



séjour à Rishikesh

Inde du Nord



Pleine Conscience et Non-Dualité

du samedi 12 au vendredi 25 octobre 2019

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

Petit groupe : 12 à 24 participants

Accompagnement : Thierry et Thérèse Buffel

Organisation : Association les Amis d'Ajatananda Ashram

email : amis.ajatananda@gmail.com

Programme synthétique (heures locales) :

- sam 12 oct. : vol Paris-New Delhi - **compagnie au choix**
- dim 13 oct. : transfert jusqu'à Rishikesh - arrivée à l'hôtel
- lun 14 au dim 20 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 et vendredi)
- => 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"
- => ashram de Ma Ananda Moy et Arati du soir - Haridwar
- retraite de 3 jours avec de nombreux participants à l'ashram lun 21 au mer 23 - fin de la retraite par un repas végétarien servi dans les jardins de l'ashram
- temps libre à Rishikesh jusqu'au départ pour Haridwar jeu 24 oct. soir
- jeu 24 oct. : transfert Haridwar-Delhi par **train de nuit** (couchettes 1ère ou 2e classe A/C) puis minibus de la gare jusqu'à l'aéroport (ou **avion, à l'étude**)
- ven 25 oct. : vol New Delhi-Paris : **compagnie au choix** (arrivée à l'aéroport vers roho)

Les Amis d'Ajatananda Ashram

550 chemin des Morans 26410 Menglon

+33 660 49 44 40





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

Prix du séjour :

- il était de 620 € en 2018 pour 12 participants
- ce prix sera révisé pour 2019 en fonction du nombre de participants et de l'augmentation des prestations en Inde (transferts, prix de l'hébergement, etc.)

Ce prix comprend :

- tous les transferts intérieurs : minibus, train, ou avion (*à l'étude*)
- 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, *vraisemblablement* le jeudi 17 octobre
- le repas au restaurant le jour de l'excursion

Ce prix ne comprend pas :

- le vol A&R sur compagnie au choix
- 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)

Une donation libre et consciente est bienvenue pour soutenir l'Enseignement et l'Ashram