

SOPHIE BIENVENUE



Fondatrice de **Passion Yoga & cie**, **Sophie Bienvenue** est entrepreneure bien-être, rédactrice, aventurière et épicurienne. Avec plus de 1000H de formation, elle est certifiée professeure de **Hatha, Asthanga vinyasa et Yin yoga** en Inde par Yoga Alliance + Instructeur de Stand Up paddle board. **Sa mission : rendre le yoga accessible à tous, peu importe l'âge, la condition physique et l'emploi du temps.**

En plus d'organiser des événements et des voyages retraites découvertes à travers le globe, elle partage ses passions du yoga, de l'entrepreneuriat et des voyages à travers l'enseignement d'une formation professorale 200H et de la plateforme web interactive *Passionyogaetcie.com*. Épaulée par une équipe de 20 professeurs, la communauté *Passion Yoga* propose des cours de yoga personnalisés aux besoins de chacun; à domicile et en entreprise dans la grande région de Montréal et de Québec.

CE FORFAIT COMPREND

- 12 nuits en chambre double avec petit déjeuner
- Transports terrestres
- Les services de Gagan à Varanasi
- Deux vols intérieurs pendant le circuit (Delhi-Varanasi-Delhi)
- 3 trains (Delhi-Haridwar, Haridwar-Amritsar et Amritsar-Agra)
- Hébergement en occupation double, hôtels de catégorie 3 à 4 étoiles selon les standards du pays
- Tous les frais d'entrée sur les sites
- Rencontre pré-départ en groupe
- Les déjeuners, 1 diner et 2 soupers
- 1 ou 2 cours de yoga et méditation par jour enseigné par Sophie Bienvenue

CE FORFAIT NE COMPREND PAS

- Vol international (consultez-nous)
- Assurances voyage personnelles (consultez-nous)
- Visa pour l'Inde (consultez-nous)
- Les taxes d'aéroport locales payables sur place, si applicable
- Repas (20), visites et transferts non mentionnés dans le programme
- Pourboires, boissons et frais de nature personnelle
- Assurances voyages
- Accompagnement par un guide québécois des Routes du Monde
- Tout frais supplémentaires causés par des événements hors de notre contrôle

www.routesdumonde.com
T. 514-842-1888

EXTENSION SÉJOUR AYURVÉDIQUE

J1 / VARANASI - TRIVANDRUM - SOMATHEERAM

En avant midi, transfert vers l'aéroport de Varanasi pour votre vol vers Trivandrum. À votre arrivée, transfert vers le centre ayurvédique Somatheeram pour le début de votre nouvelle vie...

Tarif : **2100\$/pers en occ double**
Supplément solo : **550\$/pers.**

J2 à 7 / SOMATHEERAM

Traitements ayurvédiques quotidien selon le programme du Somatheeram.

J8 / SOMATHEERAM - TRIVANDRUM - MONTRÉAL

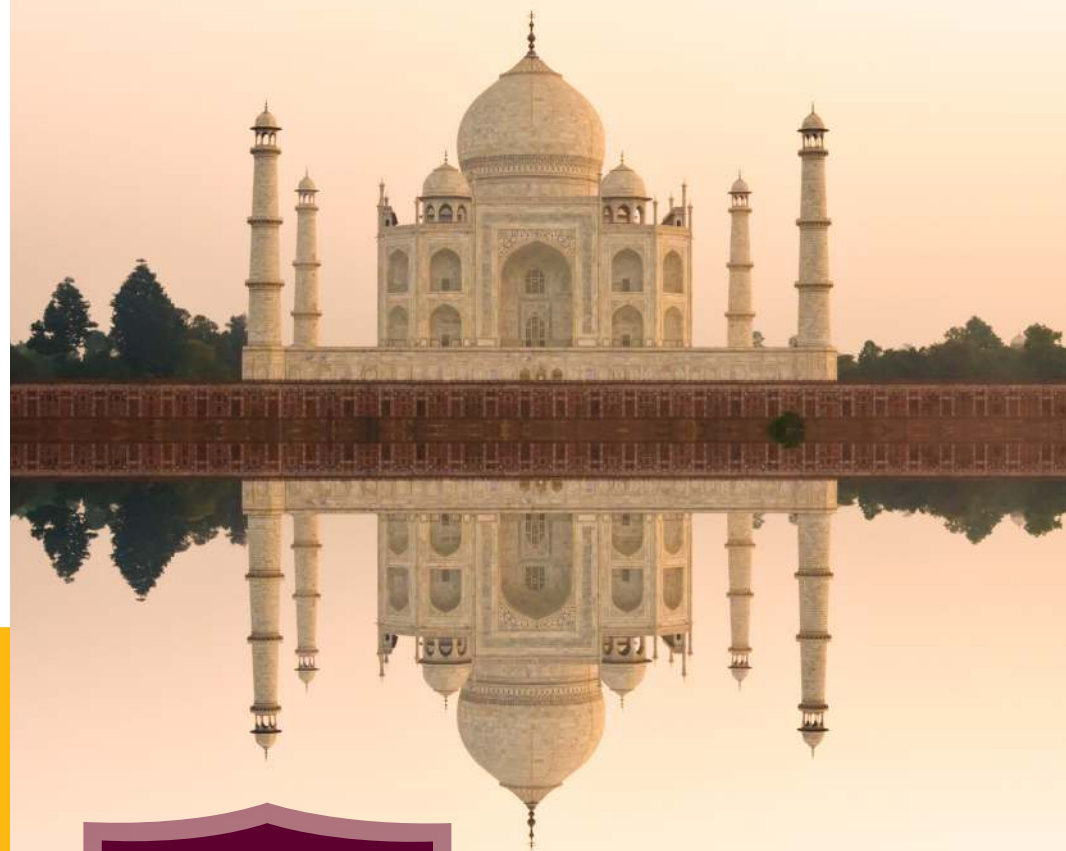
Transfert vers l'aéroport de Trivandrum pour votre vol de retour vers Montréal.

Retraite de yoga

INDE

AVEC **SOPHIE BIENVENUE**
FONDATRICE DE PASSION YOGA & CIE

01 AU 15 FÉVRIER 2020



Les routes
du monde



*Partir à la découverte de l'Inde, c'est une occasion unique d'aller à la rencontre du Vrai soi. Une façon d'entrer en contact avec toutes les sphères du monde yogique. C'est un voyage qui vous anime, qui vous chavire et qui vous transporte dans un monde de paradoxe et de beautés inoubliables. Faites partie de l'aventure en débutant ce périple par la trépidante **Delhi** pour mieux apprécier le calme du cadre majestueux de **Rishikesh**. Profitez de la puissance des montagnes, du **Gange** à l'état pur et du passage des grands yogis ayant foulée cette terre. Séjournez à **Amritsar** pour y découvrir le **Temple d'Or** et poursuivez votre voyage à **Varanasi**, cité de Shiva, faisant partie des 7 villes sacrées de l'hindouïsme. Un détour par la ville d'**Agra** s'impose afin d'y découvrir l'histoire qui se cache derrière l'un des plus beaux palais du monde; le **Taj Mahal**. Pour certains la route se poursuit vers les terres accueillantes du Kerala. Avec ces aires de stations balnéaires, ces lagunes et canaux de rivières sauvages, elle nous invite à poser bagage pour la dernière semaine. Ce sera l'opportunité de faire le plein d'énergie sous les bons soins de l'Ayurveda, science de la vie et de la longévité, procurant l'harmonie totale du corps et de l'esprit. Ce voyage offre une ambiance propice à la pratique du yoga et de la méditation.*

J1 / DÉPART DE MONTRÉAL

J2 / ARRIVÉE DELHI

Accueil à l'aéroport et transfert à votre hôtel situé au coeur de la ville.

J3 / DELHI

Le voyage 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**. Promenades dans le quartier **Pahar Ganj** et dans le **main bazaar**, à travers les échoppes de chai et de fruits, à travers mille odeurs de fleurs, de curry, de poussière et d'encens. On se déplace avec les **transports locaux** : en métro, en cyclo rickshaw et en tuk tuk pour nous rendre, entre autres, dans le **quartier Chandni Chowk** et le **vieux Delhi** avec ses marchés d'épices.

J4 / DELHI - HARIDWAR - RISHIKESH

Transfert à la gare de train de Delhi, et trajet en train vers Haridwar (Trajet : 4 hrs).

À partir de Delhi, nous prenons la route vers une Inde authentique et traditionnelle.

Haridwar est une ville sacrée, sur le bord du Gange, de renommée internationale.

En arrivant, séance de Pranayama donnée par Sophie Bienvenue.

Après-midi libre pour profiter des lieux !

En fin de journée, Sophie Bienvenue vous offrira son premier cours de yoga !

J5 / RISHIKESH

Au lever du jour, cour de yoga donné par Sophie Bienvenue. Par la suite, découverte du Rishikesh moins touristique, ses marchés, ses commerces. Le séjour à Rishikesh est effervescent, calme l'esprit et détend.

Reste de la journée libre.

J6 / RISHIKESH - HARIDWAR - RISHIKESH

Au lever du jour, cours de yoga donné par Sophie Bienvenue. Matinée libre. Après-midi guidée à Haridwar. Haridwar est appelée «la reine du Gange». Le grand fleuve est partout dans cette cité incomparable.

Visite de la ville et cérémonie de l'Aarti en fin de journée avec des milliers d'Indiens !

Retour à Rishikesh dans la soirée.

J7 / RISHIKESH

Au lever du jour, cour de yoga donné par Sophie Bienvenue.

Avant-midi libre. En après-midi, rafting sur le Gange ! À 9 km en amont de Rishikesh, départ des canots ! Le Gange à Rishikesh est très propre, car c'est la première ville qui reçoit le Gange après sa source dans les montagnes.

En soirée, nous sommes invités pour un souper chez notre guide Hari et sa famille, et un party à l'indienne avec musique, tabla, danse et barbecue !

J8 / RISHIKESH - HARIDWAR - AMRITSAR

Au lever du jour, cour de yoga donné par Sophie Bienvenue.

Transfert à la gare de train d'Haridwar, et trajet en train vers Amritsar (Trajet : 7-8 hrs).

Arrivée dans la soirée et installation à l'hôtel.

J9 / AMRITSAR

Journée guidée à Amritsar et au Temple d'Or. Quel endroit spectaculaire. Le Temple d'Or, qui trône au milieu de la ville près de son lac, est d'une splendeur inouïe. Beaucoup moins visité que le Taj Mahal mais aussi impressionnant, le Temple d'Or est un lieu sacré pour les pèlerins Sikhs.

Visite de la ville, **du jardin commémoratif et des cuisines communales du Temple d'Or** où nous donnons un coup de main aux milliers de bénévoles Sikhs qui préparent les repas pour les 2 000 pèlerins qui y mangent tous les jours, tout à fait gratuitement !

En soirée, transfert vers la gare pour prendre un train de nuit en direction d'Agra.

J10 / TRAIN - AGRA

Arrivée tôt le matin à Agra. Après un petit déjeuner, visite du fort rouge d'Agra.

Dîner au très bon restaurant Pinch of spice d'Agra. En fin de journée, visite du Taj Mahal au coucher du soleil...

Souper inclus au Siris.

J11 / AGRA - DELHI - VARANASI

Après le petit déjeuner, transfert vers l'aéroport de Delhi (4 hrs) pour votre vol vers Varanasi. À votre arrivée, transfert vers votre hôtel au bord du Gange.

L'Éternelle Varanasi ne peut qu'émuouvoir le voyageur. La ville la plus sacrée de l'Inde est imprégnée de spiritualité, les pèlerins se bousculent pour s'immerger dans le Gange sacré et se laver de tous leurs péchés ou procéder à la crémation de leurs proches. L'ancienne Bénarès s'observe, sans juger, sans raisonnement.

J12 / VARANASI

Après votre séance de yoga matinale, **promenade à l'intérieur des ruelles commerçantes** de Varanasi, en passant d'un quartier à l'autre. **Visite d'une fabrique de soie** chez les musulmans de la ville, de petits temples hindous et du petit village de **Ramnagar de l'autre côté du Gange**.

En soirée, cérémonie de l'Aarti sur notre bateau privé.

J13 / VARANASI

Journée libre.

J14 / VARANASI - DELHI

En avant-midi, transfert vers l'aéroport de Varanasi pour votre vol vers Delhi puis vol international.

J15 / ARRIVÉE MONTRÉAL

TARIF

Tarif régulier : **3600\$/pers.**

(occ double) + vol international

Supplément solo : **550\$/pers.**

Max 18 personnes