



Retraite spirituelle en Inde ***Pour une transformation profonde***

Hyderabad (Telangana), Inde
16 au 30 juillet 2022

La vie professionnelle au rythme soutenu et la routine quotidienne ont tendance à nous faire perdre la véritable perception du bonheur. Pour la trouver, il est nécessaire de nous accorder du temps. La retraite spirituelle est l'une des meilleures façons pour prendre du temps pour soi. L'Inde regorge de multiples endroits favorables au bien-être.

Nous avons la joie de vous proposer, cet été, une Immersion spirituelle dans le **sud de l'Inde** : un séjour exceptionnel dans un Ashram verdoyant à Hyderabad (Telangana). Pratiquer le Qi Gong pour nourrir l'énergie vitale, découvrir une méthode complète de méditation pour mieux se centrer, participer à un grand rassemblement spirituel et immergé dans une atmosphère extrêmement subtile, pour une transformation profonde...

Itinéraire prévisionnel du groupe

Sam. 16 juil. Vol Lyon-Dubai

Dim. 17 juil. Vol Dubai-Hyderabad

18 au 29 juil. Inclus Séjour à l'Ashram près de Hyderabad (Telangana): visite de Hyderabad, pratique du Qi Gong et de la méditation dans l'Ashram situé à environ 50 kms de la ville de Hyderabad.

Sam. 30 juil. Vol Hyderabad-Dubai-Lyon

Programme prévisionnel du séjour à l'Ashram du 18 au 29 juillet

6h30-7h30 Méditation du groupe (en silence) avec les pratiquants de l'Ashram

7h30-9h30 Petit déjeuner et temps libre

9h30-11h30 Pratique de Qi Gong guidée

11h30-15h00 Déjeuner et repos

15h00-16h30 Pratique de Qi Gong guidée

16h30-17h00 Temps libre

17h00-18h00 Méditation du groupe (en silence) avec les pratiquants de l'Ashram

18h00-19h00 Marche Méditative guidée

19h-21h30 Dîner et temps libre

21h30 Se reposer

En fonction des horaires de méditation du groupe et des heures de repas, ce programme peut être modifié.

Tarif du séjour pour 13 jours et 13 nuits : 1590 € (hors le prix des vols internationaux). Montant de l'acompte à l'inscription : 500 €.

Ce tarif comprend :

- Transferts regroupés Aéroport de Hyderabad-Ashram par taxi ou car ;
- Séjour à l'Ashram en pension complète. Chambre double dans appartements ou hôtels modernes et tout confort en fonction des disponibilités. Repas végétariens indiens et boissons non alcoolisées dans restaurants);
- Sortie d'une journée à Hyderabad pour visites et shopping : taxi/car et déjeuner ;
- Frais pédagogiques pour les professeurs de Qi Gong et Méditation.

Vous serez accompagnés par RIEU HE Yan et GODARA Ravi tout au long du Séjour en Inde !

Hébergement : en cas d'indisponibilité des chambres en appartements ou aux hôtels sur une partie du séjour, nous vous proposerons des dortoirs modernes avec lits confortables et individuels. Ces dortoirs sont climatisés et équipés de sanitaires modernes. Dans ce cas-là, une réduction de 30 € par nuit vous sera proposée. Si vous vous inscrivez suffisamment tôt, cela ne devrait pas arriver normalement...

Détails sur les vols de l'aller :

sam. 16 juil. 21:45 - 06:05 (17 juillet) , Lyon-Dubai, Emirates EK082. Durée du vol : 6 h 20 min, vol direct
Correspondance à Dubai : temps de connexion : 9h
dim 17 juil. 15:05-20:15, Dubai-Hyderabad, Emirates EK528. Durée du vol : 3 h 40 min, vol direct

Détails sur les vols du retour :

sam 30 juil. 10:00- 12:10, Hyderabad-Dubai Emirates EK527. Durée du vol : 3 h 40 min, vol direct
Correspondance à Dubai : temps de connexion : 2 heures 25 minutes
sam 30 juil. 14:35- 17:35, Dubai-Lyon, Emirates EK081. Durée du vol : 6 h 55 min, vol direct

1 bagage à main gratuit 7kgs

1 bagage enregistré 30 kgs

Prix total indicatif à 940 € (5 avril 2022)

Chaque participant réserve ses billets d'avion au plus tôt afin de ne pas subir les hausses des prix.

Demande de e-visa tourisme en ligne pour l'Inde : [e-Visa \(indianvisaonline.gov.in\)](http://indianvisaonline.gov.in)

Demande de visa tourisme auprès d'une agence en France :

<https://dev.lyonvisa.com/obtenir-un-visa/inde>

LYON VISA SERVICES

04 72 73 31 82, visa@lyonvisa.com

Mesures sanitaires applicables à l'arrivée de l'Inde : tous les voyageurs doivent s'enregistrer sur le portail en ligne [Air Suvidha](http://AirSuvidha) ; Les voyageurs en provenance de France doivent justifier d'un test RT-PCR négatif prélevé moins de 72 heures avant le départ.

Conseils particuliers : réservez, si possible, des vols qui peuvent être modifiés ou remboursés en cas de changements de dernière minute concernant le voyage. Une réunion de préparation sera organisée par Zoom fin juin.

Fiche d'Inscription à la Retraite en Inde
Hyderabad (Telangana), Inde
16 au 30 juillet 2022

Monsieur / Madame (entourez svp)

Nom et Prénom (comme indiqués sur votre passeport) _____

Date de naissance _____

N° de passeport _____

(Nous vous rappelons que la date d'expiration de votre passeport doit être supérieure à 6 mois après la date de retour en France)

Pratiquez-vous le Qi Gong et La Méditation ? Si oui, depuis combien de temps ?

Pratiquez-vous d'autres arts corporels ? Indiquez lesquels svp _____

Adresse en détails _____

Téléphone fixe _____ Téléphone portable _____

Email _____

Personne à contacter en cas d'urgence :

Nom et prénom _____ N° de portable : _____

Je joins à la fiche d'inscription une copie du passeport en cours de validité.

Une fois la présente fiche remplie et signée, veuillez nous la renvoyer par email accompagnée de la copie du passeport à l'adresse suivante: secretariat@lagrueblanche.com
Renseignements par téléphone portable (pas de sms svp) : 06 95 43 08 58.

J'ai bien noté que le prix total de cette retraite est de 1590 € (hors le prix des billets d'avion et hors les frais du visa tourisme pour l'Inde).

Je m'inscris à cette Retraite en Inde qui aura lieu du 16 au 30 juillet 2022 et réglerai l'acompte de 500 € par virement dès la réception de la confirmation de mon inscription et de l'IBAN de la part de RIEU HE Yan. Je payerai le solde de 1090 € avant le départ en Inde le 16 juillet.

Je certifie que mon état de santé me permet de faire cette retraite sans difficulté.

J'ai bien pris connaissance du programme prévisionnel ainsi que des conditions d'hébergement.

Date et signature :