



séjour de découverte

RISHIKESH (Inde du Nord)



Programme synthétique (heures locales) :

- vol Paris (ou Lyon)-New Delhi : sam 12 oct (**compagnie au choix**)
- transfert jusqu'à Rishikesh en train : dim 13 oct.- arrivée vers 19h 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 19h00
- 2 excursions lors des journées sans *satsangs*
- => 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
- repas communautaire - buffet végétarien - servi 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 24 par train de nuit (couchettes 1ère ou 2e classe A/C) puis minibus de la gare jusqu'à l'aéroport
- vol New Delhi-Paris : **compagnie au choix** (arrivée à l'aéroport Indira Gandhi vers 10h00 ven 25 oct)

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

Les Amis d'Ajatananda Ashram

550 chemin des Morans 26410 Menglon

+33 660 49 44 40





Prix actualisé du séjour pour 2019 : 710 €

Ce prix comprend (*cette année, nous avons simplifié en calculant le prix du séjour pratiquement "tout inclus"*) :

- tous les transferts (minibus, train à l'aller & au retour)
- le repas au buffet de la gare avant le départ du train
- 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
- les 2 excursions :
 - * jeudi 17 novembre (journée entière)
 - * vendredi 18 novembre (1/2 journée)
- le buffet au restaurant le jour de l'excursion (journée entière)

Ce prix ne comprend pas :

- le vol A&R
- les repas de midi (*temps libre*): 4 à 7 € par repas (*sauf le jour de l'excursion et le buffet - offert par l'Ashram - de la fin de la retraite*)
- 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

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