

Rishikesh



Programme synthétique (heures locales) :

- vol Paris-New Delhi : **compagnie au choix**
- transfert jusqu'à Rishikesh en minibus : dim 14 oct. départ à 11h - arrivée vers 19h à l'hôtel
- lun 15 au dim 21 oct. : pratiques de Pleine Conscience le matin (optionnelles), repas de midi libres, satsang avec Swami Atmananda à 16h, méditation à l'ashram à 18h
- 2 excursions lors des journées sans satsangs
- => jeudi 18 : excursion exceptionnelle le long du Gange avec Swami Atmananda - *Vashistha Gufa*, satsang en français, méditation au bord du Gange, déjeuner à l'hôtel "The Glasshouse on the Ganges"
- => vendredi 19 : ashram de Ma Ananda Moy et Arati du soir - Haridwar
- retraite de 3 jours avec de nombreux participants à l'ashram lun 22 au mer 24 - fin de la retraite par un repas végétarien dans les jardins de l'ashram
- temps libre à Rishikesh jusqu'au départ pour Haridwar en minibus jeu 25 oct. soir
- transfert Haridwar-Delhi jeu 25 par train de nuit (couchettes 2ème classe A/C) puis minibus de la gare jusqu'à l'aéroport
- vol New Delhi-Paris : **compagnie au choix** (arrivée à l'aéroport vers 10h00 ven 26 oct)

Les Amis d'Ajatananda Ashram

550 chemin des Morans 26410 Menglon

+33 660 49 44 40

www.amis-ajatananda.org

séjour à Rishikesh

Inde du Nord



Pleine Conscience et Non-Dualité

du samedi 13 au vendredi 26 octobre 2018

découverte de Ajatananda Ashram
satsangs avec Swami Atmananda
pratiques de Pleine Conscience

Petit groupe : 14 à 24 participants

Accompagnement : Thierry et Thérèse Buffel

Organisation : Association les Amis d'Ajatananda Ashram

email : amis.ajatananda@gmail.com



Prix du séjour tout compris : 570 € pour 24 participants

(un supplément au prorata du nombre de participants sera demandé si le groupe est moins nombreux, par exemple 60 €/personne si 14 participants)

Ce prix comprend :

- tous les transferts (minibus à l'aller, train au retour)
- la 1/2 pension (petit-déjeuner et dîner) à l'hôtel *Narayana Palace*, hôtel de bon standing situé à 15 min de marche de l'Ashram - en chambre double
- les frais d'inscription à la retraite
- l'excursion le jeudi 9 novembre
- le repas au restaurant le jour de l'excursion

Ce prix ne comprend pas :

- le vol A&R sur Air India
- les repas de midi (*sauf le jour de l'excursion*) : compter 4 à 7 € par personne, par repas
- les pourboires
- *l'animation des pratiques optionnelles de Pleine Conscience assurée par Thierry et Thérèse (participation consciente à inclure dans votre donation à l'Ashram)*

Swami Atmananda parlera - en anglais - de la Conscience et de l'Eveil spirituel à partir de la tradition de l'Advaita Vedanta (voie de la Non-Dualité)



Traduction simultanée des satsangs assurée bénévolement par Thérèse (et Thierry pour la technique)



Ajatananda Ashram

Un lieu de Présence sur les rives du Gange

www.ajatananda.org

Une donation libre et consciente est bienvenue pour soutenir l'enseignement et l'ashram