

Special Navaratri, les neufs nuits de la Déesse



Retraite en Inde à Varanasi

Du 8 au 19 octobre 2018

La Navaratri offre une occasion unique de rentrer en relation avec la ferveur et la spiritualité hindou. Chaque jour dévoile et célèbre un aspect particulier de la Déesse. Suivre la progression de cette fête, permettra de rencontrer les différents aspects de l'énergie, de vivre et de comprendre la spiritualité hindou dans toute sa dimension.

Programme journalier

Horaire	Activité
6h30	Aarati
7h00	Yoga Class
8h30	Meditation Class
10h	Petit déjeuner
	Temps libre
15h	Satsang
17h	Yoga Class
18h	Aarati / visite de Temple
20h	Diner
22h	Méditation / Yoga Nidra

- La pratique du Yoga inclus pranayama, asana et dharana
- La méditation se fait par alternance à l'ashram ou en extérieur.
- Initiation à la récitation de mantra, au rituel hindouiste tel que l'Aarati, Havana, Puja... mais aussi l'enseignement de remèdes tantriques.
- Au programme, visite de temple (Durga Temple, Vishvanath Temple, Shamsham Temple, Ganesha Mandir, Hanuman Mandir...), Manikarnika (lieux de crémation), Sarnath (lieu au buddha Sakyamuni donna ses enseignements), sortie en bateau sur le Gange, bain dans le Gange...

Tarif tout compris* pour les 11 nuits / 12 jours : 495 €

* Le tarif inclus les repas (cuisine végétarienne), l'hébergement en dortoir de 4 lits ou chambres 2 lits, l'acheminement depuis l'aéroport ou la gare, les sorties (touktouk, bateau, entrée dans les Temples). Les séances de Yoga, de méditation et les enseignements (Satsang).

Reste à votre charge le transport jusqu'à Varanasi, les boissons autres que l'eau potable disponible à l'Ashram, les pourboires, les offrandes dans les temples. Et bien-sûr les achats personnels.

Retraite spirituelle à Varanasi

Du 8 au 19 octobre 2018

Special Navaratri, les neufs nuits de la Déesse

La vie en ashram permet d'apprendre l'introspection malgré la présence de l'autre, de se concentrer sur ce qui est vraiment essentiel afin de rencontrer son Etre profond et vrai. Les repas sont préparés en commun et les tâches quotidiennes réparties.

L'association Mahadeva Ashram n'a d'autre raison d'être que la transmission de la connaissance spirituelle et la concrétisation d'oeuvres sociales telles que la sauvegarde et protection de Mother Ganga, l'aide aux nécessiteux, etc. Toute donation est bienvenue pour que vive ce projet.

Liens utiles :

<https://www.skyscanner.fr>

Retraite spirituelle à Varanasi

Du 8 au 19 octobre 2018