2019

Ecole de Yoga Mathieu
La Haute Jambuère
35320 Lalleu (France)
☎ 02 99 43 17 90
06 65 27 55 74
ecoleym@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

Yoga et promenades en Himalaya

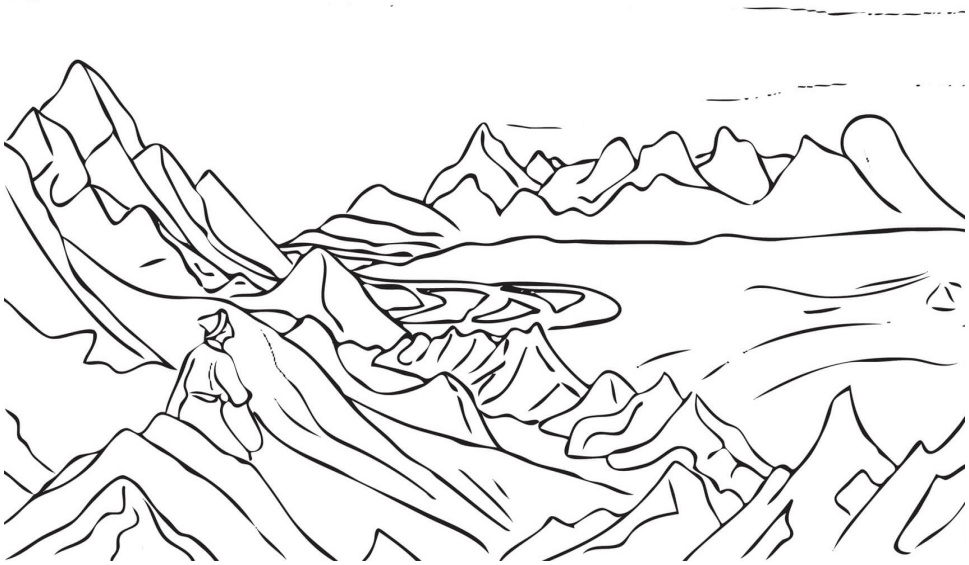
avec Mathieu et Gilbert

Date : Du vendredi 19 avril au lundi 6 mai 2019

Lieu : Naggar, au cœur de l'Himalaya, dans la vallée de Kullu (Himachal Pradesh), à 1700 m altitude. Accessible depuis Delhi en bus.
Le peintre russe Nicolas Roerich (1874-1947), créateur de l'Agni Yoga, rechercha toute sa vie Shambhala « le lieu du bonheur paisible », cité mythique et paradisiaque cachée au cœur des Himalayas. Il découvrit la vallée de Kullu, se fixa à Naggar avec sa famille. Sa demeure est maintenant une galerie d'art et un musée. Le village de Naggar s'explore tranquillement, il est le point de départ de sentiers qui mènent dans la montagne à travers les vergers en fleurs.

Programme :
- Do-in, kurma yoga, yoga nidra, méditation avec Mathieu.
- Excursions à pied ou motorisées avec Gilbert, français, qui nous accueille à l'Alliance Guest House, il vit depuis 40 ans dans cette vallée. Découverte des temples, villages, sites naturels…
- Repos et musarde, chacun à son rythme, dans le village et dans le domaine de Nicolas Roerich.
- Découverte de Delhi avec Gilbert.

Nombre de participants : 18



Logement et repas :
L'Alliance Guest House offre dans le village de Naggar, au milieu des pins déodar, un hébergement en chambres avec salle d'eau et wc de 2 ou 3 personnes.
La cuisine végétarienne, préparée par la famille, est à la fois indienne et française.
La première nuit à l'arrivée à Delhi sera passée à l'hôtel ainsi que la journée du 5 mai.

Prix du séjour : 960 €
Comprend : la pratique du yoga, les excursions, l'hébergement à Delhi et à Naggar, les repas, les transports intérieurs, les pourboires.
Ne comprend pas le vol aller-retour (environ 550 €) ni le e-visa (119 €).
Un acompte de 200 € à l'ordre de EYM est demandé à l'inscription, remboursable jusqu'au 1er décembre 2018 (- 20 euros de frais).
Un 2 ème acompte de 400 € à l'ordre de EYM est à régler au 1er avril, non remboursable.
Le solde, soit 360 €, est à régler sur place en espèces et en euros à l'Alliance Guest House.

Comment venir et repartir :
- Un vol groupé et direct se fera, par Air France, depuis Paris CDG, vendredi 19 avril à 10h35, arrivée Delhi à 22h30 où un bus privé vous amènera dans un hôtel de la capital (nuit du 19 au 20 avril).
- Le voyage de Delhi à Naggar s'effectuera dans la nuit du 20 au 21 avril en bus de nuit à siège inclinable (12 heures de route environ avec pause et petit déjeuner).
- Le retour vers Delhi se fera en bus dans la nuit du 4 mai au 5 mai.
- Retour en bus à l'aéroport le 5 mai au soir pour un départ par vol direct Air France à 0h10 le 6 mai arrivée Paris CDG 06h00.
Il est aussi possible, si vous voulez arriver plus tôt, de vous rendre à Naggar par vos propres moyens, d'en repartir de la même manière si vous souhaitez prolonger ce séjour.

Passeport et e-visa : Vous devez posséder un passeport (+ de 6 mois) en cours de validité et un e-visa à demander un mois avant le départ pour les français.

Inscriptions :
1/ Téléphonez au 02 99 43 17 90 ou au 06 65 27 55 74 pour prendre une option (valable 2 semaines).
2/ Prendre son billet d'avion sur internet ou en agence. Vérifiez bien les dates.
3/ S'inscrire à l'aide du bulletin ci-dessous à envoyer, accompagné de votre règlement de 200 €, à l'ordre de EYM à : Ecole de Yoga Mathieu La Haute Jambuère 35320 Lalleu (France)
Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement.

---✂----------

NAGGAR 2019
Je verse 200 € à l'ordre de EYM (dont 180 € remboursables jusqu'au 1er décembre 2018) pour le stage Yoga et promenade en Himalaya.

NOM : Prénom :

Adresse complète :
Code postal : Ville :

Courriel :
Téléphone fixe :
Portable :
☐ Cochez cette case si vous avez besoin d'une facture

Date : Signature :

Partenariat avec l'agence *Tours planner & Escorter Alliance Tours & Travels.*