

**Rishikesh**



# séjour à Rishikesh

Inde du Nord



## Pleine Conscience et Non-Dualité

**du samedi 12 au vendredi 25 octobre 2019**

découverte de l'Ajatananda Ashram  
satsangs avec Swami Atmananda  
pratiques de Pleine Conscience

**Petit groupe** : 12 à 24 participants

**Accompagnement** : Thierry et Thérèse Buffel

**Organisation** : Association les Amis d'Ajatananda Ashram

**email** : [amis.ajatananda@gmail.com](mailto:amis.ajatananda@gmail.com)

### **Programme synthétique** (heures locales) :

- vol Paris (ou Lyon)-New Delhi : **compagnie au choix**
- transfert jusqu'à Rishikesh en train : dim 13 oct.- arrivée vers 19h à l'hôtel
- lun 14 au dim 20 oct. : pratiques de Pleine Conscience le matin (optionnelles), repas de midi libres, *satsang* avec Swami Atmananda à 16h, méditation à l'ashram à 18h
- 2 excursions lors des journées sans *satsangs*  
=> excursion exceptionnelle le long du Gange avec Swami Atmananda - *Vashistha Gufa*, *satsang* en français, méditation au bord du Gange, déjeuner à l'hôtel "The Glasshouse on the Ganges"
- => ashram de Ma Ananda Moy et Arati du soir - Haridwar
- retraite de 3 jours avec de nombreux participants à l'ashram lun 21 au mer 23 - fin de la retraite par un repas végétarien servi dans les jardins de l'ashram
- temps libre à Rishikesh jusqu'au départ pour Haridwar en minibus jeu 25 oct. soir
- transfert Haridwar-Delhi jeu 24 par train de nuit (couchettes 1ère ou 2e classe A/C) puis minibus de la gare jusqu'à l'aéroport
- vol New Delhi-Paris : **compagnie au choix** (arrivée à l'aéroport vers 10h00 ven 25 oct)

**Les Amis d'Ajatananda Ashram**

550 chemin des Morans 26410 Menglon

+33 660 49 44 40





**Prix actualisé du séjour pour 2019 : 710 €**

**Ce prix comprend :**

- tous les transferts (minibus, train à l'aller & au retour)
- le repas au buffet de la gare avant le départ du train
- la 1/2 pension (petit-déjeuner et dîner) à l'hôtel *Narayana Palace*, hôtel de bon standing situé à 15 min de marche de l'Ashram - en chambre double
- les frais d'inscription à la retraite
- les 2 excursions :
  - \* jeudi 17 novembre (journée entière)
  - \* vendredi 18 novembre (1/2 journée)
- le repas au restaurant le jour de l'excursion

**Ce prix ne comprend pas :**

- le vol A&R sur Air India
- les repas de midi (*sauf le jour de l'excursion*) : compter 4 à 7 € par personne, par repas
- les pourboires
- *l'animation des pratiques optionnelles de Pleine Conscience assurée par Thierry et Thérèse (participation consciente à inclure dans votre donation à l'Ashram)*

**Une donation libre et consciente est bienvenue pour soutenir l'Enseignement et l'Ashram**

**Swami Atmananda** parlera - en anglais - de la Conscience et de l'Eveil spirituel à partir de la tradition de l'Advaita Vedanta (voie de la Non-Dualité)



Traduction simultanée des satsangs assurée bénévolement par Thérèse (et Thierry pour la technique)



**Ajatananda Ashram**

Un lieu de Présence sur les rives du Gange

[www.ajatananda.org](http://www.ajatananda.org)