

RETRAITE SPIRITUELLE

Au cœur du Ladakh (Himalaya indien)
Méditation, écriture et rituel de Pleine Lune

© Voyages Karma India



Du 8 au 22 juin 2024


karma
voyages **india**

simplement inouïe

Fort Road, Raku Complex
Leh, Ladakh, 194101, Inde
Web: voyageskarmaindia.com
Courriel : info@voyageskarmaindia.com

Cell. Inde : +91 9419299053
Cell. Canada : +1 514-815-4439
Skype: [voyageskarmaindia](https://www.skype.com/name/voyageskarmaindia)

ACCOMPAGNÉ PAR :

NATHALIE RICHARD, professeure certifiée en Hatha Yoga, lignée Sivananda, en méditation et en éducation yogique

RETRAITE SPIRITUELLE DU 8 AU 22 JUIN 2024

AU CŒUR DU LADAKH (HIMALAYA INDIEN) MÉDITATION, ÉCRITURE ET RITUEL DE PLEINE LUNE INCLUANT SÉANCES DE MÉDITATION, D'ÉCRITURE ET DE YOGA QUOTIDIENNES PAR NATHALIE RICHARD

Description du séjour : Un séjour culturel et spirituel en montagnes pour découvrir la riche culture du Ladakh, le Bouddhisme Mahayana et la méditation en compagnie de Nathalie (Ray of Nath).

Venez à la rencontre d'un peuple chaleureux dans le décor féérique de cet ancien royaume Bouddhiste surnommé "Le Petit Tibet". Le Ladakh est une région perchée à plus de 3 500 mètres d'altitude dans les hautes vallées de l'Himalaya de l'Inde du Nord. Il ne s'agit pas d'un voyage de trekking, mais bien d'un séjour spirituel accessible à toutes les personnes en quête d'un **moment d'arrêt pour se régénérer.**

En plus de découvrir cette magnifique région et ses lieux sacrés, ce séjour vous permettra aussi d'explorer différentes **techniques de méditation et des exercices d'écriture** pour faire le lien entre le voyage extérieur et intérieur. Des **légères séances d'étirements (Yoga)** seront également offertes. Le séjour se terminera en force et en douceur avec un **rituel de Pleine Lune.**

ACCOMPAGNÉ PAR : NATHALIE RICHARD, professeure certifiée en Hatha Yoga, lignée Sivananda, en méditation et en éducation yogique



En 2015, Nathalie réalise son rêve le plus fou, celui de quitter sa vie stable au Canada pour aller vivre en Asie. Son but n'est pas de faire le tour du monde avec son sac à dos, mais plutôt d'élire un nouveau domicile où elle pourra approfondir sa spiritualité tout en vivant au rythme local.

Elle commence à organiser des retraites spirituelles à Bali et au Népal en 2018 avec l'intention de faire découvrir différentes pratiques de méditation et la culture du pays en visitant les plus beaux sites sacrés de la région.

Après cinq ans de vie nomade en Asie, à vivre principalement entre Bali, le Népal et l'Inde, la pandémie la ramène de façon bien imprévue au Canada. Nathalie enseigne pendant deux ans des séances de méditation et des rituels de lune en ligne. Cette expérience lui révèle une véritable passion pour l'enseignement.

Ce séjour au Ladakh en 2024 est extrêmement symbolique à ses yeux puisqu'il représente un retour en Inde très attendu, de même qu'un retour à sa vocation : celle d'accompagner des petits groupes à découvrir une culture et une spiritualité auxquelles elle est profondément connectée.

Nathalie pratique la méditation depuis 2012. Elle a complété trois formations de professeur, toutes suivies en Inde:

- Méditation avec différentes techniques (300 hrs, 2017, Rishikesh)
- Hatha Yoga - lignée Sivananda (300 hrs, 2018, Mysore)
- Hatha Yoga et ses textes philosophiques fondamentaux - The Yoga Institute (900 hrs, 2019, Mumbai)

RETRAITE SPIRITUELLE DU 8 AU 22 JUIN 2024
AU CŒUR DU LADAKH (HIMALAYA INDIEN) MÉDITATION, ÉCRITURE ET RITUEL DE PLEINE LUNE
INCLUANT SÉANCES DE MÉDITATION, D'ÉCRITURE ET DE YOGA QUOTIDIENNES PAR NATHALIE RICHARD

Itinéraire :

Jour 1 – 8 juin 2024 – Arrivée à New Delhi

Arrivée à l'aéroport international de New Delhi dans la nuit du jour 1 au jour 2. Transfert à l'aéroport domestique.

Jour 2 – 9 juin 2024 - New Delhi, Leh (vol intérieur)(3500 mètres d'altitude)

- **Vol vers Leh**, la capitale du Ladakh, appelé « le petit Tibet », à 3500 mètres d'altitude dans l'Himalaya indien.
- **Transfert** à votre hébergement.
- **Journée d'acclimatation.**
- **Découverte de la ville à pied** en après-midi.



Jour 3 – 10 juin 2024 – Leh, Stok, Thiksey, Leh (80 km de route)

- **Découverte de la Shanti Stupa**, qui commémore la paix dans le monde, avec la vue panoramique de Leh.
- Visite du **palais de Stok** et de **sa grande statue de Bouddha** extérieure
- Visite du spectaculaire **monastère de Thiksey**, appartenant à l'ordre du Dalai-Lama et répliquant le Potala de Lhassa.
- Rencontre avec un **guérisseur local surnommé « amchi »**. Les « amchis » pratiquent une médecine de plus de 2 500 ans.

Jour 4 – 11 juin 2024 - Leh, Alchi, Lamayuru (3300 m. d'alt., 130 km de route)

- Départ et arrêt afin d'admirer la croisée des eaux **de la rivière Zanskar qui se déversent dans le fleuve Indus**. Un spectacle naturel splendide!
- **Visite du monastère d'Alchi afin de découvrir les sanctuaires**, classé patrimoine mondial de l'UNESCO.
- **Séance de yoga et de méditation à la mystique salle de prières** en s'inspirant des vibrations des lieux.

Jour 5 – 12 juin 2024 – Lamayuru, Atisey, Skindeyang (3300 m. d'alt., 60 km de route)

- **Cérémonie de prières**, avec les moines, **appelée « puja »** au mystique **monastère de Lamayuru**.
- **« Skora », marche méditative, autour du monastère de Lamayuru**
- **Visite de l'ermitage d'Atisey** qui a une énergie exceptionnelle puisque le saint Naropa y a médité.
- Départ vers **Skindeyang**, un village chaleureux et typique ladakhi dans une vallée isolée.
- **Préparation du plat régional traditionnel : les 'momos'**, mets typique ladakhi préparé lors des festivités en famille ou entre amis.



Jour 6 – 13 juin 2024 Skindeyang, Tingmosgang (3300 m. d'alt., 35 km)

- Selon ses disponibilités, **rencontre avec un oracle, appelé lhamo afin de participer à une session chamanique.**
- **Marche en conscience, accompagné d'un moine, vers le temple de Padmasambhava**, fondateur de l'ancien bouddhisme Nigmapa et de **sa cave méditative**, en récitant le **mantra de Padmasambhava** qui possède une puissance de paix et de guérison, de transformation et de protection.
- **Moment de méditation au monastère du village**
- **Confection de notre propre drapeau de prières** que nous déposerons dans les montagnes du village.
- Départ vers **Tingmosgang**, charmant village dans une vallée verdoyante.





Jour 7 – 14 juin 2024 – Tingmosgang, Tia, Tingmosgang

- Découverte du **monastère des religieuses de Tingmosgang** et nous assisterons à leurs chants. Nous prendrons le temps d'échanger et de partager avec elles sur la vie monastique.
- Départ vers **Tia**, village typique afin de découvrir la **statue de Bouddha Manjushiri**, la plus grande de tout l'Asie et aller à la rencontre d'une famille.
- Séance de méditation **devant la magnifique statue**, dans toute sa grandeur.
- **Pique-nique dans les montagnes.**
- Visite du **palais de Tingmosgang**, avec une vue imprenable sur le village.
- Séance de yoga et de méditation au **Centre de méditation Tserkarmo** et visite de **ses salles de prière et de ses jardins.**

Jour 8 – 15 juin 2024 – Tingmosgang, Likir, Choglamsar (90km de route)

- Départ vers le **Centre international de méditation Mahabodi** créé en 1986 par le Vénérable Bhikkhu Sanghasena afin d'offrir à la fois des instructions spirituelles ainsi que des **services humanitaires aux personnes dans le besoin** habitant les régions éloignées du Ladakh.
- Visite du **monastère de Likir** et de la **stupa de Maitreya Bouddha.**
- En fin de journée, **visite guidée des lieux** du Mahabodhi Retreat Center afin de se familiariser avec la mission du Centre qui prône la « méditation en action ».

Jour 9 – 16 juin 2024 – Choglamsar, Festival d'Hemis, Choglamsar (40km de route)

- **Séance de yoga et de méditation** avec un **yogi qualifié du Centre.**
- **Festival monastique d'Hemis** afin d'assister aux multiples danses et rituels exécutées par les moines portant des costumes flamboyants et d'énormes masques colorés. L'un des plus importants festivals au Ladakh.
- **Méditation avec le fondateur** s'il est présent et disponible en fin de journée

Jour 10 – 17 juin 2024 – Choglamsar, Khardung La, Vallée de Nubra (130km de route)

- Départ en direction de la **Vallée de Nubra**, une large plaine au nord du Ladakh menant aux dunes de sable.
- Plusieurs arrêts photos tout en buvant un bon **chaï indien**.
- Traversée du col de **Khardung La**, le plus haut col carrossable du monde, avec **vue panoramique vertigineuse!** Nous déposerons nos intentions de prières en hissant nos drapeaux de prières, réalisés au village de **Skindeyang**. Nous exercerons le rituel, comme les locaux, en criant haut et fort « victoire sur les mauvais esprits »!



Jour 11 – 18 juin 2024 - Vallée de Nubra, Sumur, Vallée de Nubra (80km de route)

- Visite du **monastère de Samstanling à Sumur**. Nous découvrirons la statue de la **Tara verte (Dölma Doljan)**, bodhisattva féminine, elle incarne la compassion, la protection et le réconfort dans les difficultés.
- **Méditation** à l'abord du **lac sacré de Yarab Tso**. Nous ferons la skora tout autour du lac en récitant le mantra de Tara.
- Découverte de la **statue du Bouddha de 90 mètres** de haut offrant une vue imprenable sur la vallée, qui protège les habitants et amène la paix dans la région.
- **Balade à dos de chameau Bactrian** dans un désert surprenant!

Jour 12 – 19 juin 2024 – Vallée de Nubra, Leh (130 km de route)

- **Retour sur Leh dans les majestueuses montagnes himalayennes.**
- **Plusieurs arrêts photos** pour prendre le temps de vivre pleinement ces moments uniques.
- **Temps libre** pour découvrir à notre guise l'ambiance des rues piétonnières de Leh

Jour 13 – 20 juin 2024 – Leh

- **Visite de la Shanti Stupa**, qui commémore la paix dans le monde, avec la vue panoramique de Leh.
- **Journée libre** afin de profiter à notre guise des derniers moments au Ladakh.
- **Spectacle de danses traditionnelles ladakhi pour clore notre séjour dans l'Himalaya indien.**

Jour 14 – 21 juin 2024 – Leh/Delhi (vol intérieur), Agra (230km de route)

- Transfert vers l'aéroport de **Leh**. Envol à destination de **New Delhi**.
- Route en direction d'**Agra**.
- **Arrêt sur la rive de la rivière Yamuna en face du Taj Mahal** afin d'admirer de loin le fameux Taj Mahal que nous visiterons à l'aube demain matin. Une différente perspective!
- **Vibrant rituel de pleine lune avec la vue du magnifique Taj Mahal.**



Jour 15 – 22 juin 2024 – Agra, Delhi (230 km de route)

- Visite du sublime **Taj Mahal à l'aube**.
- Retour sur Delhi.
- Souper d'au revoir.
- Selon l'horaire du vol, transfert à l'aéroport de **New Delhi**.

RETRAITE SPIRITUELLE DU 8 AU 22 JUIN 2024

AU CŒUR DU LADAKH (HIMALAYA INDIEN) MÉDITATION, ÉCRITURE ET RITUEL DE PLEINE LUNE
INCLUANT SÉANCES DE MÉDITATION, D'ÉCRITURE ET DE YOGA QUOTIDIENNES PAR NATHALIE RICHARD

POINTS FORTS DU SÉJOUR :

- Prendre part au festival monastique d'Hemis avec les locaux
- Vibrez au rythme des mantras chantés par les moines du monastère de Lamayuru
- Partager des moments uniques avec les habitants du village de Skindeyang

INCLUS :

- Tous les transferts et les transports pendant tout le séjour
- Les vols intérieurs (Delhi-Leh, Leh-Delhi)
- Enseignements de Nathalie Richard, professeure certifiée en Hatha Yoga, lignée Sivananda, en méditation et en éducation yogique
- Un guide ladakhi francophone de Leh à Leh
- Un guide indien francophone à Delhi et Agra
- 13 nuitées dans des hébergements typiques sélectionnés avec choix.
- Tous les frais d'entrée dans les monastères, temples et monuments
- Coussin de méditation et tapis pour recouvrir le sol lors des séances extérieures
- Eau filtrée offerte le matin pour éviter les bouteilles d'eau en plastique (apportez votre bouteille réutilisable!)
- Les taxes et les services
- Tous les repas pendant tout le séjour (en pension complète : déjeuner, dîner, souper)

NON INCLUS :

- Les vols internationaux
- Les dépenses personnelles
- Votre tapis de yoga personnel
- Les frais d'obtention du visa indien
- Les frais bancaires de transferts internationaux
- Les pourboires pour l'équipe locale pendant tout le séjour
- Les donations aux moines et personnes d'exception rencontrés durant le séjour (oracle, amchi, etc.)
- Les assurances voyages (annulation, interruption et rapatriement) * *L'agence Voyages Karma India ne propose pas ce service. Il est de votre ressort de souscrire à une assurance qui vous couvre pour l'annulation, l'interruption, le rapatriement et les situations entourant la COVID-19. Apportez avec vous la copie de votre contrat car vous êtes responsable de la déclaration des sinistres auprès de l'assurance. (Notre équipe locale vous aidera dans votre démarche.) Nous nous engageons à ouvrir un dossier auprès de votre assurance si vous êtes dans l'incapacité de le faire et de vous fournir les factures des frais éventuels encourus pour réclamer auprès de votre assurance.*
- Les boissons et l'eau minérale (lors des repas et en sus de l'eau filtrée offert gratuitement le matin chaque jour)

RETRAITE SPIRITUELLE DU 8 AU 22 JUIN 2024
AU CŒUR DU LADAKH (HIMALAYA INDIEN) MÉDITATION, ÉCRITURE ET RITUEL DE PLEINE LUNE

**TARIF POUR LE SÉJOUR EN INDE - DE DELHI À DELHI – PORTION TERRESTRE *
(EN OCCUPATION DOUBLE OU TWIN):**

<u>(DE 10 À 20 PARTICIPANTS PAYANTS) PAR PERSONNE</u>	=	2215/US\$
<u>SUPPLÉMENT SI 6 À 9 PARTICIPANTS PAYANTS PAR PERSONNE</u>	=	195/US\$
<u>SUPPLÉMENT EN OCCUPATION SIMPLE</u>	=	650/US\$

Notes : Minimum 6 participants payants | Maximum 20 participants payants

CONDITION DE PAIEMENT :

1^{ER} DÉPÔT: 30% du montant total est exigé au moment de la réservation. (par transfert bancaire ou WISE)

BALANCE: exigé 5 semaines avant la date de votre arrivée en Inde par transfert bancaire ou en argent liquide à votre arrivée à Leh, au Ladakh (paiement en US\$ seulement)

POLITIQUE D'ANNULATION :

Du moment de l'inscription et 90 jours avant la date d'arrivée en Inde = remboursement en crédit voyage du dépôt de 30%

Entre 89 jours et 30 jours avant la date d'arrivée en Inde = 50% du montant total sera chargé

Entre 29 jours et moins avant la date d'arrivée en Inde = 100% du montant total sera chargé

PRIX : Le prix du séjour a été établi en fonction des données économiques prévalant au moment de la conception du circuit. Prix sujets à changement sans préavis. La nature de nos expéditions fait en sorte que des augmentations peuvent se produire à quelques jours du départ. Ex. : augmentation subite des frais aérien, des taxes de carburant et du coût du carburant, du taux de change des devises concernées, etc. Dans le cas où l'augmentation serait supérieure à 7%, vous avez le choix de résilier la réservation en obtenant, sans pénalité, le remboursement complet des sommes versées OU d'accepter la modification du prix du séjour.

NOTE :

L'itinéraire proposé peut être amené à être modifié en fonction des rencontres avec des êtres d'exception ou des opportunités qui se présentent durant votre séjour.

CONDITIONS DE VENTE :

Voyages Karma India est une société de droit indien, dont le siège social se situe à Leh, Ladakh, Inde.

* **Voyages Karma India** ne peut pas être tenue pour responsable des mauvaises conditions météorologiques, des annulations de vol, des menaces de guerre, de grèves, des manifestations, des incidents politiques ou de tout autre cas de force majeure exceptionnel et imprévisible, donc des conséquences des événements extérieurs à nous. Les modifications d'itinéraire qui découleraient d'un événement imprévisible extérieur et hors de contrôle de Voyages Karma India ainsi que la modification de la durée du voyage initialement prévue n'entraîneront aucun remboursement ou indemnisation de la part de Voyages Karma India. Les éventuels frais additionnels (hôtels, vols, taxes, rachat de titres de transport, etc.) seront aux charges des voyageurs. Il est donc important pour les voyageurs de posséder une assurance annulation et modification de voyage couvrant ces événements hors de notre contrôle.

* **Voyages Karma India** ne sera tenue pour responsable en aucune façon en cas de perte d'objets personnels non assurés, de maladie, de blessure légère ou sévère, de décès durant le circuit.

* **Voyages Karma India** se réserve le droit de modifier le circuit et l'itinéraire, d'utiliser d'autres moyens de transport en cas de panne, de maladie ou de tout autre cas de force majeure quand elle le jugera nécessaire ou raisonnable pour préserver la sécurité des clients. Toutes dépenses extra telles que des nuits en hôtel, vols ou surcoûts de transport seront supportés par le client et réglés directement sur place.

* Le client doit s'engager à accepter toute décision du guide désigné par **Voyages Karma India** pendant toute la durée du circuit quel qu'il soit.

* Ces conditions ne peuvent être modifiées que par courrier spécial du directeur de l'agence **Voyages Karma India**, M. Konchok Gailson.

* Le contrat entre les différentes parties (Le client et **Voyages Karma India**) sera en cas de litige du ressort de la juridiction du Ladakh, Union Territory selon les lois indiennes.

ASSURANCE VOYAGE :

Il est de votre responsabilité de vous assurer pour les conditions suivantes : annulation, frais médicaux, accident transport aérien, accident de voyage, bagages, retard des bagages, frais de subsistance et rapatriement; les secours en haute montagne et les sauvetages en hélicoptère est obligatoire, ainsi que les situations entourant la COVID 19. En cas d'annulation, modification ou report du voyage par Voyages Karma India ou le participant du voyage découlant:

(i) d'un avertissement officiel aux voyageurs par le Gouvernement de l'Inde (et/ou toute autre autorité compétente) déconseillant tout voyage ou tout voyage non essentiel ;

ou

(ii) d'une situation pouvant mettre en péril la santé ou la sécurité des voyageurs (par exemple, épidémie ou pandémie, catastrophe naturelle -feu, tempête, inondation, tremblement de terre ou autre-, instabilité politique -guerre, terrorisme ou autre-)

les Conditions d'annulation par le participant s'appliquent et Voyages Karma India ne sera en aucun cas responsable de tout dommage subi par un participant qui découlerait de cette annulation, modification ou report.

POURQUOI CHOISIR VOYAGES KARMA INDIA?

Réactivité et fiabilité : Vous en aurez plus pour votre argent!

Voyages Karma India a une équipe **expérimentée, proactive** et **à l'écoute** possédant un large réseau de contacts leur permettant de toujours trouver la meilleure solution pour que votre séjour soit réussi.

Disponibilité : Vous savez toujours où nous trouver!

Nous sommes joignables en tout temps (24H/24, 7J/7) pour répondre à toutes vos questions et pour s'assurer du bon déroulement de votre voyage en toute sécurité. Notre mission, c'est votre satisfaction!

Implication : Vous participez activement au développement de l'économie locale.

100% du montant que vous déboursez pour votre voyage va directement dans l'économie du pays. L'agence Voyages Karma India est agréée en Inde au département du tourisme du Gouvernement du Ladakh, Union Territory(TRM/TRL-273/2011).

Bien cordialement

Konchok Gailson & Rachel Lafortune



simplement inouïe

Old Road, Gula complex, Leh - Ladakh, 194101
En Inde: +91 9419299053, +, Au Canada: 514-815-4439
Courriel: info@voyageskarmaindia.com
Web : voyageskarmaindia.com

[© Tous droits réservés 2023-2024]

[Numéro d'enregistrement au département du tourisme du Ladakh : TRM/TRL-273/2011]