

Programme Retraite

Immersion Yoga à Rishikesh

9 jours pour approfondir sa pratique au cœur de l'Inde



PRINTEMPS 2027

Programme

	Samedi 6	Dimanche 7	Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	
Matin					Lever de soleil temple Kunjapuri (randonnée)		
8h		Yoga Intégral (2h)	Yoga Intégral (2h)	Yoga Intégral (2h)		Yoga Intégral (3h30)	
10h30		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner			
11h30		Philosophie	Temps libre	Philosophie		Déjeuner	
12h30		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner			
Après-midi	Arrivée progressive	Temps libre	Rafting	Temps libre		Temps libre	
17h	Cercle d'ouverture/pr emière pratique optionnel	Alignement & technique	Yin/Restauratif	Alignement & technique		Slow Flow/Yin (90')	Puja (cérémonie)
Soir							
19h	Diner	Diner	Diner dehors	Diner	Diner	Diner dehors	

Programme (suite)

	Vendredi 12	Samedi 13	Dimanche 14	Lundi 15
Matin				
8h	Yoga Intégral (2h)	Yoga Intégral (2h)	Yoga Intégral (2h)	Pratique optionnel 90'
10h30	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	petit Déjeuner
11h30	Temps libre	Philosophie	Temps libre	Départ
Midi	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	
Après-midi	Beatles Ashram	Temps libre	Temps libre	
17h	Alignement & technique	Yin/Pranayama	Pratique/cercle de fermeture	
Soir				
19h	Diner	Dîner	Diner dehors	

Kunjapuri sunrise



Nous partirons avant l'aube pour rejoindre le temple de Kunjapuri, situé sur les hauteurs de Rishikesh. Nous assisterons au lever du soleil avec une vue panoramique sur l'Himalaya.

Nous reviendrons ensuite à Rishikesh en traversant la jungle par des sentiers. Tout est guidé.

Beatles Ashram



Ancien ashram où les Beatles ont séjourné en 1968, ce lieu aujourd'hui abandonné est devenu un espace singulier mêlant histoire du yoga, nature et art urbain. Nous prendrons le temps de parcourir ses bâtiments recouverts de fresques et de découvrir une partie de l'histoire qui a contribué à faire connaître Rishikesh dans le monde entier.

Ganga Aarti



La puja est une cérémonie traditionnelle de gratitude et d'offrande profondément ancrée dans la culture indienne. Nous participerons à une cérémonie au bord du Gange. Une occasion de découvrir une facette essentielle de la spiritualité indienne et de s'ouvrir à une autre manière de vivre le sacré.