



Stéphanie Kitembo

Professeure certifiée de **Hatha Yoga**, par le maître Nicole Bordeleau, Stéphanie Kitembo a fondé **That's Yoga**, qui offre du **yoga en entreprise et du yoga thérapeutique**. Elle enseigne donc le Yoga dans diverses entreprises tel que le **Conseil des Arts de Montréal, les agences Bleu Blanc Rouge, Nurun, Publicis Canada, Spectra et le Ministère des Affaires territoriales**.

Aussi, passionnée par les bienfaits du **Yoga thérapeutique**, diverses organismes de rétablissement et d'insertion sociale font appel à elle. **L'Institut cardiologique de Montréal** lui a ouvert ses portes il y a

deux ans, proclamant les bienfaits d'une pratique tel que le **yoga dans son centre sportif de prévention et de convalescence**. « D'après-moi, le Yoga appartient à tout le monde, à tous les corps, à toutes les cultures, à tous les âges ! J'aime enseigner dans des contextes très différents les uns des autres. » Son autre passion ? **Le voyage**. Stéphanie vous propose de partir avec elle à la rencontre de la magie de l'Inde. « **Yoga et voyage, quel duo incroyable ! Du ressenti, des rencontres humaines, un cheminement personnel, du dépaysement et des souvenirs hors du commun !** »

CE FORFAIT COMPREND

- Les transports terrestres pendant le circuit
- Train Delhi-Haridwar le jour 4
- Vol Dehradun-Delhi le jour 14
- Les excursions tels que mentionnées au programme avec guide anglophone (jour 3, 6,7,8)
- Hébergement en occupation double
- 2 cours de yoga quotidien avec Stéphanie Kitembo
- Soirée d'adieu chez Hari
- Les repas en pension complète sauf 1 repas libre

NOUS CONTACTER

T. 514-842-1888
650, Rue Fleury Est
Montréal, Qc
Canada H2C 1N8

CE FORFAIT NE COMPREND PAS

- Vol international (consultez-nous)
- Les taxes d'aéroport
- Assurances voyage personnelles (consultez-nous)
- Les entrées sur les sites culturels
- Eau minérale et toutes boissons alcoolisées ou non
- Dépenses de nature personnelle
- Pourboires guides et chauffeurs
- 1 repas libre

TARIF

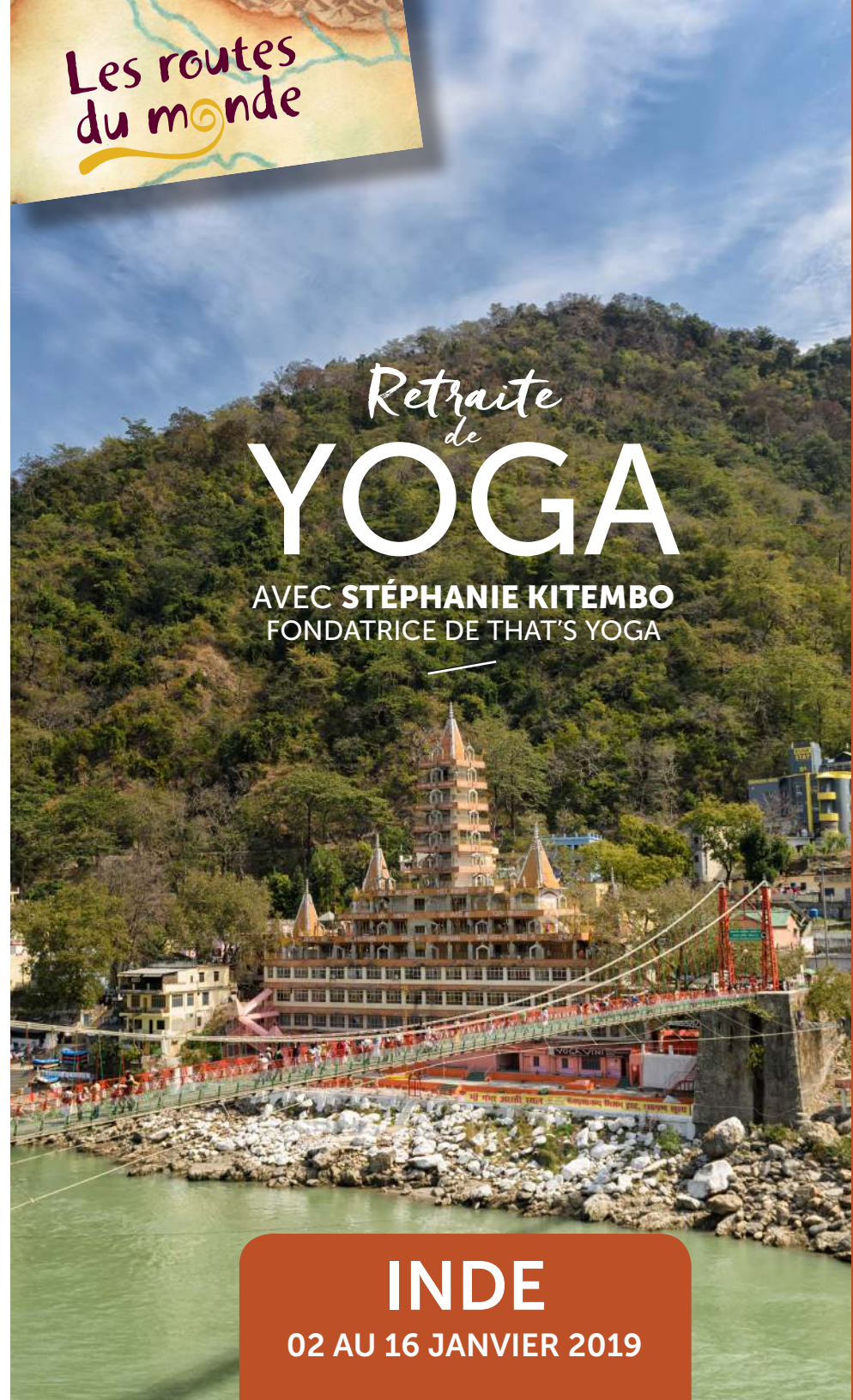
Tarif régulier : **2500\$/pers.**
(occ double) + vol international
Supplément solo : **590\$/pers.**
Min 10 - Max 20 personnes

www.routesdumonde.com

Les routes
du monde

Retraite de YOGA

AVEC STÉPHANIE KITEMBO
FONDATRICE DE THAT'S YOGA



INDE

02 AU 16 JANVIER 2019



Un arrêt dans votre vie...

J1 / DÉPART DE MONTRÉAL

J2 / ARRIVÉE DELHI

Accueil à l'aéroport international de Delhi et transfert à l'hôtel.

J3 / DELHI

Journée avec guide et minibus privé.

La retraite débute avec la découverte de la capitale indienne. Cette première étape nous initie à l'Inde, le seul et unique profond dépaysement de la planète. Déjà après une seule journée, vous avez l'impression que vous êtes en Inde depuis plusieurs semaines. Et votre voyage ne fait que commencer.

Nous débiterons la journée par la visite du **Temple d'or de Delhi, le Gurudwara Bangla Sahib**, qui est un des plus importants temple sikh à Delhi. Un véritable lieu de pèlerinage pour les sikhs, immédiatement reconnaissable par son dôme doré et son grand mât. Si le Temple d'or à Amritsar est le plus sacré pour les Sikhs, le Gurudwara Bangla Sahib est certainement l'un des plus importants de New Delhi. Haut lieu de culte sikhiste, vous serez surpris par l'activité qui y règne; prières, chants, méditations costumes traditionnels colorés et magnifiques.

Un moment grandiose et émouvant !

Puis promenade dans **le marché aux épices**, à travers les échoppes de chai et de fruits, à travers mille odeurs de fleurs, de curry, de poussière et d'encens.

L'après-midi, promenade dans le quartier résidentiel de Delhi.

J4 / DELHI - HARIDWAR - RISHIKESH

Nous quittons Delhi par le train (tôt le matin) pour la ville de Haridwar, cette ville sacrée de renommée internationale. Tout au long

de la route, nous découvrons la campagne indienne. Transfert à l'**ashram Anandlok**, situé sur le Gange et entouré par les montagnes himalayennes. Il est spécialisé dans l'organisation de retraites de yoga et de méditation. Un lieu idéal pour se ressourcer au cœur d'une nature verdoyante, avec des jardins fleuris qui vous raviront.

J5 / RISHIKESH

Chaque jour, sont offerts 2 cours de yoga.

L'ashram bénéficie d'une énergie merveilleuse et d'une beauté tranquille. Vous trouverez le silence pour votre âme, dans un cadre naturel exceptionnel, avec de belles terrasses et un jardin luxuriant.

En sus de vos cours de yoga quotidien, profitez des services de l'ashram : **salle de méditation**, logements confortables avec tous les équipements modernes pour que vous vous sentiez comme chez vous. Aussi profitez de votre temps libre pour vous détendre, ou partir en **randonnée** dans les nombreux chemins reliant les villages de montagne préservés autour du site, mais aussi découvrir les rives du Gange et de ses **plages de sable blanc**. Le Gange ici est tout près de ses sources, donc aucunement pollué, on peut s'y baigner et ses berges sont magnifiques.

J6 / RISHIKESH

Cours de yoga en matinée et en soirée. L'après-midi, **marche facile** autour de l'ashram dans les montagnes environnantes, avec notre guide Hari.

J7 / RISHIKESH

Cours de yoga en matinée. Ensuite **promenade contemplative entre Laxman Jhula et Ram Jhula**, et pique-nique sur la plage de sable blanc.

Rishikesh est une ville d'ashrams, de méditation, d'exercices de yoga et de tranquillité. Nous assistons à la cérémonie du feu, l'Aarti. Tous offrent au Gange pétales de fleurs, chants et mantras... au coucher du soleil. Un moment inoubliable. Retour à l'ashram pour la nuit.

J8 / RISHIKESH - HARIDWAR

Cours de yoga dans la matinée. En soirée, nous vous offrons l'opportunité d'assister à la **cérémonie de l'arati à Haridwar**. Haridwar est appelée «la reine du Gange». Le grand fleuve est partout dans cette cité incomparable. Nous disons alors au revoir au fleuve et quittons l'endroit en silence, il n'y a pas de mot pour décrire ce moment intense de vie. Vous n'aurez jamais rien vu de comparable.

J9 / RISHIKESH - CHAPTA VILLAGE

Après le cours de yoga matinal, transfert pour le Chapta village, dans les montagnes himalayennes. En soirée méditation.

J10 / CHAPTA VILLAGE - DEVARIYA

Au matin, nous prenons la route pour le village de **Sarin** et de là, nous faisons une petite randonnée en direction de **Devariya**, où nous établissons notre campement en face du lac, une expérience inoubliable à 2600 mètres d'altitude ! Yoga en soirée. Nuit sous la tente.

J11 / DEVARIYA - CHAPTA VILLAGE

Nous retournons au Chapta Village et nous nous relaxons. Yoga en soirée. Nuit sous la tente.

J12 / CHAPTA VILLAGE

Nous nous réveillons tôt afin d'assister au lever du soleil à 4500 mètres d'altitude.



Un moment de pur bonheur ! Cours de yoga en matinée et en soirée. Nuit sous la tente.

J13 / CHAPTA VILLAGE - RISHIKESH

Le matin, nous prenons la route pour Rishikesh. Reste de la journée libre. En soirée, nous sommes invités pour un dîner d'adieu chez notre guide, Hari.

J14 / RISHIKESH - DELHI

Tôt le matin, transfert à l'aéroport de Rishikesh pour votre vol direction Delhi. Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel. Après-midi de libre. Transfert aéroport en soirée selon horaires de vol. Lunch et souper de libre.

J15 / ARRIVÉE MONTRÉAL

NOTRE DIFFÉRENCE

- Un circuit unique, entièrement créé par les Routes du Monde
- Un guide local qui habite Rishikesh et qui reçoit nos voyageurs depuis 20 ans
- La chance d'assister à la cérémonie de l'aarti à Haridwar
- Des petits groupes avec un maximum de 20 personnes
- Un souper dans une famille indienne chez notre ami Hari
- Un contact avec Holly Ganga... très particulier, énergétique, émouvant...
- Des cours de yoga quotidien
- 4 nuits en tente très confortable au coeur des Himalayas