



### STAGE

Stage de Yoga de la femme et découverte de Mysore en Inde. (12 jours/11 nuits).

#### Date :

Arrivée à Bangalore le Dimanche 5 Février 2017.  
Départ de l'hôtel de Mysore le Jeudi 16 Février 2017.

#### Lieu :

Mysore est une ville de palaces située dans l'état du Karnataka, à 3 heures de route de l'aéroport de Bangalore dans le sud Ouest de l'Inde.

### ACTIVITÉS

#### Yoga :

Pratique matinale de 8 jours du « Yoga de la femme » enseignée par Alia (chant Indien, éveil corporel, yoga mudra, pratique très féminine et toujours thérapeutique.)

6 Cours de Yoga et de Pranayama avec Sudhesh Chandra, professeur de Yoga en Inde.

#### Soins :

Massages & soins Ayurvédique, piscine.

#### Visites :

Visite de temples Hindou, Jain & Bouddhiste.

### DÉROULEMENT DES JOURNÉES

1 journée sera entièrement consacrée à la visite de temples aux alentours de la ville.

Vous pourrez profiter les après-midis de toute la liberté que l'Inde à offrir; (vous pourrez choisir parmi un large éventail de propositions sur place.) Un emploi du temps vous sera remis le jour de votre arrivée.

Visite de temples, du marché, des boutiques de tissus, la montée des marches de la montagne sacrée (à l'aube le dimanche matin) au pied de laquelle est situé l'hôtel.

Visite du Palace de Mysore, la piscine dans le merveilleux hôtel Lalitha Mahal Palace, l'illumination du Palace de Mysore le dimanche soir, dessins au henné, spectacle de danse classique indienne, cours de cuisine Indienne.

### PRIX DU STAGE DE 12 JOURS

(Pour un groupe de 10 personnes minimum)

Le prix est de 1495€.

Inscription avant le 15 Juillet 2016 = 1395€.  
(Réduction de 100€)

Les prix sont calculés au plus juste, sur la base de 1€= 76 roupies (si ce cours venait à descendre brutalement, nous devrons réajuster le tarif) et pour un groupe d'un minimum de 10 personnes.



### INSCRIPTION

Pour réserver votre place, renvoyer le bulletin d'inscription accompagné d'un chèque de 420 € à l'ordre d'Alia M'hamdi, pour la réservation de l'hôtel. Les places étant limitées, les inscriptions complètes seront prises par ordre d'arrivée.

#### Le prix comprend :

- L'organisation du stage & l'enseignement du « Yoga de la femme » avec Alia et les cours de yoga de Sudhesh Chandra.
- L'hébergement dans un hôtel spa « le windflower de Mysore », en chambre double.
- Les petits déjeuners (copieux).
- Transfert aller/retour depuis l'aéroport de Bangalore.
- Les repas du midi lors des excursions

#### Le prix ne comprend pas :

- Le vol aller/retour.
- Les repas du midi, du soir & les boissons.
- Les trajets en rickshaw.
- Les dépenses personnelles, soins, les pourboires, cours de cuisine etc...
- Frais de visa.
- Assurance annulation – rapatriement.
- Assurance personnelle.

### A NOTER

Le stage est conçu dans l'esprit d'une retraite spirituelle et demande un certain engagement. Cela implique une capacité d'adaptation aux circonstances; les imprévus et retards sont à accepter avec bonne humeur et lâcher prise! L'hébergement choisi dans un hôtel/spa très agréable en dehors de la ville, en chambre partagée de 2, et les repas sont locaux & végétariens. Les transferts aéroport et en journée découverte de temples sont assurés en minibus et inclus dans le prix.

### HEBERGEMENT

En chambre de 2 personnes. Les chambres sont équipées d'une salle de bain, et de l'air climatisé.

### AVION

L'achat du billet d'avion pour Bangalore. Une information sur les vols sera donnée ultérieurement et ceci afin d'organiser au mieux le transport Bangalore Mysore.