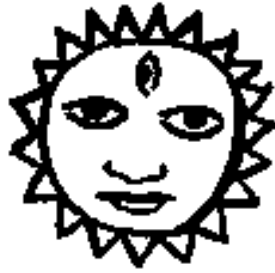


Toussaint 2019



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

## Yoga et randonnées en Himalaya

avec Mathieu et Gilbert

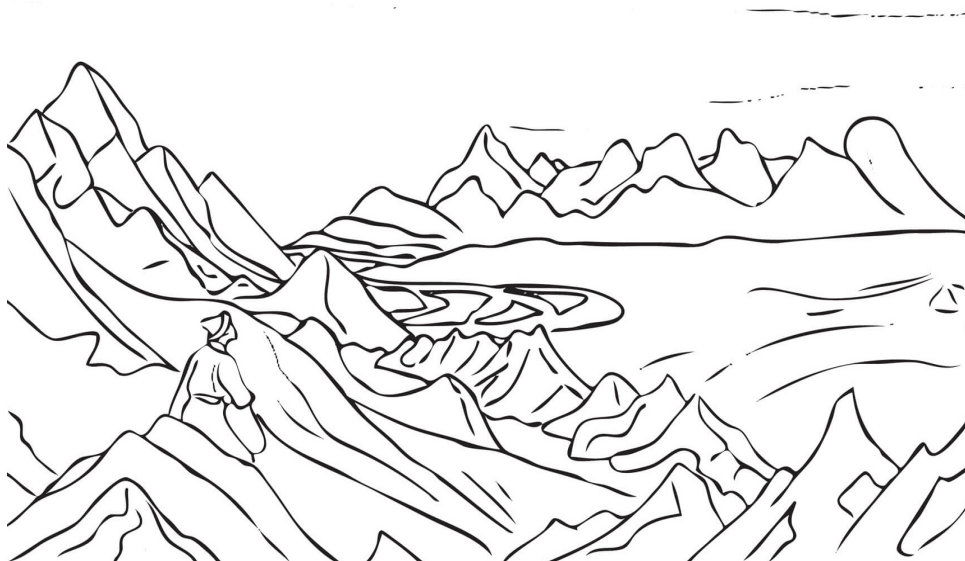
**Date :** Du vendredi 18 octobre au soir au dimanche 3 novembre 2019 (vacances scolaires)

**Lieu :** Naggar, au cœur de l'Himalaya, dans la vallée de Kullu (Himachal Pradesh), à 1700 m altitude. 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, chacun à son rythme, dans le village et dans le domaine de Nicolas Roerich.

**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.

**Prix du séjour : 980 €**

Comprend : la pratique du yoga, les excursions, l'hébergement à Delhi et à Naggar, tous les repas, les transports intérieurs, les 2 nuits d'hôtel à Chandigarh, les pourboires.

Ne comprend pas le vol aller-retour (environ 700 €), le e-visa.

Un acompte de 200 € à l'ordre de EYM est demandé à l'inscription, remboursable jusqu'au 1<sup>er</sup> juillet 2019 (- 20 euros de frais).

**Comment venir et repartir :**

- Un vol groupé et direct se fera avec Mathieu, par Air India, depuis Paris CDG, vendredi 18 octobre à 22h00 (vol AI142) arrivée à Delhi samedi 19 octobre à 09h35

Retour (vol AI143) de Delhi le dimanche 3 novembre à 13h05

Paris 18h00

- Le voyage en bus privé de luxe de Delhi à Naggar s'effectuera en 2 temps avec une nuit d'hôtel à Chandigarh, le retour vers Delhi se fera avec une nuit d'hôtel à Chandigarh.

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/ Téléphonnez au 02 99 43 17 90 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 octobre / novembre 2019

Je verse 200 € à l'ordre de EYM (dont 180 € remboursables jusqu'au 1<sup>er</sup> juillet 2019) pour le stage Yoga et promenade en Himalaya.

NOM : Prénom :

Date de naissance : / /

Adresse complète :

Code postal : Ville :

Courriel :

Téléphone fixe :

Portable :

Je souhaite arriver plus tôt et rejoindre le groupe à Naggar

Je souhaite revenir plus tard

J'ai besoin d'une facture

Date : Signature :

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