Sur les Ghats de Varanasi, on peut observer une puja (cérémonie religieuse d'offrande et d'adoration).

Sur le Dashashwamedh Ghat, l'une des principaux Ghats de Varanasi, a lieu chaque jour la Ganga aarti. La cérémonie dure environ une demi-heure et se déroule vers 18h30/19h.

La cérémonie est effectuée par plusieurs prêtres. Dépaysement assuré et spectacle magnifique au bord du Gange!

Jour 4,: Bodh-Gayâ

6h20 départ en Train pour Bodh Gaya, arrivée à 9

Retour en train à 19 h arrivée à Varanasi pour la nuit.

Sujata kuti stupa, la fin de l'ascèse

Choisissant la voie du milieu, Siddharta Gautama mit fin à ses 6 années d'austérité en acceptant du kheer (riz au lait) d'une jeune fille, gardienne de troupeau, du nom de Sujata. En souvenir de ce moment, un immense stupa en briques de 65 m de diamètre, a été érigé, à 3km de Bodhgaya.



L'arbre de la Bodhi, l'éveil du Bouddha

Après la fin des austérités, Siddharta Gautama continua sa quête spirituelle. Un jour, alors qu'il cheminait, il alla s'asseoir sous un arbre pipal ou figuier des pagodes (l'arbre de la Bodhi) et prit la résolution de ne se lever de cet endroit que quand il aurait trouvé l'éveil spirituel. Il resta ainsi en méditation pendant 49 jours sans bouger menant plusieurs batailles contre le démon Mara (l'illusion). Puis, la nuit de la pleine lune de Vésak (mai-juin), à l'âge de 35 ans, il devint le 'Bouddha', un être éveillé.

Pendant les 7 semaines qui suivirent l'illumination, le Bouddha resta en méditation dans différents endroits autour de l'arbre de la Bodhi ; ces lieux se trouvent tous dans le complexe du temple.

JOUR 6 et 7 : Khajurâho

Train pour Kajuraho le soir du jours 5
Départ 19h10, arrivée à 6 h le matin

Khajuraho, situé dans l'État de Madhya Pradesh en Inde, est un trésor architectural qui témoigne de l'éclat artistique et de la créativité de l'Inde ancienne. Ce site du patrimoine mondial de l'UNESCO est célèbre pour ses temples médiévaux hindous et jainas, construits principalement entre les Xe et XIIe siècles par les rois de la dynastie Chandela.

Les temples de Khajuraho sont renommés pour leurs sculptures exquises et leurs bas-reliefs détaillés, qui dépeignent des scènes de la vie quotidienne, des danses, des musiciens, des divinités, des animaux et des êtres mythiques. Les sculptures érotiques, bien que seulement présentes sur certains temples, ont suscité beaucoup d'attention et de fascination auprès des visiteurs du monde entier, démontrant la célébration de l'amour et de la sensualité dans l'art médiéval indien.



Ces temples, construits en grès de couleur rosâtre, arborent une architecture impressionnante avec leurs toits en forme de pyramide et leurs tours élancées, créant une harmonie entre la spiritualité et l'esthétique. Malgré les siècles d'épreuves, la plupart des temples de Khajuraho sont restés remarquablement préservés, témoignant de la grandeur de l'ère médiévale de l'Inde.

Le temple Chausath Yogini est un temple en ruine dédié à Devî, situé à Khajurâho dans l'état du Madhya Pradesh en Inde.

Daté de 885, il est le plus ancien temple Chandela du site de Khajurâho.

L'édifice est le plus ancien temple Chandela du site de Khajurâho, il fait partie du groupe situé à l'Ouest du site du patrimoine mondial de l'UNESCO au titre de l'Ensemble monumental de Khajurâho.



Jour 8 : Agra

Départ en train pour Agra à 9h25, arrivée à 17h15

Installation à l'hôtel et visiterons le Taj Mahal le lendemain au lever du jour.



Le Taj Mahal, l'une des sept merveilles du monde moderne et symbole emblématique de l'Inde, est une œuvre d'art exceptionnelle située à Agra, dans l'État de l'Uttar Pradesh. Construit au XVII^e siècle par l'empereur moghol Shah Jahan, en mémoire de son épouse bien-aimée Mumtaz Mahal, le Taj Mahal est un chef-d'œuvre de l'architecture moghole et une déclaration éternelle d'amour.

Cette magnifique structure en marbre blanc se dresse avec grâce sur les rives de la rivière Yamuna, entourée de vastes jardins impeccables. Les intrications délicates des motifs floraux et géométriques qui ornent les murs, les dômes élégants et les minarets élancés témoignent du savoir-faire artistique et de l'ingénierie exceptionnelle de l'époque.

Le Taj Mahal revêt une signification émotionnelle et historique profonde, car il incarne l'amour éternel entre Shah Jahan et Mumtaz Mahal. C'est un lieu de contemplation, de sérénité et de beauté intemporelle qui attire des millions de visiteurs du monde entier chaque année, leur laissant une impression indélébile de l'extraordinaire richesse culturelle et architecturale de l'Inde.

Jour 9 à 14 : Avion pour Cochin et clinique ayurvédique

Départ en fin de matinée pour l'aéroport de **Delhi** (environ **3 heures de train**), puis envol à destination de **Cochin**, où débutera un séjour de **5 jours de soins ayurvédiques**.

Le matin du **jour 10**, vous rencontrerez le **docteur en ayurvéda**. À l'issue d'un entretien personnalisé, il définira votre **cure sur mesure**, en fonction de votre constitution (*doshas*) et de vos besoins spécifiques.

Vous serez logés **au sein même de la clinique**, dans les **meilleures chambres disponibles** au moment de la constitution du groupe.

(Pour en savoir plus sur l'ayurvéda, merci de vous référer à la fin du document.)



Le programme comprend **5 jours dédiés à la détente et aux soins** dans un centre ayurvédique. Chaque matin, la clinique proposera un **cours de yoga**, conçu pour préparer le corps et l'esprit aux soins de la journée. Le centre, **simple et très authentique**, est situé dans un petit village.

Il propose des soins de grande qualité, dans le respect des traditions. Notre intention est de vous faire découvrir l'**ayurvéda telle qu'elle est pratiquée en Inde depuis des générations**, dans un cadre humain, paisible et respectueux.



Cette **oasis de tranquillité** sera le cadre idéal pour profiter pleinement des **bienfaits des soins** dispensés en clinique, dans une atmosphère propice au repos et au recentrage.

Au cours de votre cure, nous vous proposerons **une excursion vers la plage** ou **une balade en bateau le long des backwaters**, afin de découvrir la région tout en respectant le rythme de la cure.

Au programme

- **Consultation avec un docteur en ayurvéda**
- **Soins ayurvédiques personnalisés**, définis à partir du diagnostic
(deux soins par jour ou un soin long, selon la prescription)
- **Séances de yoga**
- **Temps de détente à la plage et balade en bateau dans les backwaters**



Ce centre est volontairement **très traditionnel** et a été choisi pour la **qualité et l'authenticité de ses soins**.

Il ne s'agit **en aucun cas d'un spa**, mais d'un lieu de soin fidèle aux pratiques ayurvédiques telles qu'elles sont transmises en Inde.

Jour 15 : Avion vers la France

Nos hôtels

Voici les hôtels ou équivalents dans lesquels nous séjournons :



GANGES GRAND VARANASI



ROYALE SAROVAR PORTICO AGRA



MPT PAYAL KHAJURAHU



CLINIQUE AYURVEDIQUE KERALA

L'hébergement est en chambres doubles (deux personnes par chambre) en lit twin ou kingsize suivant les possibilités de l'hôtel.
Même de bonne catégorie, le standard des hôtels en Inde ne correspond pas toujours au standard des hôtels occidentaux. Des petites imperfections subsistent.

Coût du voyage

1990€

15 jours - 13 nuits (Prix Hors vol)

Supplément chambre simple : en fonction du nombre de participants. A demander quand le groupe sera formé.

Le prix comprend

- Les transports sur place pour le groupe (train, rickshaw, bus)
- L'hébergement en demi-pension (petit déjeuner et dîner)
- Les droits d'entrée des sites et visites mentionnés dans le programme
- L'eau en bouteille lors des repas inclus
- L'accompagnement par un guide francophone, qui vous fera découvrir le pays à travers son expérience et sa connaissance de la culture indienne jusqu'au transfert vers la clinique ayurvédique
- Les cours de yoga dispensés par Armelle

À prévoir en supplément (liste non exhaustive)

- Le billet d'avion international (environ 700 à 1 100 €, selon la date d'achat)
- Les assurances (facultatives)
- Les dépenses personnelles
- Le nettoyage du linge
- Les pourboires
- Les repas et menus non inclus dans le programme
- Les éventuels suppléments pour appareils photo ou caméras lors des visites
- Les boissons
- Le visa
- Les repas du midi

L'hébergement est prévu en chambres doubles.

Les repas sont en demi-pension (sont compris le repas du soir, et le petit déjeuner.)

Modalités d'inscription et de règlement :

Pour vous inscrire, merci d'envoyer un mail à l'adresse suivante armelle.blouin@orange.fr

Shopping / Coût de la vie :

Le coût de la vie en Inde est globalement inférieur à celui de l'Europe, mais il peut varier selon les régions, les villes et le type d'établissements. Pour les repas, il faut compter en moyenne 6 à 7 € pour un bon plat dans un restaurant confortable, tandis que les restaurants locaux permettent souvent de manger pour moins cher.

La monnaie nationale est la roupie indienne (INR). Les distributeurs automatiques sont largement présents dans les zones urbaines et touristiques, et le paiement par carte bancaire est de plus en plus courant. Il convient toutefois

de rester attentif aux frais et commissions bancaires. Le change d'euros en espèces est généralement simple à effectuer. À titre indicatif, 1 € équivaut à environ 83 INR (taux variable).

Il est conseillé de prévoir un budget d'argent de poche, notamment pour les achats personnels. L'Inde offre de nombreuses possibilités en matière de vêtements, de tissus et d'artisanat, souvent à des prix intéressants. Les épices font partie des souvenirs les plus appréciés, tout comme les produits ayurvédiques (soins corporels, shampoings, compléments naturels), disponibles dans des boutiques spécialisées.

L'Inde est un pays riche et contrasté, où les occasions d'achats sont nombreuses ; chacun pourra y trouver des objets en accord avec ses envies, son budget et sa sensibilité.

L'utile, l'équipement et les médicaments :

- Privilégiez des **vêtements simples, confortables et légers**, idéalement en **coton**, adaptés à la chaleur.
- Prévoyez des **chaussures légères** pour les balades, ainsi que des **sandalettes confortables**. Il est préférable qu'elles puissent s'enlever facilement, car on se déchausse fréquemment (lieux de culte, certains hébergements).
- **Maillot de bain** : pour les femmes, privilégier un **maillot une pièce** ou un deux-pièces avec un **haut couvrant**, par souci de respect des usages locaux.
- **Pantalons en toile légère** et **robes longues et fluides** sont recommandés.
- **Tee-shirts** (éviter les débardeurs trop échancrés dans les lieux publics).
- **Lunettes de soleil** et **chapeau** pour se protéger du soleil.
- Une **lampe de poche** peut s'avérer utile dans certaines situations.
- Un **petit coussin de voyage** peut apporter un réel confort lors des trajets en avion, train ou bus, ainsi que dans certains hébergements.
- Une **pochette ventrale** ou un **sac discret** pour garder vos papiers et votre argent en sécurité.

Conseils pratiques

→ Passeport

Assurez-vous de disposer d'un **passport valide au moins 6 mois après la date de retour**.

Si vous n'avez pas encore de passeport, anticipez les **délais de délivrance**, qui peuvent être relativement longs.

Le passeport est indispensable pour l'obtention du **visa**, à demander environ **un mois avant le départ**.

→ Pour le vol

Le poids des bagages autorisé est généralement de **20 kg en soute** et **5 kg en cabine** (à vérifier selon la compagnie aérienne).

Pendant le vol, veillez à conserver **vos objets de valeur et documents importants** avec vous en cabine.

Pour les objets interdits en bagage à main, merci de vous référer à la liste officielle trouvable sur Internet.

→ Les vaccins

Aucune vaccination n'est obligatoire pour l'Inde à ce jour.

Certaines vaccinations peuvent toutefois être recommandées en fonction de votre situation personnelle ; il est conseillé d'en parler avec votre médecin traitant ou un centre de médecine des voyages.

→ Les médicaments

Il est recommandé de demander conseil à votre **médecin généraliste** afin d'adapter votre trousse médicale à vos besoins personnels.

En Inde, la crème anti-moustiques **Odomos** est facilement disponible et réputée pour son efficacité.

→ Le prix du voyage

Nos tarifs sont **variables** et calculés sur la base d'un **taux de change euro / roupie indienne** fixé à **1 € = 95 INR**.

En cas de variation de ce taux au-delà de ce seuil, jusqu'à **40 jours avant le départ**, nous nous réservons le droit de **répercuter cette variation sur nos prix de vente**, dans la mesure où ces changements sont indépendants de notre volonté.

Nos tarifs peuvent également être modifiés en cas d'**augmentation des droits d'entrée des sites**, des **taxes locales** ou de toute autre charge imposée par les autorités locales.

Les **descriptifs des circuits** sont fournis à titre indicatif et peuvent être **adaptés, modifiés ou remplacés** en fonction de contraintes indépendantes de notre volonté, telles que les horaires des vols internationaux ou domestiques, les jours de marché dans certaines villes visitées, ou encore les conditions climatiques ou naturelles.

Aucune contestation relative au **prix du voyage** ne pourra être prise en compte après l'inscription à l'un de nos circuits.

Il appartient à chaque participant d'apprécier, au moment de la réservation, si le prix proposé lui convient, en acceptant le principe d'un **prix forfaitaire**, négocié lors de la conception du séjour, et ne tenant pas compte d'éventuelles promotions ponctuelles accordées ultérieurement par certains prestataires.

VOS ACCOMPAGNATRICES/EURS



Armelle est professeure de yoga et yoga-thérapeute, diplômée de l'Institut Français de Yoga et de la Fondation de Viniyoga. Son parcours riche et pluriel s'est d'abord construit dans le domaine du sport, où elle a exercé en tant qu'éducatrice sportive, puis dans le monde de l'entreprise, en tant que manager au sein de structures engagées dans des valeurs écologiques.

Depuis de nombreuses années, elle enseigne le yoga en séances collectives et individuelles, avec une approche attentive, personnalisée et profondément humaine. De cette expérience est née son école, « Couleur Yoga », un espace dédié à l'écoute du corps, au soin et à la transformation intérieure.

Praticienne de Reiki, Armelle aime enrichir ses accompagnements par le son subtil et enveloppant des bols tibétains, ouvrant ainsi des espaces de détente profonde et d'harmonisation. Diplômée dans le secteur du tourisme, elle conçoit et développe des séjours en France, en Inde et au Népal, qu'elle imagine comme de véritables expériences de reliance, entre voyage, pratique et rencontre.

Animée par une énergie communicative, elle aspire à rassembler, à fédérer et à créer du lien. Profondément attachée à la nature humaine, Armelle croit fermement en son immense potentiel. Sa sensibilité pour la santé, le vivant et les chemins de transformation nourrit chacun de ses projets et de ses enseignements.

Geoffrey est psychologue diplômé d'État, spécialisé en psychologie cognitive. Son approche s'enracine dans une solide rigueur scientifique, qu'il enrichit d'une attention sensible aux dimensions humaines, existentielles et spirituelles de l'expérience.

Au fil de nombreux séjours en Inde et au Népal, il a tissé un lien intime avec ces terres, leurs peuples et leurs traditions millénaires. Ces voyages ont nourri une compréhension vécue des philosophies orientales, des pratiques corporelles et des voies de transformation intérieure qui relient le corps, l'esprit et la conscience.

À travers ce voyage, Geoffrey vous invite à rencontrer l'Inde au-delà des images et des concepts : une Inde plurielle, contrastée, profondément vivante. Un espace où l'exploration du monde extérieur devient aussi un chemin vers soi. Son intention est de créer un cadre sécurisant et ouvert, propice à l'observation, au questionnement et à l'introspection.

Plus qu'un simple accompagnement, il souhaite partager avec vous son amour sincère pour cette terre et vous guider dans une expérience authentique, à la fois culturelle, humaine et intérieure — une rencontre qui résonne bien au-delà du voyage lui-même.



Pour toute question ou information complémentaire, vous pouvez me contacter

Par mail Geoffrey.stu@hotmail.fr

Ou

Par téléphone : 06 26 28 49 48 (Geoffrey)

Geoffrey Stuhmann

Agence Panorama Tourisme (SARL)

1 pl Mendès France, 34170 CASTELNAU LE LEZ

PANORAMA TOURISME

SARL au capital de 8 000 €

1, Place Mendès France

34170 CASTELNAU LE LEZ

Téléphone : 04 67 02 64 10

Télécopie : 04 67 02 64 14

Email : agence@panorama-tourisme.fr

Gérant. M. Sayed EL SOL

APE : 633 Z – SIRET : 452 722 101 00014

Licence : 034 040001

RCS : Montpellier B 452 722 101

RCP : Générali Assurance, 7 boulevard Haussmann – 75456 PARIS Cedex 09

Garantie financière : APS, 15 av. Carnot – 75 017 Paris

N° TVA INTRA COMMUNAUTAIRE : FR57 452 722 101