

VOYAGE AU TAMIL NADU Et AU KERALA

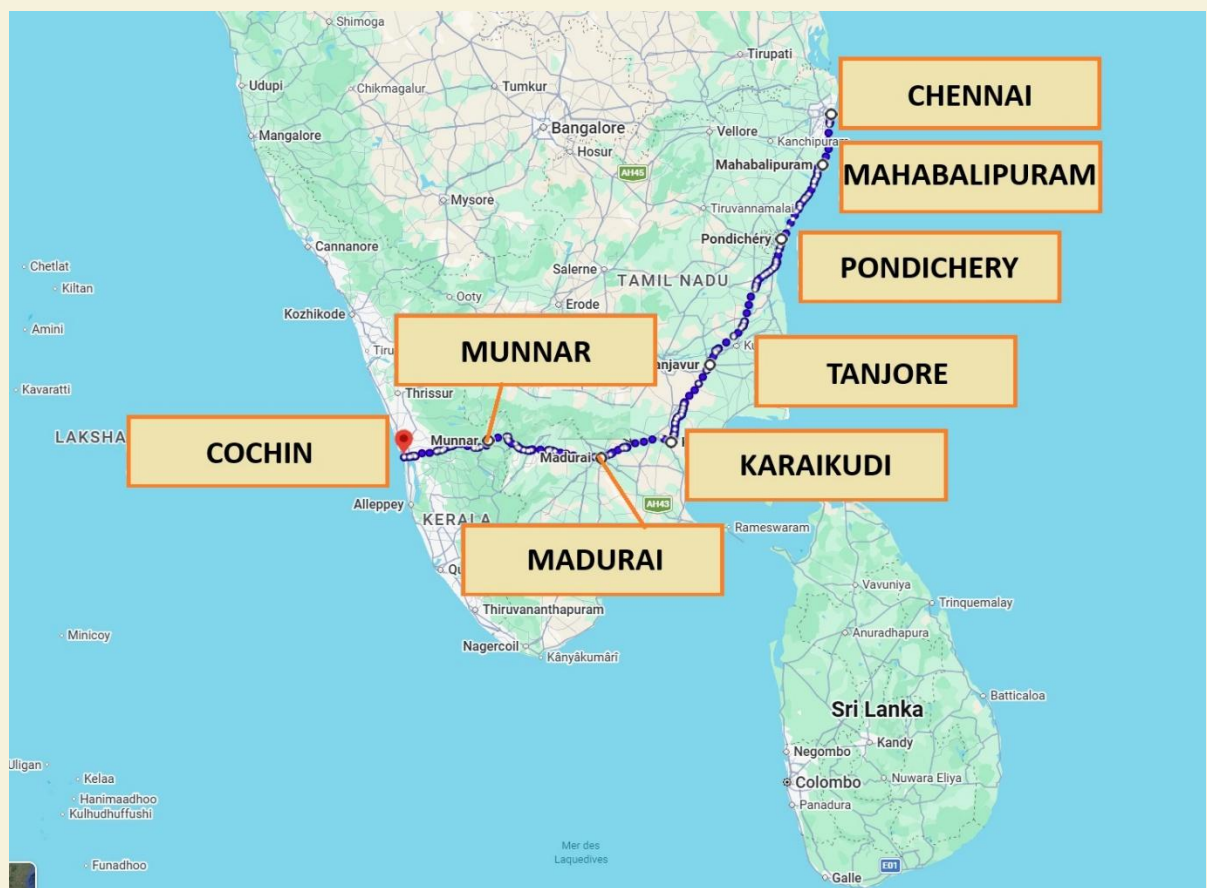


En 2027, nous vous proposons un voyage en Inde du Sud à travers deux États aux visages contrastés : le **Tamil Nadu**, terre des grands royaumes dravidiens et de ses temples millénaires, puis le **Kerala**, avec ses collines couvertes de plantations de thé et sa douceur de vivre singulière.

Le yoga s'invitera naturellement au fil du séjour, comme un moment pour souffler, se recentrer et apprécier l'instant.

Entre pratiques et excursions, nous irons à la rencontre d'un monde fascinant qui pourra parfois bousculer nos habitudes et nous inviter à reconsidérer notre propre rapport au réel.

15 jours et 13 nuits
Du 9 au 23 janvier 2027



PROGRAMME DÉTAILLÉ

Le yoga au cours de votre voyage

Le voyage laissera aussi place à quelques moments de yoga, proposés librement selon les possibilités et l'énergie du groupe.

Jour 1 : FRANCE – CHENNAI

Départ de Paris pour **Chennai (Madras)**

Durée du vol : environ 14 heures 30 avec une escale

Décalage horaire : 3h30 en été et 4h30 en hiver (un seul fuseau horaire)

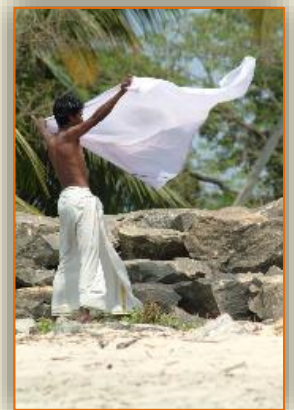


JOUR 2 et 3 : MAHABALIPURAM

*Bus privé de l'aéroport jusqu'à **Mahabalipuram**, charmante ville en bord de mer entre Chennai (Madras) et Pondichéry.*

Environ 1h30 de route

La ville de **Mahabalipuram** est une petite ville, mais son passé historique et spirituel en fait une destination d'une grande importance. Elle est renommée pour ses sculptures et l'art de tailler la pierre, une activité qui demeure très vivante : des centaines de sculpteurs y travaillent le long des rues. Les temples, taillés entièrement dans la roche, témoignent de l'histoire ancienne et riche de cet endroit.



Lors de notre visite de la ville, nous explorerons également les ruines troglodytiques, offrant un aperçu fascinant de la vie passée.



Ces temples sont un véritable plaisir à découvrir, avec leurs singes espiègles, leurs rochers sculptés qui surplombent un paysage de cultures verdoyantes et de rizières paisibles, ainsi que la majesté de la côte de l'Océan Indien qui borde l'horizon.

La symbiose entre l'art, l'histoire et la nature fait de Mahabalipuram un endroit unique où chaque coin révèle un nouveau récit fascinant à explorer.

JOURS 4 et 5 : PONDICHERRY



Bus privé jusqu'à Pondichéry. Environ 2h30 de route

Ancienne colonie française, Pondicherry est une ville côtière au charme singulier, où deux mondes coexistent à quelques rues de distance sans jamais vraiment se confondre. La **Ville Blanche** — quartier français — déroule ses rues silencieuses bordées de demeures coloniales aux façades ocre et aux volets bleus. La **Ville Noire** — quartier tamoul — est résolument indienne, vivante et colorée, avec ses temples aux gopurams sculptés et ses marchés débordants d'épices. Entre les deux, une promenade en bord de mer où l'atmosphère, au coucher du soleil, est presque méditerranéenne.

La ville reste profondément marquée par la pensée de **Sri Aurobindo**, philosophe et mystique qui s'y installa en 1910. Son ashram est toujours actif.

Au programme :

- Visite de l'Ashram de Sri Aurobindo et déambulation dans la Ville Blanche
- Découverte d'un marché tamoul — fleurs, épices, effervescence indienne
- Shopping : huiles essentielles, tissus, produits ayurvédiques
- Visite de la cathédrale Notre-Dame des Anges — façade rose pâle, statue de la Vierge offerte par Louis XIV
- Découverte d'Auroville sur une journée avec un massage inclus dans le parcours



JOUR 6 : TANJORE

Environ 3h de route

Prochaine étape : Tanjore, qui fut l'une des grandes capitales de l'Inde. Son passé grandiose se ressent encore aujourd'hui dans chaque pierre de la ville. Au Moyen-Âge, cette cité prospère figura parmi les quinze villes les plus peuplées du monde, rayonnant bien au-delà de ses frontières grâce à la fertilité exceptionnelle de la vallée de la Kaveri et à la culture du riz — les Chola surent transformer cette abondance agricole en une puissance politique et artistique sans égale dans le monde dravidien.

En cours de route, possibilité de s'arrêter au temple de **Gangaikondacholapuram**, chef-d'œuvre méconnu du XI^e siècle érigé par Rajendra Chola I pour célébrer sa victoire jusqu'au Gange. Moins fréquenté que son illustre voisin, il n'en est pas moins saisissant, avec sa tour pyramidale élancée et ses sculptures d'une finesse remarquable.



À Tanjore, vous visiterez le magnifique temple **Brihadeeswarar**, inscrit au Patrimoine mondial de l'UNESCO, qui date du XI^e siècle et fut construit par le grand roi Rajaraja Chola I. Sa tour centrale — la *vimana* — culmine à 66 mètres et fut érigée sans aucun contrefort extérieur, un exploit architectural que les ingénieurs d'aujourd'hui peinent encore à expliquer. Le temple abrite également une impressionnante collection de fresques, de sculptures et de bronzes Chola, considérés comme les plus beaux jamais produits en Inde.

La visite se poursuivra au **Palais Royal de Tanjore** et à son musée, qui conserve une extraordinaire galerie de bronzes Chola ainsi qu'une collection de peintures dans le style traditionnel de Tanjore — célèbre pour ses fonds or et ses pigments vifs, encore pratiqué par les artisans de la ville.

JOUR 7 & 8 : KARAIKUDI

Environ 2h de route

À découvrir : les formidables maisons-palais du Chettinad, l'un des patrimoines architecturaux les plus singuliers et les plus méconnus de l'Inde.

Le Chettinad est une région du Tamil Nadu qui accueillait au XIX^e siècle les grands marchands de la communauté Nattukottai Chettiar. Ces négociants hors du commun commerçaient avec toute l'Asie du Sud-Est — Birmanie, Malaisie, Ceylan, Indochine — accumulant des fortunes considérables dans le commerce des épices, des textiles et des pierres précieuses.

Avec l'argent de leur commerce, ils se firent construire de fastueuses résidences pour leur famille, en suivant scrupuleusement les règles du **Vastu Shastra**, l'art védique d'organiser l'espace de vie selon les lois de l'architecture sacrée, tant sur le plan visuel que vibratoire et énergétique. Chaque porte, chaque cour, chaque couloir est orienté et proportionné selon des principes millénaires qui visent à mettre l'espace en harmonie avec les forces naturelles et cosmiques.



Ces demeures sont des palais à part entière. Leurs façades monumentales mêlent colonnes de

bois précieuses importées de Birmanie, carreaux de ciment fabriqués en Italie et en France, tuiles de Mangalore, marbre de Carrare et céramiques d'Angleterre. On y croise des cours intérieures à ciel ouvert qui se succèdent en enfilade, des plafonds sculptés de plusieurs mètres de hauteur et des portes ouvragées dont certaines atteignent cinq mètres. Certaines de ces résidences comptent plus de cent pièces.

Beaucoup de ces maisons sont aujourd'hui partiellement abandonnées, leurs propriétaires ayant quitté la région au fil des générations. Ce sentiment étrange d'une splendeur figée dans le temps ajoute à la fascination du lieu — le Chettinad ressemble parfois à un musée à ciel ouvert dont personne n'a fermé les portes.

Au programme : visite de plusieurs mansions patrimoniales, déambulation dans les ruelles du village de Kanadukathan, rencontre avec des artisans locaux — potiers, tisserands de saris — et découverte de la **cuisine Chettinad**, l'une des plus réputées et des plus épicées de tout le sous-continent indien.

JOUR 9 et 10 : MADURAI

Environ 1h30 de route

Départ pour Madurai, l'une des plus vieilles villes de l'Inde — et peut-être la plus ancienne cité du sous-continent encore habitée de façon continue. Son ancienneté n'est pas qu'une légende : les archéologues y ont mis au jour des traces de commerce de lapis-lazuli avec les Égyptiens, puis des témoignages d'échanges avec les Grecs et enfin avec les Romains. Des amphores romaines et des pièces d'or ont été retrouvées dans la région, attestant que Madurai était déjà, il y a plus de deux mille ans, un carrefour commercial d'envergure mondiale.



Il est donc tout naturel de trouver ici l'un des chefs-d'œuvre absolus de l'architecture dravidiennne : le **temple de Minākshī**, dédié à la déesse Minākshī — incarnation de Parvati — et à son époux Shiva. Avec ses onze **Gopurams** — ces tours-porches pyramidales couvertes de sculptures polychromes qui s'élancent jusqu'à 50 mètres de hauteur — le temple s'impose comme l'un des ensembles religieux les plus impressionnants qui soient. On y dénombre près de 33 000 sculptures, chacune peinte de couleurs vives et restaurée tous les douze ans selon la tradition. Le temple figura dans la liste officielle des candidats aux 7 merveilles du monde modernes — et l'on comprend aisément pourquoi en franchissant ses portes.

La meilleure heure pour le visiter est le matin tôt, au moment de la **puja** — la cérémonie rituelle d'offrandes — lorsque l'encens, les chants et la lumière dorée des lampes à huile créent une atmosphère d'une intensité rare. Le soir, une autre cérémonie vaut également le détour : la procession nocturne qui clôt chaque journée dans le sanctuaire intérieur.

Madurai a longtemps été l'une des grandes capitales culturelles de l'Inde, siège des célèbres **Sangams** — ces académies de poésie tamoule qui réunirent pendant des siècles les plus grands lettrés du pays. C'est dans cet esprit que vous pourrez également visiter le **musée Gandhi**, installé dans le palais où le Mahatma séjourna lors de son passage à Madurai — et où il décida pour la première fois de revêtir le simple dhoti de coton blanc qu'il ne quittera plus jamais.

JOUR 11 & 12 : MUNNAR

Environ 4h de route



C'est l'un des sites qui est à l'origine de la vision du Kerala comme une destination rêvée de voyage — vision qui existe tant chez les voyageurs étrangers que chez les Indiens eux-mêmes. Située à la confluence de trois ruisseaux de montagne — Muthirapuzha, Nallathanni et Kundala — et perchée à environ 1 600 mètres au-dessus du niveau de la mer, Munnar était jadis la station estivale de l'ancienne administration britannique de l'Inde du Sud. Les colons y fuyaient la chaleur écrasante des plaines pour retrouver un air frais, des paysages verdoyants et une lumière douce que l'on associe davantage aux Highlands d'Écosse qu'à l'Inde tropicale.

Aujourd'hui encore, la région conserve quelque chose de suspendu hors du temps. Les vastes étendues de plantations de thé dévalent les collines en vagues d'un vert intense, ponctuées de chalets en bois datant de l'époque coloniale, de ruisselets qui cascaded entre les rochers et de brumes matinales qui s'accrochent aux crêtes avant

que le soleil ne les dissipe. L'air y est pur, frais, chargé du parfum des théiers — une sensation rare dans le sous-continent.

Le thé de Munnar est produit depuis la fin du XIXe siècle, lorsque les planteurs britanniques — dont John Daniel Munro et A.H. Sharp — défrichèrent ces collines pour y établir les premières estates. Les variétés cultivées ici, notamment le **Nilgiri**, sont réputées pour leur finesse et leur arôme floral caractéristique.

Au programme :

Promenade d'une demi-journée dans les **plantations de thé** — chemins entre les rangées de théiers, rencontre avec les cueilleuses qui récoltent encore à la main les deux feuilles et le bourgeon, selon la tradition. Un moment d'une grande douceur, loin de toute agitation.

Visite du **musée du Thé** — installé dans une ancienne usine de traitement, il retrace l'histoire fascinante de la culture du thé dans les Ghâts occidentaux, depuis les premiers défrichements britanniques jusqu'aux techniques actuelles de fermentation et de séchage. La visite se prolonge naturellement par une dégustation des différentes variétés produites dans la région.

Visite du **village de Munnar** et de ses marchés locaux — épices, huiles essentielles, cardamome fraîche dont les collines environnantes sont également productrices. C'est aussi l'occasion d'observer la vie quotidienne d'une ville de montagne indienne, bien loin des circuits touristiques habituels.

JOUR 13 et 14 : COCHIN

Environ 4h de route

Fort Kochi est un carrefour de civilisations façonné par cinq siècles de commerce maritime. Portugais, Hollandais et Britanniques s'y sont succédé, chacun laissant son empreinte dans les ruelles, les façades et les usages de la ville. Nulle part ailleurs en Inde on ne retrouve une telle superposition d'héritages culturels — églises centenaires, temples colorés et synagogues silencieuses coexistent à quelques pas les uns des autres.



Au bord de l'eau, les célèbres **carrelets de pêche chinois** — héritage des marchands de la cour de Kublai Khan, inchangés depuis le XIVe siècle — offrent au coucher du soleil l'un des spectacles les plus emblématiques de l'Inde du Sud.

La visite à pied vous mènera à **St. Francis Church**, la plus ancienne église européenne d'Inde, où fut inhumé Vasco de Gama en 1524, puis à **Jew Town** et sa **synagogue Paradesi** (1568), la plus ancienne du Commonwealth,

dont le sol de carreaux de porcelaine de Chine — tous uniques — est à lui seul un chef-d'œuvre. Tout autour, les ruelles embaument la cannelle, la cardamome et le poivre noir.

La journée se terminera par une initiation au **Kathakali** — théâtre dansé ancestral du Kerala où chaque geste, chaque regard, chaque expression du visage possède une signification précise, et où le maquillage élaboré pendant des heures transforme l'acteur en masque vivant d'une intensité saisissante.

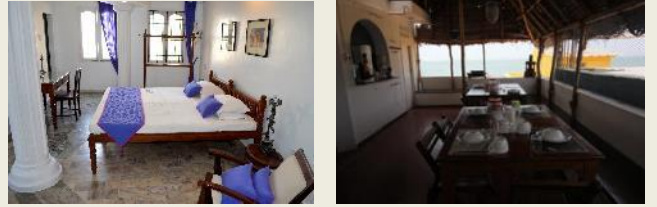
JOUR 15 : RETOUR À PARIS

Nos hôtels

Voici les hôtels ou équivalents dans lesquels nous descendrons :



Hotel Mahabs, Mahabalipuram



Hotel le clarisse, Pondicherry



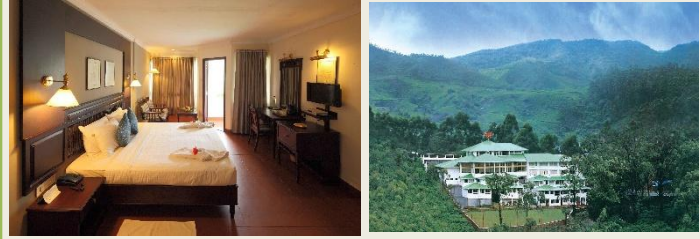
Gnanam Hotel Tanjore



Chettinadu Court Karaikudi



Fortune Pandiyan Madurai



T & U resort Munar



Fort House cochin



L'hébergement est en chambres doubles.
Même de bonne catégorie, le standard des hôtels indiens ne correspond pas toujours au standard des hôtels occidentaux. De petites imperfections subsistent.
Attention certains hôtels ne proposent que des lits King size
Nos hôtels sont de petits hôtels de charme, ils n'ont pas beaucoup de chambres.
Si le nombre de participants est impairs, une chambre simple sera à partager entre tous les participants et inclura un surplus

Coût du voyage

1595€ *Le Tamil Nadu et le Kerala*
15 jours - 13 nuits (Prix Hors vol)

Le prix comprend :

- Les transports sur place pour le groupe (bateau, rickshaw, bus)
- L'hébergement en demi-pension (petit déjeuner et repas du soir).
- Le prix des entrées des visites proposées dans le programme ci-dessus.
- L'eau potable lors des repas.
- Les cours de yoga donnés lors du voyage par votre professeur.
- Un accompagnateur francophone qui vous fera découvrir le pays au travers de ses expériences et de ses connaissances de la culture indienne.

À compter en plus (liste non exhaustive) :

- Le billet d'avion (entre 600 et 900 euros)
- Le prix du visa (visa à l'entrée 45 euros environ)
- Les assurances (facultatives)
- Les dépenses personnelles
- Le nettoyage du linge
- Les pourboires
- Les menus non compris dans le périple
- Le surplus dans le prix des entrées pour les appareils photos ou les caméras.
- Les boissons sur place
- 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)

Shopping / Coût de la vie :

Il faut compter environ 5 € pour un bon plat

En Inde, la monnaie nationale est la roupie. Distributeurs Cartes de crédit à peu près partout mais attention aux commissions ! Pas de problèmes pour faire le change de vos euros. 1 € = environ 105 INR.

Le mieux est de prendre du liquide en € et de faire le change sur place.

Pensez à l'argent de poche car c'est l'occasion de refaire sa garde-robe pour pas cher.

Ramener des épices est toujours tentant.

Les produits ayurvédiques tels que le lait de toilette, antirides, shampoing et compléments vitaminés sont à mettre dans la liste de vos achats ! On peut aussi acheter de merveilleux tissus...et autres souvenirs...L'Inde est un pays très tentant au niveau des achats !!!

L'utile, l'équipement et les médicaments :

- Choisissez le confort et la simplicité et des vêtements en coton.
- Chaussures légères pour les balades et des sandales pour être à l'aise. Surtout celles qui s'enlèvent facilement car on se déchausse souvent.
- Maillot de bain.
- Pantalon de toile légère. Robe légère longue.
- Tee-shirt.
- Lunettes de soleil et chapeau.
- Une lampe de poche.
- Votre coussin préféré sera de grande utilité dans l'avion, le train, le bus et les hôtels !
- Une pochette ventrale pour les papiers et l'argent.

Conseils pratiques

→ Passeport

Si vous n'avez pas de passeport, pensez au délai assez long, il doit être valable 6 mois après votre retour. Vous en aurez besoin pour l'obtention du visa 1 mois avant le départ.

→ Pour le vol

Le poids des bagages est généralement de 20kg en soute et 5kg en cabine. Dans l'avion, pensez à garder vos objets de valeur avec vous. Reportez-vous à la liste de ce lien pour les objets à ne pas prendre en bagage à

main. http://www.routard.com/guide_voyage_page/69/mesures_de_surete.htm .

→ Les vaccins

Il n'y a pas de vaccinations obligatoires. Certaines sont conseillées par les docteurs.

→ Les médicaments

- Vous pouvez demander à votre médecin généraliste ce qu'il vous conseille

La crème anti-moustique indienne Odomos est très efficace. A acheter sur place.

VOTRE PROFESSEURE DE YOGA

Claire Berthézène



Je suis diplômée de l'Institut Français de Yoga et formée par Martyn Neal, dans la lignée de T. K. V. Desikachar. Mon enseignement s'inscrit dans cette tradition vivante, où le yoga se transmet avec écoute, adaptation et respect de chacun. À travers le viniyoga (l'adaptation créative des techniques) et le vinyasa (la progression graduelle dans les séances) je propose une pratique accessible à tous les publics, dans une approche profondément humaine et personnalisée. Je poursuis également une formation en yogathérapie auprès du Docteur N. Chandrasekaram.

Ma rencontre avec l'Inde a été une véritable révélation. Ce pays, berceau du yoga, m'a profondément touchée par son intensité, sa spiritualité, ses contrastes et son incroyable richesse culturelle. Au fil du voyage, j'y ai découvert bien plus qu'une destination : une atmosphère, des symboles, des traditions et une manière d'habiter le monde qui résonnent intimement avec ma pratique du yoga.

Aujourd'hui, je ressens le désir de partager cette expérience unique avec mes élèves. À travers ce voyage, je vous invite à découvrir une Inde sensible et authentique : celle des lieux sacrés, des histoires millénaires, des rencontres, des couleurs et des émotions. Un voyage pensé comme une immersion culturelle et intérieure, où chacun pourra ressentir cette vibration si particulière qui saisit dès les premiers instants passés sur le sol indien.

Modalités d'inscription :

Vous pouvez envoyer un mail ou téléphoner à Claire

berthezene.claire@gmail.com

0613565536

Pour toute question ou information complémentaire, vous pouvez me contacter

Par mail Geoffrey.stu@hotmail.fr

Par téléphone : 06 26 28 49 48

Geoffrey Stuhmann

**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