HARMONIE, DOUCEUR ET YOGA AU COEUR DU PETIT TIBET

AVEC EVA

DU 23 AOÛT AU 3 SEPTEMBRE 2019

omalaya &

HARMONIE, DOUCEUR ET YOGA
AU COEUR DU PETIT TIBET

Votre Voyage

Ce voyage initiatique guidé par Dominique Robin vous mènera à pratiquer le yoga et la méditation le tout en vous imprégnant des énergies du Petit Tibet, une région somptueuse au coeur de l'Himalaya.
Après une immersion à Leh, haut centre spirituel de la communauté tibétaine et bouddhiste, vous partirez pour Alchi, un oasis de paix, classé au patrimoine de l'Unesco.
Entre échanges spirituels, visites de lieux sacrés et bien-être...
Un séjour unique à ne pas manquer !

Vous aimerez

- Découvrir l'exceptionnelle hospitalité des Tibétains et des Ladakhis.
- Admirer l'incroyable beauté des paysages himalayens, entre oasis et déserts d'altitude.
- Faire l'expérience de la spiritualité bouddhiste à la rencontre d'êtres d'exception : amchis, yogis.
- Profiter de la guidance bienveillante d'Eva (Dominique Robin) dans votre pratique quotidienne du yoga et de la méditation.
- Découvrir de vieux monastères construits sur des sites d'exception.

DOMINIQUE ROBIN

PROFESSEURE DE YOGA

Votre Guide

Professeure de Yoga depuis 14 ans, auparavant enseignante des métiers de la forme, le cursus de Dominique Robin, surnommée Eva, s'est façonné par rapport au corps physique. Dans un premier temps, avec la danse, le rythme, le sport, les entraînements pour ses élèves. Son objectif était de « réparer les corps », de les sculpter, de leur donner « vie »..

Plus tard, sa rencontre avec le Yoga a modifié son parcours. Elève de la Fédération Française de Yoga, avec un cursus de quatre ans. Elle apprend le Vinyasa Yoga aux côtés de Gérard Arnaud.
Naturellement, elle découvre le Hatha Yoga, le Nidra Yoga, la méditation, les pranayamas... Tout la mène ensuite au bien-être du corps et de l'esprit dans sa globalité, dans toute sa dimension.

Depuis, elle enseigne à travers ses cours, les techniques qui lui ont été transmises au fil du temps avec une joie contagieuse, et toujours avec bienveillance.

Sa pédagogie est respectueuse des savoirs qui lui ont été enseignés, en rapport avec l'intégrité, le respect de chacun, la sécurité de l'être dans son entièreté, son bien-être.
Eva veille sur vous avec une belle énergie et vous transmets avec amour cet art ancestral qui vous prodiguera le plus grand bien-être.

Son cheminement dans le monde du Yoga est long, elle enseigne depuis une vingtaine d'années différents yoga comme le vinyasa, le Hatha, le Nidra, en passant par le Flow, le Yin Yoga...
Eva propose également des méditations guidées et silencieuses, ainsi que des soins énergétiques avec les massages ayurvédiques.

Tout cela donne un joyeux et rythmé mélange, doux et chaleureux, réparateur et tonifiant, apaisant et stimulant... Ses mots clés sont : Nature, éléments, douceur, respect, bienveillance....

« Le yoga, c'est s'ouvrir à soi, c'est être soi, c'est se rapprocher à sa vraie Nature, dans la douceur et l'harmonie. »

Jour 1 : France. Delhi.
Vendredi 23 août 2019

Arrivée à Delhi, cité des mille contrastes

Arrivée à Delhi et transfert à l'hôtel pour votre première nuit dans la capitale de l'Inde.

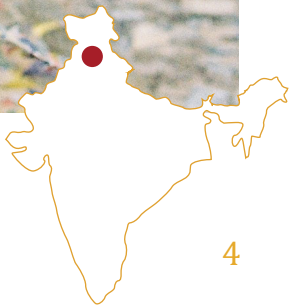
Jour 2 : Delhi. Leh.
Samedi 24 août 2019

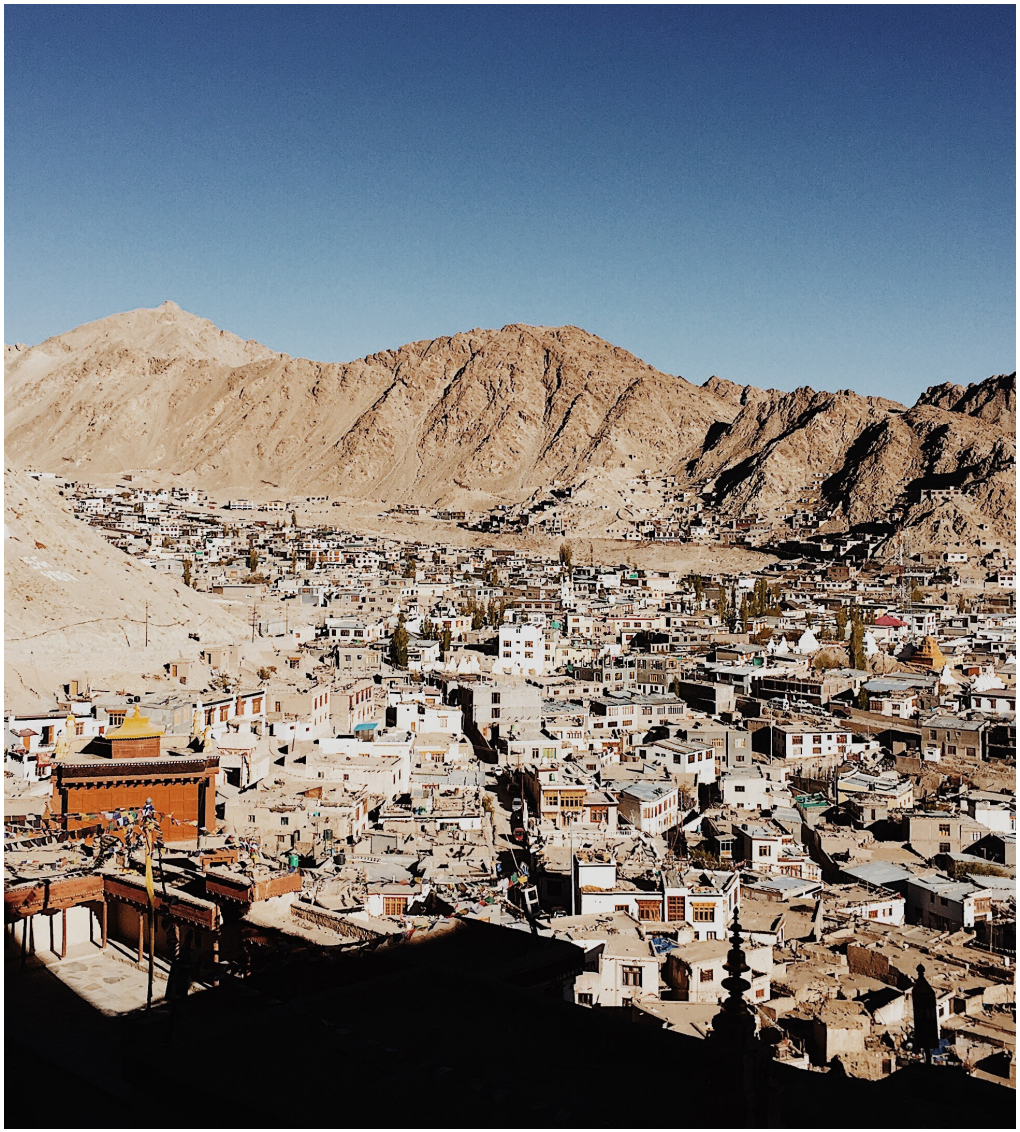
Arrivée au Petit Tibet

Départ très tôt de Delhi en avion pour le Ladakh, « le petit Tibet », une expérience spectaculaire avec ce vol surplombant l'Himalaya. Le Ladakh, situé sur la pointe nord de la chaine himalayenne, se niche entre deux des plus hautes chaines montagneuses du monde, le Karakoram et la chaine de l'Himalaya.

À votre arrivée à Leh, **direction votre hôtel pour vous installer.** Cette première journée sera consacrée à votre acclimatation à l'altitude. Une journée sous le signe du repos en profitant du soleil et de l'époustouflante beauté des paysages himalayens.

Votre première soirée sera **sous le signe de l'échange de l'introduction au groupe.**





Jour 3 : Leh.
Dimanche 25 août 2019

Au cœur du Petit Tibet, rituels et découvertes

Ce matin, **Eva vous présentera le Yoga conscience**. Vous observerez vos ressentis ainsi que votre souffle. **Cette première séance sera une ouverture du Coeur pour commencer la journée apaisée.**

Puis vous **découvrirez le patrimoine de la vieille ville de Leh** avec son dédale de ruelles et de temples cachés, en commençant par le temple Tsemo qui domine Leh. Il s'agit d'un lieu important dans la culture locale car il abrite des divinités aux effets protecteurs puissants. Au sein du temple Tsemo, **vous participerez à un rituel de protection** conduit par l'un des moines du temple.
La philosophie bouddhiste stipule que nous sommes les seuls à même de surmonter nos propres peurs et souffrances. Ce rituel de protection a pour but de fournir un environnement de confiance afin que vous puissiez trouver en vous les ressources nécessaires au dépassement de ces souffrances. Vous aurez aussi l'occasion de **visiter le Palais de Leh**.

L'après-midi, v**ous pourrez profiter d'un temps libre shopping** au coeur de la vieille ville.

Le soir, Eva vous proposera une **séance yoga de détente et relaxation avec le yoga nidra.** Ce sera l'occasion **d'apaiser les symptômes liés à l'altitude pour un sommeil profond et réparateur.**

Jour 4 : Leh. Choglamsar. Thiksey.
Lundi 26 août 2019

Ce matin, vous aurez une **séance de Yoga restaurative**. Ce sera l'occasion d'un nettoyage des viscères et des organes vitaux pour une **récupération énergétique et physique**.

Puis, **vous prendrez la route pour Choglamsar où vous visiterez le monastère de Thiksey.** Construit au sommet d'une colline rocheuse, cet ensemble monastique ressemble au Potala de la cité interdite de Lhassa au Tibet. Il abrite une immense statue du Bouddha du futur, le Bouddha Maitreya, dont la pureté du regard invite au recueillement intérieur. Au sein du monastère, vous aurez l'opportunité de **pratiquer une séance de méditation silencieuse**.
Vous pourrez ensuite **accrocher des drapeaux de prière tibétain**.

L'après-midi, **vous visiterez l'institut de médecine et d'astrologie tibétaine (Men-Tsee-Khang)** où **vous rencontrerez un amchi**, docteur en médecine traditionnelle tibétaine pour **une consultation holistique**. À travers cette expérience, vous découvrirez les bienfaits de cette science vieille de 2 500 ans qui rétablit l'équilibre mental et physique par le biais de remèdes naturels.

En soirée, Eva vous guidera pour **une séance de yoga Prana et Nidra**.

Jour 5 : Leh. Alchi. Timosgam.
Mardi 27 août 2019

Ce matin, **Eva vous introduira à la Salutation au Soleil, Surya Namaskar.**

Suite à cette belle mise en forme, **vous partirez à la découverte de l'oasis d'Alchi** – de son village et de ses temples – représentant le couronnement de l'art indo-tibétain du Ladakh. Datant du 12ème siècle, **Alchi est classé patrimoine mondial de l'UNESCO.** Vous explorerez cette oasis verdoyante en commençant par une marche à travers le dédale de ruelles piétonnes du village d'Alchi. Vous apercevrez les vergers d'arbres fruitiers qui bordent les rives des ruisseaux et rivières sous le ciel bleu et le soleil rayonnant du Ladakh. Abricotiers, pommiers, noyers et argousiers offrent leur lot de saveurs et de couleurs.

Dans l'après-midi, **vous visiterez les temples de Tsa Tsa Puri**. Vous en serez émerveillés ! Erigés dans la plaine, ils abritent des fresques et sculptures créées par des artistes venus du Cachemire.
Récemment rénové, il abrite de somptueuses fresques et sculptures nées de la main d'artistes du Cachemire. Vous y contemplerez des stupas, nommées également chortens, qui symbolisent l'esprit du Bouddha et représentent les différents stades de l'esprit sur le chemin de l'éveil. Considérés comme des objets sacrés, ils véhiculent la bénédiction du Bouddha. Sur ce site, **vous ressentirez une énergie puissante** et pénétrante.

Puis, **vous prendrez la route pour Timosgam.**

Le soir, **Eva vous proposera une méditation en pleine conscience avec pour thème : savoir écouter...**

Jour 6 : Timosgam. Lamayuru. Atisey.
Mercredi 28 août 2019

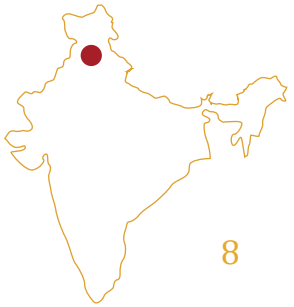
Ce matin au programme : **détente, fluidité et expansion** avec l'introduction au **Flow yoga.**

Vous ferez ensuite route en direction de paysages lunaires pour découvrir **un des plus vieux monastères du Ladakh**, fondé au Xème siècle : **Lamayuru**. Le site est absolument grandiose et sera l'occasion d'une belle marche. Lamayuru surplombe en effet un ancien lac asséché depuis des centaines d'années et domine le village au fond de la vallée.

Vous aurez la possibilité de **rencontrer un Yogi** et de p**articiper avec lui à un rituel de Chöd**. Cette pratique a pour vocation de diminuer l'attachement à son égo et ainsi réduire ses influences négatives. Par ce rituel, le pratiquant offre à son corps et à ses démons intérieurs, c'est-à-dire ses fabrications mentales. De ce rituel, s'ensuit **un vide qui libère l'esprit et fait entrevoir sa vraie nature**. Le yogi vous accompagnera tout au long de cette expérience.

L'après-midi, votre guide vous emmènera **découvrir l'ermitage d'Atisey.** Il s'agit d'un lieu à l'indescriptible énergie où le saint Naropa a médité.

Le soir avec Eva vous vivrez **une séance de Hatha yoga. L'occasion d'expérimenter des postures en conscience et la présence de soi.**



Jour 7 : Timosgam.
Jeudi 29 août 2019

Le matin, **Eva vous fera faire un enchainement complet, fluide et tonique du Surya Namaskar.**

Puis **direction le charmant village de Timosgam** où vous serez attendus par les nonnes. Ces femmes débordant d'affection **vous feront visiter leur couvent** et vous inviteront à **assister à des scènes de leur vie** quotidienne, telles que les prières.

L'après-midi, **vous visiterez un très vieux Gompa, un temple Bouddhiste construit pour la déesse Cheresinz, une manifestation du Bouddha.**

Le soir, vous ferez **un Chandra moon, fluide et relaxant pour une conscience du mouvement, de la symbolique relation à l'univers.**

Jour 8 : Timosgam. Leh.
Vendredi 30 août 2019

Ce matin avec Eva **vous partagerez une séance de Pranayamas, un Hatha yoga actif.**

Aujourd'hui vous passerez la journée sur **des routes de montagne qui vous enchanteront lors du retour vers Leh.** Le voyage dure environ 6 heures. Arrivée dans la vieille ville, vous irez à l'hôtel pour **un moment de repos** avant votre séance quotidienne avec Eva.

Le soir, **réparation musculaire et sourires avec le Restaurative et Yin yoga !**

Jour 9 : Leh. Sumur. Nubra.
Samedi 31 août 2019

Ce matin, **vous vivrez une séance active avec au programme : salutations, souffle et concentration sur chaque posture.**

Ensuite, **vous partirez pour Nubra.** En chemin, **vous vous arrêterez au jardin du Bouddha** où vous pourrez accrocher des drapeaux de prière. Votre route continuera **jusqu'au village de Sumur.** Avec ses stupas, ses murs de mani et ses maisons anciennes, **vous aurez l'occasion de découvrir son monastère** et les vastes étendues de champs verdoyants qui l'entoure.

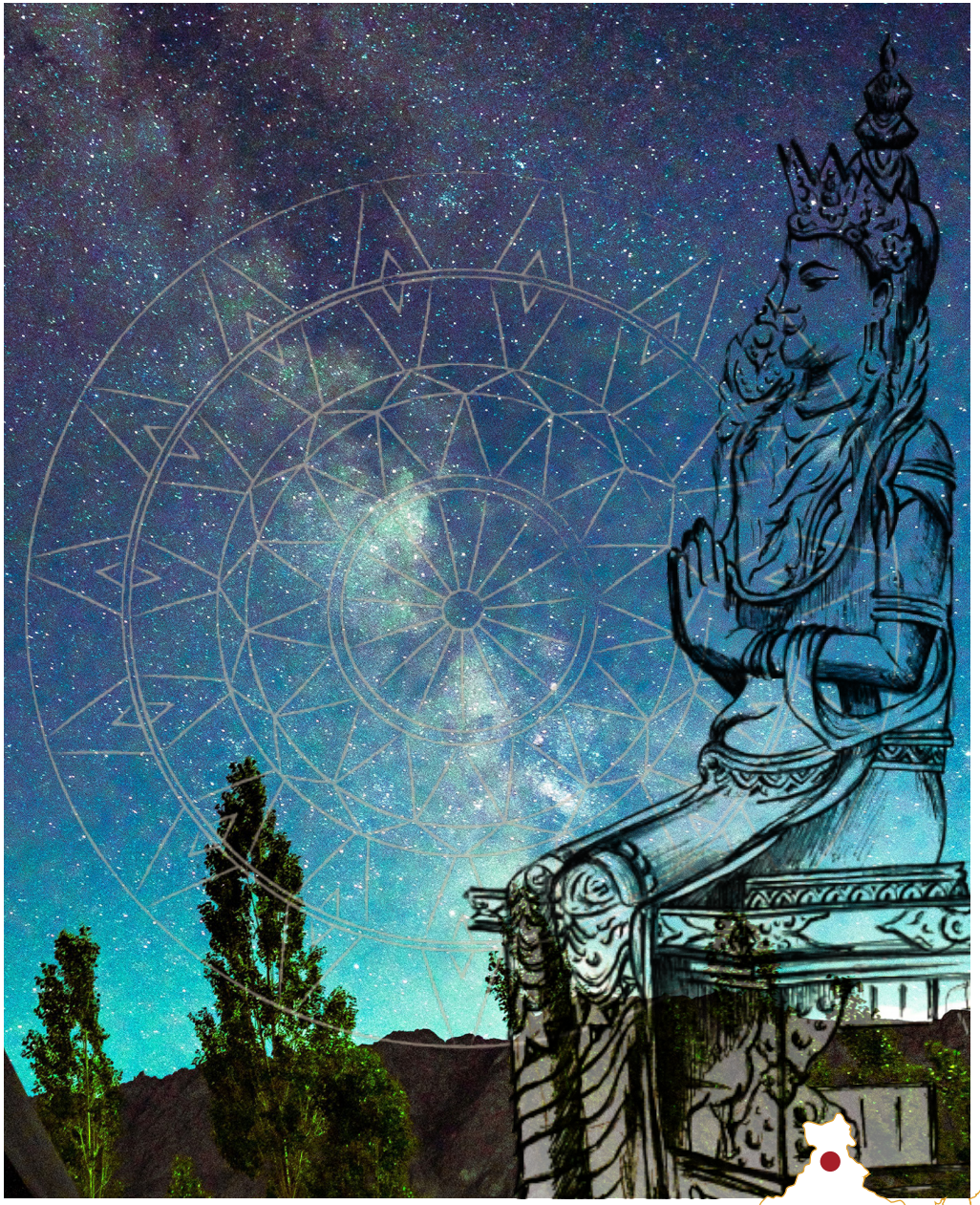
Le soir, arrivé à Nubra, **vous partagerez avec Eva une séance de Yin yoga pour une détente bien méritée.**

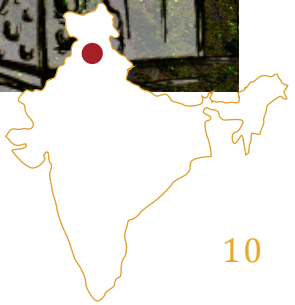
Jour 10 : Sumur. Hunder. Diskit. Sumur.
Dimanche 1er septembre 2019

Ce matin, **Eva vous concoctera un enchainement de postures originales en fonction de votre énergie.**

Pour cette journée, **direction Diskit, son monastère et son imposante statue de Maitreya** (Bouddha du futur) inaugurée en 2010 par le Dalaï Lama. Vous aurez l'honneur d'y recevoir une bénédiction.

Le soir, **Eva vous proposera une séance de méditation et de Nidra yoga avec comme thème : l'Univers...**





Jour 11 : Sumur. Leh.
Lundi 2 septembre 2019

Pour votre dernière séance matinale, **Eva vous proposera une séance de yoga mais aussi et surtout de partage**. Ce moment sera l'occasion d'échanger avec Eva sur vos impressions de ce séjour.

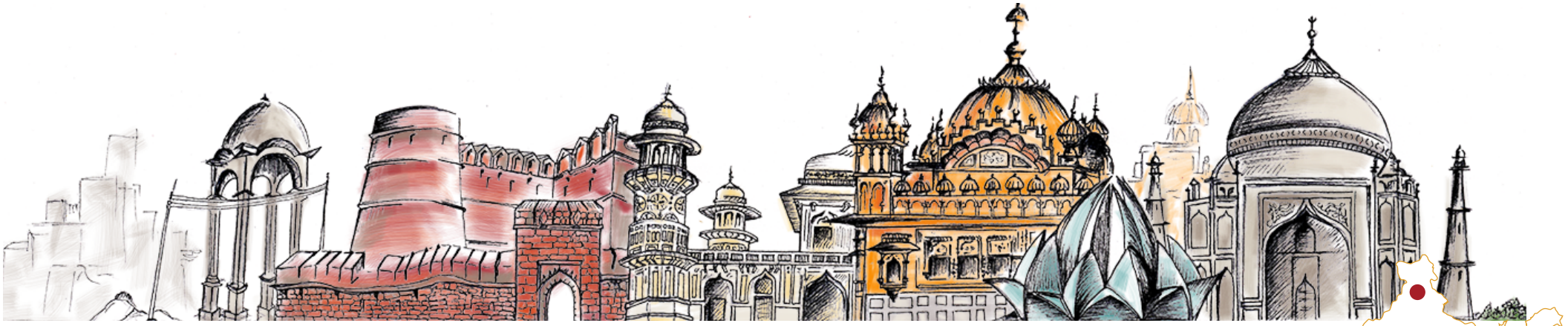
Puis, **vous ferez route pour la capitale du Ladakh.**
Une fois à Leh, **vous pourrez profiter de votre après-midi** pour vous balader ou faire du shopping !

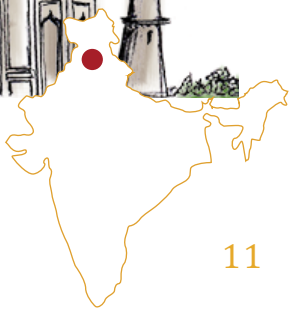
Cette soirée sera sous le signe du ressourcement, **vous y partagerez un dîner de cloture avec Eva.**

Jour 12 : Leh. Delhi. France.
Mardi 3 septembre 2019

Aujourd'hui **vous serez transférés à l'aéroport de Leh pour Delhi**.
Vous prendrez votre vol retour à l'aéroport international en fonction de vos horaires de départ.

Namasté, Tashi Delek
& Bon Voyage!





Détails

Date : Du 23 août au 3 septembre 2019

Prix : 2 190 € par personne (sur une base de 8 participants)

Ce que le prix comprend

- Pension complète au Ladakh en chambre double tout au long du circuit. *(supplément chambre simple : 280€)*
- Les vols Delhi/Leh/Delhi.
- L'assistance d'un guide francophone tout au long du séjour.
- Tous les transports sur le circuit.
- Les entrées sur tous les sites mentionnés dans le programme.
- Les permis pour visiter certaines régions du Ladakh.

Ce que le prix ne comprend pas

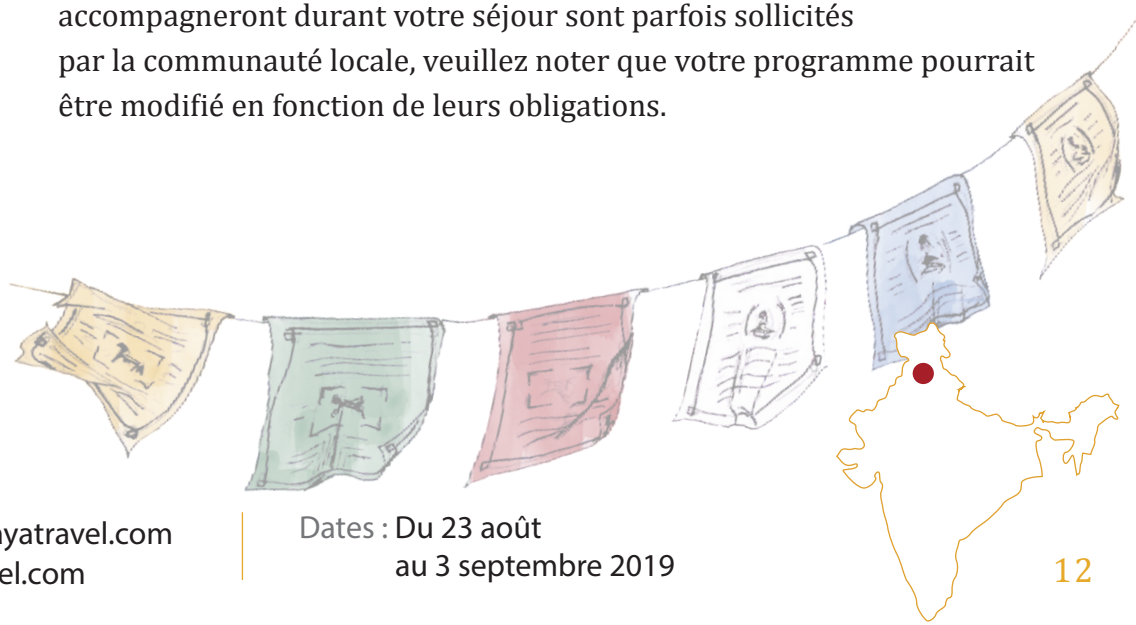
- Les vols internationaux France/Delhi. Nous pouvons vous assister pour la réservation de vos billets. À titre indicatif il faut compter entre 500 et 700€ pour un aller-retour en classe économique et les prix varient en fonction de la date d'achat.
- Les frais de visa pour l'Inde (vous devez vous-même effectuer la démarche pour l'obtention de votre visa).
- Les frais de transaction lors du paiement (frais de banque ou Paypal – 4,9%).
- L'assurance annulation.
- Les repas à Delhi.
- Les pourboires aux guides et aux chauffeurs.
- Tout ce qui n'est pas écrit dans le "ce que le prix comprend".

Hébergement

- 1 nuit à Delhi en hôtel***.
- 5 nuits à Leh en guesthouse**** .
- 3 nuits à Timosgam en hôtel***.
- 2 nuits dans la vallée de Nubra en hôtel**.

Transport

- En avion de Delhi à Leh et de Leh à Delhi.
- En taxi 4x4 confortable au Ladakh.

Plus d'informations

- L'itinéraire proposé peut être amené à être modifié en fonction des aléas météorologiques et/ou techniques. Une rencontre avec les nomades est possible mais dépendra de leurs déplacements actuels lors du voyage.
- Les êtres d'exception que vous rencontrerez et qui vous accompagneront durant votre séjour sont parfois sollicités par la communauté locale, veuillez noter que votre programme pourrait être modifié en fonction de leurs obligations.