

RETRAITE SPIRITUELLE EN INDE

1 - 22 FÉVRIER 2026

DELHI - PUSHKAR - AGRA



## YOGA - AYURVEDA - IMMERSION CULTURELLE



**Trois semaines d'immersion totale dans l'Inde spirituelle**, où les médecines ancestrales rencontrent la découverte culturelle authentique.

Un voyage pour seulement **3 participants**, garantissant un accompagnement personnalisé et une expérience profonde.

Cette retraite associe médecine ayurvédique, yoga et découverte de la culture indienne durant 3 semaines.



RETRAITE SPIRITUELLE EN INDE

1 - 22 FÉVRIER 2026

DELHI - PUSHKAR - AGRA



## Les Trois Piliers de l'Expérience



### 1. Pratiques de Yoga

- Yoga quotidien : 1h30 le matin et 1h l'après-midi
- Méditation guidée
- Chant de Mantras
- Séance personnalisée selon vos besoins
- Atelier postural - stretching

### 2. Soins Ayurvédiques

- Massages thérapeutiques intégraux
- Shirodhara
- Thérapie des *marmas points*
- Soins aux bols chantants
- 2 jours de soins sur 3 pour permettre l'intégration

### 3. Immersion Culturelle

- Pushkar - Temples sacrés et rituels
- Colonie tibétaine de Delhi
- Festivals traditionnels
- Camel safari dans le désert
- Découverte du Taj Mahal
- Danse gypsie du Rajasthan
- Drum (tambour) rajasthani
- Atelier de cuisine indienne



## VOS GUIDES POUR CE VOYAGE



### Annaji - Thérapeute Ayurvédique & Yogini



Amoureuse de l'Inde et de sa culture, Annaji s'y est rendue pour la première fois il y a 18 ans en 2008 et n'en est jamais revenue ! Entre 2009 et 2015, elle faisait 6 mois en Inde, 6 mois en France. Depuis 2015, elle s'est installée là-bas pour continuer à pratiquer les soins.

#### Formation et expertise :

- Massages tibétains (2009) auprès de la communauté tibétaine et du Dalai Lama
- Médecine ayurvédique (2012) avec Sibi, médecin de père en fils depuis 14 générations
- Yogini depuis 2017
- Méditante Vipassana depuis 2016 (6 retraites)
- 25 ans de pratique du massage thérapeutique

Annaji sera votre pont vers l'Inde authentique, celle qui vibre et transforme.

### Jean-Christophe - TheMinimalistYogi, blogueur & Professeur de Yoga



Familier de l'Inde, depuis son premier voyage en 2005 où il approfondit le yoga, la mystique et la méditation, Jean-Christophe est enseignant diplômé de Hatha Yoga, coach Liforce, parmi bien d'autres choses. Il guide les pratiques de :

- Yoga postural et dynamique
- Yoga du son & Mantra
- Méditation guidée

Son approche combine rigueur académique avec pratique authentique, offrant un enseignement profond et accessible.

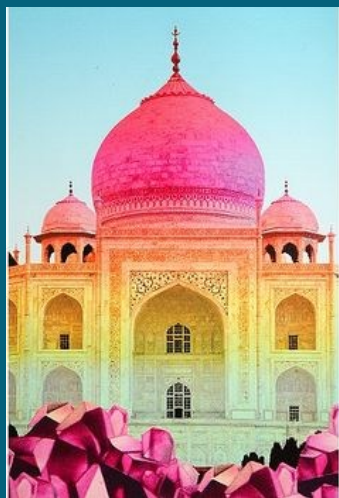


# À QUI S'ADRESSE CETTE RETRAITE ?



## Cette retraite est conçue pour vous si :

- Vous ressentez l'appel de l'Inde et de sa spiritualité millénaire
- Vous ne voulez pas découvrir l'Inde seul(e)
- Vous souhaitez être accompagné(e) par une femme qui connaît les codes de l'Inde
- Vous souhaitez découvrir ou approfondir une pratique de yoga
- Vous recherchez une expérience authentique, loin du tourisme de masse
- Vous voulez conjuguer découverte de l'Inde et bien-être en recevant des soins ayurvédiques tout au long du séjour
- Vous voulez une introduction douce à la méthode Vipassana





# PROGRAMME DÉTAILLÉ

## SEMAINE 1 : ACCUEIL & DÉCOUVERTE (1-8 Février)

### ARRIVÉE - Dimanche 1er Février

#### Accueil à New Delhi

Arrivée à l'aéroport (souvent dans la nuit du 31 au 1er)

- Installation à Majnu ka Tilla, colonie de réfugiés tibétains
  - Hébergement avec tous les avantages occidentaux
  - Visite de la colonie, temples bouddhistes
  - Rencontre des participants et présentation du programme
- Temps de décompression nécessaire pour s'acclimater à la fréquence indienne

### Lundi 2 Février - Visite de New Delhi

- Matin : Mémorial Gandhi - Histoire de l'Inde contemporaine
- Midi : Repas à Paharganj main bazaar
- Après-midi : Grand Minaret (UNESCO), Lotus Temple
- Coucher du soleil : India Gate

### Mardi 3 Février - Départ pour Pushkar

- Voyage en taxi vers le Rajasthan
- Installation à l'hôtel
- Tour du lac au coucher du soleil
- Aarti à Brahma Ghat

### Mercredi 4 Février - Ganesha Day

- Pooja (rituel de purification) au lac sacré avec un brahmin
- Temple de Brahma (unique au monde)
- 14h : Constitutions ayurvédiques individuelles
- 17h30 : Sunset Aarti à Badri Ghat

### Jeudi 5 Février - Début des pratiques

- 8h-9h30 : Yoga avec JC
- 11h-12h : Classe de drum rajasthanais OU danse Kalbelia
- 16h : Consultation médicale ayurvédique
- 17h-18h : Yoga du Son - Mantras - Méditation

### Vendredi 6 au Dimanche 8 Février Programme quotidien :

- 8h-9h30 : Yoga avec JC
- 8h30-10h30 : Massage ayurvédique intégral (1 jour sur 3)
- 15h-16h : Soins de l'après-midi
- 16h30-17h30 : Yoga - Mantras - Méditation





# PROGRAMME DÉTAILLÉ

SEMAINE 2 et 3 :  
IMMERSION & INTEGRATION  
(9-22 février)

## Lundi 9 Février - Shiva Day

- Programme quotidien
- Matin - massage *marmas points*
- Petit déjeuner chez Shiva & départ pour Ajaypal - visite de l'ashram d'Aloo Baba

## Mardi 10 Février

- Programme quotidien

## Mercredi 11 Février

- Programme quotidien

## Jeudi 12 au Samedi 14 Février

- Programme quotidien
- Matin : Shirodhara - *Samedi soir* : spectacle de danse kalbelia + Bhajan à Gaumukh

## Dimanche 15 Février - Journée spéciale Mahashivaratri

- 10h : Tour du lac et pooja au Mahadev Ghat
- 11h : Classe de danse kalbelia ou drums rajahsthani
- 12h30 : Cours de cuisine indienne
- 17h : Camel Safari dans le désert et (option) nuit de Shiva

## Lundi 16 au Mercredi 18 Février - Soins à la carte (2jours/3)

Vous choisissez vos soins préférés :

- Matin : Massage intégral ou Marmas points ou Shirodhara
- Après-midi : Foot massage ou Bols chantants ou Massage visage et crane

## Jeudi 19 Février - Dernière journée à Pushkar

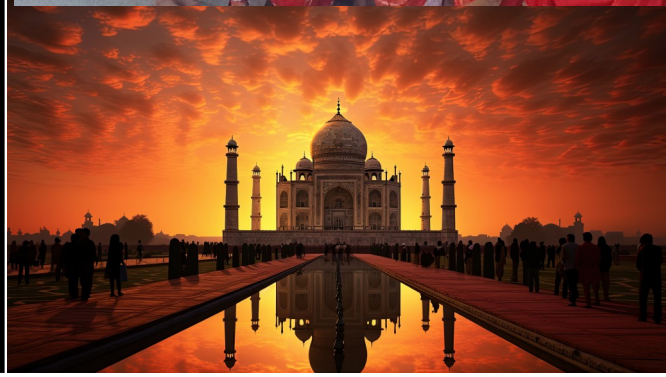
- Dernière séance de yoga
- Préparation au départ & shopping au Bazaar
- Sunset Aarti à Badri Ghat

## Vendredi 20 Février - Route vers Agra

- Voyage vers Agra & Installation à l'hôtel

## Samedi 21 Février - Taj Mahal

- Visite matinale du Taj Mahal
- Route vers Delhi
- Dernier tour du bazaar de paharganj
- Transfert aéroport selon horaires de départ







## TARIFICATION

Prix total : 2350€  
par personne

Le tarif comprend :

- 🌀 Tous les transports (aéroport, taxis, rickshaws)
- 🌀 Hébergement complet 21 nuits
- 🌀 Tous les petits déjeuners + repas spécifiés (à Delhi, à Agra et les jours de transfert)
- 🌀 Entrées des sites touristiques
- 🌀 Activités culturelles (danse, drums, cuisine, safari...)
- 🌀 Tous les soins ayurvédiques
- 🌀 Consultation médicale ayurvédique
- 🌀 Yoga quotidien
- 🌀 Accompagnement permanent

Non inclus :

- Billet d'avion (environ 700-800€ A/R)
- Visa indien (80€ pour 3 mois)
- Repas non spécifiés
- Achats personnels
- Traitement ayurvédique optionnel (ne dépasse pas 10 euros)

Modalités de paiement :

- 500€ à la réservation (avant le 30/11/2025)
- 500€ un mois avant le départ (01/01/2026)
- Solde à l'arrivée en Inde (espèces)







# INFORMATIONS PRATIQUES

## Hébergement

- Hôtels confortables à Delhi avec standards occidentaux
- Lits confortables, salles de bain privées
- Eau chaude
- Prévoir serviette de toilette

## Repas

- Végétariens - Pushkar étant une ville sainte, on n'y trouve ni alcool, ni viande, ni poisson, ni œufs...
- Eau en bouteille fournie chaque jour au petit-déjeuner

## Santé

- Consultation ayurvédique incluse
- Traitements personnalisés possibles (coût supplémentaire modeste)

## Transfert aéroport

- Accueil à l'arrivée à Delhi
- Départ : transfert en taxi







**Places limitées à 3 participants**

Annaji

- Téléphone : +33 7 52 07 22 76 (WhatsApp et Telegram)
- Spécialiste Inde & Ayurveda
- Organisation pratique & soins

TheMinimalistYogi (Jean-Christophe)

- Site web : [www.theminimalistyogi.com](http://www.theminimalistyogi.com)
- Enseignement Yoga & Atelier

## L'APPEL DU CŒUR

*"Si votre cœur vous appelle vers cette aventure transformatrice, si vous ressentez l'élan de découvrir l'Inde authentique tout en approfondissant votre pratique spirituelle, alors cette retraite est faite pour vous. Nous vous accompagnerons avec dévouement dans cette exploration des trésors intérieurs et extérieurs que recèle cette terre sacrée."*

Annaji et Jean-Christophe



# CONTACT & RÉSERVATION