

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 (centres de femmes, centre de détention pour hommes et pour femmes, centres pour les personnes atteintes d'un trouble de santé mentale). 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 Bali. « Yoga et voyage, quel duo incroyable ! Du ressenti, des rencontres humaines, un cheminement personnel, du dépaysement et des souvenirs hors du commun ! »

[www.routesdumonde.com](http://www.routesdumonde.com)  
T. 514-842-1888

### LES MOMENTS FORTS

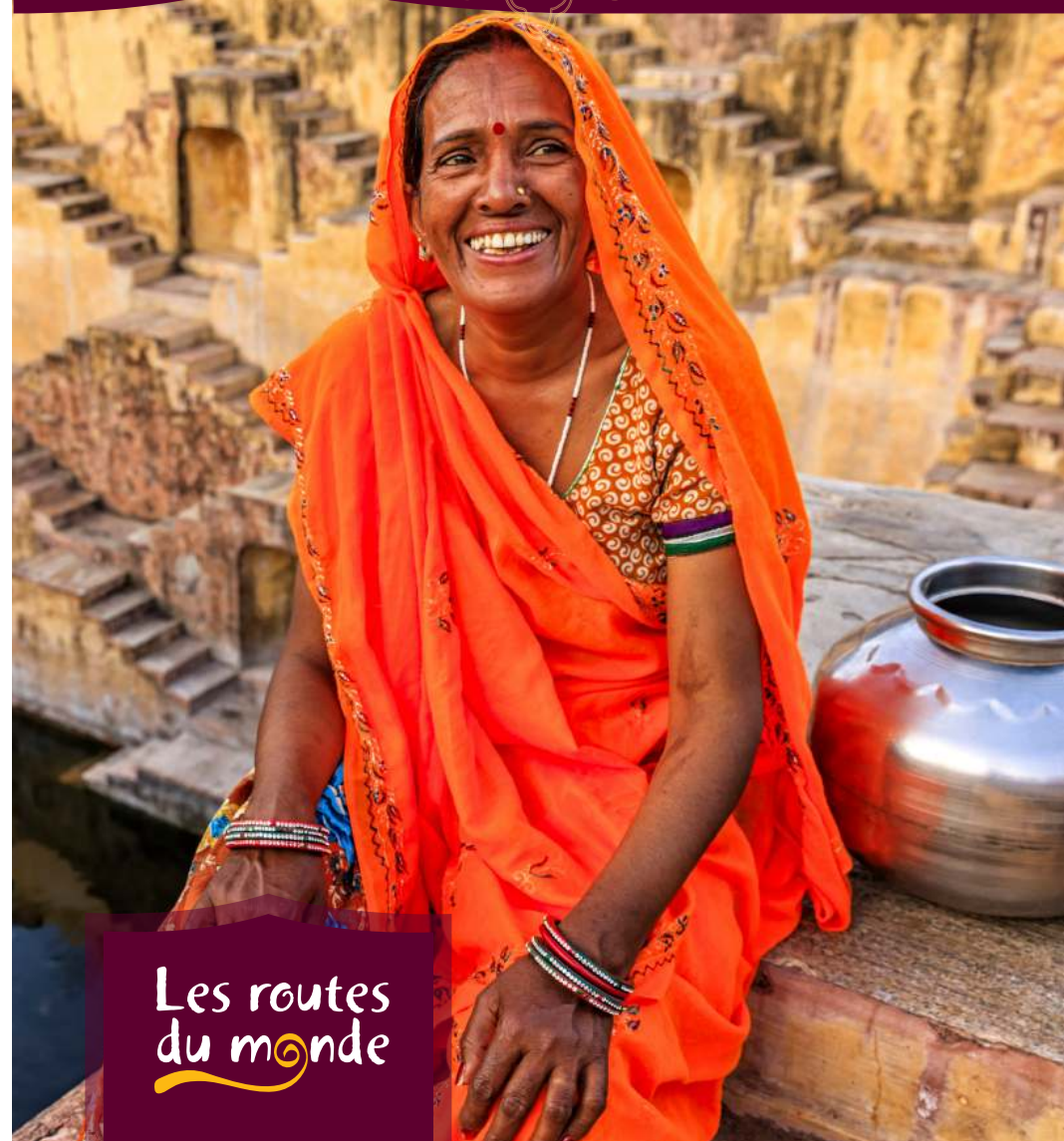
- Des cours de yoga quotidien avec Stéphanie Kitembo
- Notre extraordinaire guide indien K.D Singh, qui parle parfaitement français
- Trois jours à la fabuleuse ville de Rishikesh et excursion à Haridwar
- La visite de Rishikesh avec Hari, notre ami et guide local qui habite Rishikesh et qui reçoit nos voyageurs depuis 20 ans
- La chance d'assister à la cérémonie de l'Aarti à Haridwar et à Rishikesh
- Une visite au fabuleux Golden Temple d'Amritsar
- Un souper dans une famille indienne chez notre guide Hari
- Une visite approfondie de la ville sacrée de Varanasi avec notre guide local Gagan, qui amène les voyageurs dans une dimension plus spirituelle
- Petit déjeuner et pique nique au bord du Gange
- Un circuit unique, entièrement créé par les Routes du Monde

# INDE

AVEC STÉPHANIE KITEMBO

04 AU 17 AVRIL 2020

15 JOURS



Les routes  
du monde



## J1 / DÉPART

### J2 / ARRIVÉE À DELHI

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

### J3 / DELHI

La retraite débute avec la découverte de la capitale indienne. Promenade en rickshaw pour visiter **le mausolée de Gandhi, la grande mosquée puis le marché des épices.**

Après midi de libre pour se déposer.

Pour ceux qui le souhaitent, découverte du quartier **Pahar Ganj** près de votre hôtel, à la découverte du main bazar, des échoppes de chai et de fruits, à travers mille odeurs de fleurs, de curry et d'encens.

Balade en soirée dans le quartier de **Connaugh Circus**. Souper libre dans le quartier.

### J4 / DELHI

Après le petit déjeuner, séance de yoga.

Journée guidée à Delhi : **Visite du Temple Sikh, Gurudwara Bangla Sahib** et de la **Tombe d'Humayun**. Le temple Sikh de Delhi est un have de paix au centre de la ville.

Puis visite de la **Tombe d'Humayun**, un complexe d'architecture moghole qui abrite la tombe de l'empereur Humayun, ainsi que de 150 membres de la famille royale.

### J5 / DELHI - HARIDWAR - RISHIKESH

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

En train (première classe) nous rejoignons la ville d'Haridwar, cette ville sacrée de renommée internationale. Tout au long de la route, nous découvrons la campagne indienne. (4hrs) Arrivée à Haridwar et transfert à l'hôtel avec vue sur le Gange.

Installation à l'hôtel, séance de méditation offerte par Stéphanie Kitembo pour célébrer votre arrivée à Rishikesh.

Après-midi de libre.

En fin de journée, 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.

### J6 / RISHIKESH

Au lever du jour, cours de yoga, et journée guidée à Rishikesh. C'est une ville d'ashrams, de méditation, d'exercices de yoga et de tranquillité.

Promenade contemplative entre **Laxman Jhula et Ram Jhula**, pique-nique sur la plage de sable blanc et cours de yoga sur la plage au bord du Gange sacré.

Après-midi de libre pour découvrir la ville.

### J7 / RISHIKESH

Au lever du jour, cours de yoga sur la plage et petit-déjeuner sur la plage.

Diner libre à l'orphelinat Ramana.

Après-midi, soins et massages dans un institut pour ceux qui le souhaitent.

Cours de yoga en soirée avec Stéphanie.

### J8 / RISHIKESH - HARIDWAR - RISHIKESH

Visite de l'ashram **Parmarth Niketan** et conférence de notre guide KD.

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

### J9 / RISHIKESH - DEHRADUN - AMRITSAR

Au lever du jour, petite méditation.

Transfert à l'aéroport de Dehradun pour votre vol vers Amritsar.

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

En soirée, balade dans la ville, **visite du Temple d'Or au coucher du soleil** et visite des **cuisines communales** 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 !

### J10 / AMRITSAR

**Visite guidée du Temple d'or au lever du soleil et du jardin commémoratif.** Reste de la journée libre.

Quel endroit spectaculaire. Le Temple d'Or, qui trône au milieu de la ville près de son lac, est d'une splendeur inouïe.

Ce temple a été construit autour de la piscine sacrée par Maharaja Ranjit Singh en 1803.

Le dôme du temple est couvert de 400 kg de feuilles d'or et vous pouvez observer à l'intérieur un travail floral délicat, taillé dans des pierres semi-précieuses.

En soirée **cérémonie à la frontière Inde - Pakistan.**

### J11 / AMRITSAR - DELHI - VARANASI

Après le petit déjeuner, transfert tôt le matin, vers l'aéroport pour votre vol à destination de Varanasi, avec escale à Delhi.

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.

**Balade sur les ghats avec notre guide Gagan et cérémonie de l'aarti en bateau privé.**

### J12 / VARANASI

Après votre séance de yoga matinale, journée guidée.

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.

### J13 / VARANASI

Après votre séance de yoga matinale, **journée guidée avec Gagan.**

Visite d'une boutique d'huiles essentielles et cérémonie de l'aarti depuis les Ghats.

### J14 / VARANASI - DELHI

Matinée libre.

Dans l'après-midi, transfert vers l'aéroport de Varanasi pour votre vol vers Delhi.

Vol Varanasi-Delhi.

Transfert à l'hôtel puis transfert à l'aéroport international pour votre vol de retour.

### J15 / RETOUR AU QUÉBEC

## TARIF

**Tarif : 3750\$/pers.**

(occ double) + vol international

**Supplément solo : 890\$/pers.**

Max 16 personnes