

# Vie de yogi

## Programme de la retraite

### **26 novembre 2025 – Arrivée à Chennai**

Accueil à l'aéroport international de Chennai et transfert à l'hôtel. Installation et temps libre.

### **27 novembre – Chennai**

Exploration de Chennai, grande métropole du sud de l'Inde : Marina Beach, basilique Saint-Thomas (érigée sur la tombe de l'apôtre), et temple Kapaleeshwarar dédié à Shiva.

### **28 novembre – Chennai → Tiruvannamalai (env. 4 h)**

Route vers Tiruvannamalai. Méditation au Sri Ramanashramam et montée à la colline d'Arunachala jusqu'aux grottes de Virupaksha Malai. Visite du temple Arunachaleswarar, dédié à l'élément feu.

### **29 novembre – Tiruvannamalai → Trichy (env. 4 h)**

Visite de l'ashram de Sadhguru Sri Brahma. Méditation au temple Jambukeswarar, dédié à l'élément eau, à Thiruvanaikaval.

### **30 novembre – Trichy → Tanjore → Rameshwaram (env. 6 h)**

Découverte du temple Brihadeeswarar à Tanjore, joyau de l'architecture Chola. Continuation vers Rameshwaram et installation à l'hôtel.

### **1 décembre – Rameshwaram**

Visite du temple Ramanathan, l'un des 12 Jyotirlingas, et purification dans les 22 bassins sacrés. Excursion à Dhanushkodi, à la pointe sud du continent indien.

### **2 décembre – Rameshwaram → Madurai (env. 3 h)**

Route vers Madurai. Visite du majestueux temple de Meenakshi, puissant Shakti Peetham dédié à Shiva et Parvati.

### **3 décembre – Madurai → Coimbatore (env. 4 h)**

Transfert au Isha Yoga Center à Coimbatore. Début de la retraite.

## **Retraite au Isha Yoga Center – Du 3 au 13 décembre 2025**

Immersion dans un environnement sacré conçu pour le silence, l'intériorité et la transformation.

### **Horaire quotidien suggéré :**

- 05h30 – Guru Pooja / Hatha Yoga / Méditation
- 10h00 – Brunch
- 11h00 – Temps libre ou visite des lieux sacrés
- 14h30 – Cercle de discussion
- 16h30 – Hatha Yoga / Méditation
- 19h00 – Souper et repos

### **13 décembre – Fin de la retraite**

Départ de Coimbatore ou extension possible à Varanasi.

## **Séjour optionnel à Varanasi – Du 13 au 16 décembre 2025**

### **13 décembre – Arrivée à Varanasi & Ganga Aarti**

Transfert à l'hôtel. En soirée, participation au rituel du Ganga Aarti sur les rives du Gange.

### **14 décembre – Exploration spirituelle & culturelle**

Balade en bateau au lever du soleil. Visite du temple Kashi Vishwanath, des temples Annapurna, Hanuman, Durga et Tulsi Manas. Découverte de l'université BHU, du musée Bharat Kala Bhavan et du marché Godaulia.

### **15 décembre – Excursion à Sarnath**

Visite de Sarnath : stupa Dhamek, monastère Mulagandha Kuti, musée archéologique. Retour à Varanasi et visite d'un atelier de tissage de soie. En soirée, option : spectacle classique ou massage ayurvédique.

### **16 décembre – Départ**

Lever de soleil à Assi Ghat avec musique et yoga. Transfert à l'aéroport.

Ce programme est indicatif et peut être sujet à des ajustements en cours de voyage. Possibilité de prolonger le séjour à vos frais.