



L'école de yoga

séjour en Inde



UN PÈLERINAGE AU CŒUR DE L'INDE SPIRITUELLE

DU **14 FÉVRIER** au **5 mars** 2027

TAMIL NADU · KERALA · MYSORE



UN PÈLERINAGE AU CŒUR DE L'INDE SPIRITUELLE

Les séjours Yogakshemam sont une invitation à marcher sur les traces des enseignements de Sri T.K. Sribhashyam, l'un des enfants de Sri T. Krishnamacharya.

En 2027, nous vous proposons une nouvelle immersion au cœur de l'Inde du Sud, une terre où la spiritualité se vit au quotidien : dans les temples millénaires, les rituels, les rencontres, les paysages sacrés et les gestes simples de la vie.

Notre itinéraire nous conduira à travers le Tamil Nadu et le Kerala, sur les chemins de grands lieux de pèlerinage et de traditions spirituelles vivantes. Nous découvrirons des temples dédiés à Śiva et à Viṣṇu, des villes anciennes, des rivages baignés par l'océan Indien et des paysages préservés.

Ce voyage ne sera pas seulement une découverte de l'Inde.

Chaque étape pourra devenir une occasion de ralentir, d'observer, de rencontrer, de s'ouvrir à une autre manière de vivre et, peut-être aussi, de se tourner vers soi-même.

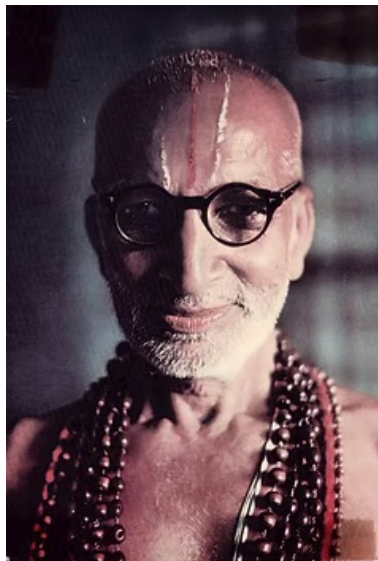
Comme le rappelait Sri T.K. Sribhashyam, le véritable pèlerinage est avant tout un pèlerinage intérieur vers le Bonheur vrai.

UN VOYAGE OUVERT À TOUTES ET À TOUS

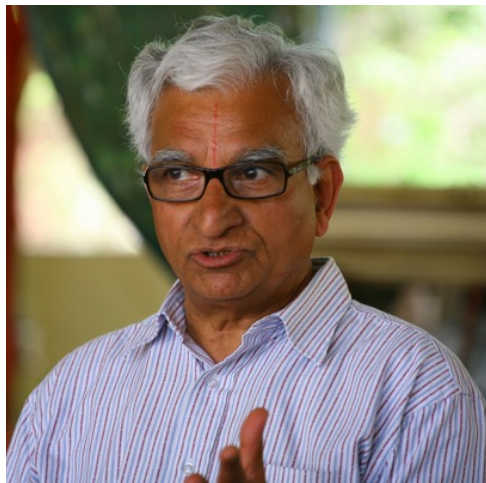
Ce séjour s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent découvrir l'Inde spirituelle.

Nous rencontrerons une Inde où le sacré est encore profondément présent dans la vie de tous les jours : dans la rue, les temples, les prières, les offrandes, les marchés, les gestes les plus simples.

Dans la continuité d'un enseignement transmis de père en fils



Sri T. Krishnamacharya
(1888 – 1989)



Sri T.K. Sribhashyam
(1940 – 2017)

PARTIE 1

SUR LES CHEMINS DU SUD DE L'INDE

14 ET 15 FÉVRIER

MADURAI

Notre voyage commencera à Madurai, l'une des plus anciennes villes du Tamil Nadu.

Après notre arrivée à l'aéroport et notre installation à l'hôtel, nous prendrons le temps de nous reposer du voyage avant de découvrir progressivement l'atmosphère de cette ville ancienne.

Nous nous promènerons dans les marchés de la vieille ville avant de rejoindre la déité tutélaire de la ville historique de Madurai, Minākṣī.

Le célèbre temple de Minākṣī Amman est un chef-d'œuvre absolu de l'architecture dravidienne. C'est l'un des rares et des plus importants sanctuaires hindous principalement dédiés à une divinité féminine : Minākṣī, une incarnation de la déesse Pārvatī, « aux yeux de poisson », aux côtés de son époux Sundareshwarar, le dieu Siva.



En soirée, nous assisterons aux prières et aux rituels du temple, dans une atmosphère particulièrement vivante. Une véritable pratique religieuse pour les pèlerins qui consiste à accompagner les divinités vers leur lieu de repos pour la nuit, permettant aux fidèles d'exprimer leur immense respect et leur dévotion en veillant sur le sommeil protecteur de leurs Dieux.

NUITS À MADURAI

16 Février

RAMESWARAM

Nous poursuivrons notre voyage vers Rameswaram, l'un des grands lieux de pèlerinage de l'Inde situé sur l'île de Pamban, dans le sud-est du Tamil Nadu. La cité attire les fidèles qui font le vœu sacré de se recueillir au moins une fois dans leur vie devant le Jyotir-Lingam de Ramanathaswamy. Ce Lingam de lumière fut consacré et vénéré par le prince Rama lui-même, en action de grâce après sa victoire sur le roi démon Ravana.

Nous visiterons donc le célèbre temple de Ramanathaswamy, consacré à Śiva et renommé notamment pour ses immenses corridors.



Rameswaram est également profondément lié à l'histoire de Rāma et au Rāmāyaṇa.

Nous prendrons le temps de découvrir l'atmosphère particulière de cette ville de pèlerinage et de marcher le long du rivage d'Agni Theertham.

Nous découvrirons également les paysages côtiers de la région sur les traces de Rama, d'Hanuman...

NUIT À RAMESWARAM

Et peut-être, pour celles et ceux qui le souhaitent, nous laisserons-nous guider par un rituel très ancien : les eaux de la mer, puis celles des 22 tīrthas sacrés de Rameswaram...

Un geste de pèlerinage à découvrir et à vivre.



17 ET 18 FÉVRIER

ALWAR TIRUNAGARI ET TIRUNELVELI

Nous prendrons ensuite la route vers Alwar Tirunagari, l'un des lieux importants de la tradition Śrī Vaiṣṇava.

Nous visiterons le temple de la ville et découvrirons l'histoire de Nammālvār, l'une des grandes figures de la tradition des Ālvārs. Une histoire intimement liée aux sources des enseignements de Sri T. Krishnamacharya.

Notre itinéraire nous conduira également sur une partie du circuit des Nava Tirupati, un ensemble de neuf temples, parmi lesquels se trouve Alwar Tirunagari, situés le long de la rivière Tamiraparani.



Ces temples sont tous dédiés au Seigneur Viṣṇu, qui y est vénéré sous différentes formes, chacune étant traditionnellement associée à l'une des neuf planètes (Navagraha).

Nous poursuivrons ensuite vers Tirunelveli, où nous visiterons le temple de Nellaiappar, consacré à Śiva, et pourrons assister aux cérémonies du soir.

NUIT À TIRUNELVELI



19 Février

KANYAKUMARI

Nous rejoindrons Kanyakumari, à l'extrême sud de l'Inde, un ancien lieu de pèlerinage où se rencontrent les eaux de l'océan Indien, du golfe du Bengale et de la mer d'Arabie. C'est ici que se trouve le temple de Kanya Kumari, une incarnation de Parvati, la Déesse Vierge, un important lieu de pèlerinage.

Mais Kanyakumari est également intimement liée à la vie de Swami Vivekananda. En 1892, avant son départ pour l'Occident, il vint jusqu'à cette extrémité de l'Inde et, selon la tradition, traversa la mer à la nage pour rejoindre le rocher situé au large. Une traversée audacieuse ! Il y demeura plusieurs jours en méditation.



Sur ce rocher, face à l'immensité de l'océan, il aurait profondément réfléchi à l'Inde, à son peuple et à la mission qui allait devenir la sienne. Nous contemplerons le coucher du soleil dans ce lieu chargé d'histoire et de spiritualité et dînerons face à l'océan.

NUIT À KANYAKUMARI



20 Février

POOVAR

Notre voyage se poursuivra vers le Kerala et la région de Poovar.

Nous découvrirons les célèbres backwaters, leurs canaux et leurs mangroves lors d'une promenade en bateau.

Nous rejoindrons également la plage de Poovar, accessible par les voies d'eau et entourée d'un environnement naturel préservé.

Nous visiterons également le temple d'Aazhimala Śiva, situé au bord de la mer.



NUIT À POOVAR



21 ET 22 Février

KOVALAM

Nous poursuivrons vers Kovalam, célèbre pour ses paysages maritimes et ses plages.



Nous découvrirons notamment Lighthouse Beach, Hawa Beach ainsi que le temple rupestre de Vizhinjam.

Ces journées seront également l'occasion de flâner, de découvrir les petits commerces, l'artisanat local, les épices et l'atmosphère des marchés et cafés de la région.

NUITS À KOVALAM

23 Février

THIRUVANANTHAPURAM

Nous rejoindrons ensuite Thiruvananthapuram, capitale du Kerala.



Nous visiterons notamment le célèbre temple de Padmanabhaswamy, l'un des grands temples dédiés à Viṣṇu, couché sur Anantha, le serpent. Le temple de Padmanabhaswamy fait partie de ces 108 lieux sacrés chantés et célébrés dans les hymnes des Ālvārs, les grands saints-poètes dévots de Viṣṇu du sud de l'Inde.

Nous découvrirons également les environs historiques et les marchés de la ville, avant de prendre le temps d'une dernière promenade dans cette région du Kerala.

Le 24 Février, nous quitterons THIRUVANANTHAPURAM POUR REJOINDRE MYSORE.



Madurai > Rameswaram :

170 à 180 km | 3 à 4 heures

Rameswaram > Tirunelveli :

230 km | 5–6 heures

Tirunelveli > Kanyakumari :

85 km | 1 h 30 à 2 heures

Kanyakumari > Poovar :

65 à 70 km | 1 h 30 à 2 heures

Poovar > Kovalam :

15 à 20 km | 30 à 40 minutes

Kovalam > Thiruvananthapuram :

16 à 20 km | 30 à 40 minutes

Ces durées de trajet par la route sont approximatives et peuvent varier en fonction du trafic, de l'état des routes et de l'emplacement exact des hôtels.

PARTIE 2

MYSORE, LE YOGA ET LA TRANSMISSION

24 FÉVRIER**UNE HALTE AU CŒUR DE LA TRADITION**

Après notre itinérance à travers le Tamil Nadu et le Kerala, nous nous envolerons vers Mysore. Nous y serons accueillis par Sahana et Tapan à l'Advaitha Serenity Resort, un lieu paisible et propice au repos, à la pratique et à l'intériorisation.

Cette deuxième partie du séjour nous permettra de ralentir après le voyage et de consacrer davantage de temps à la pratique du yoga.

Mais elle nous offrira également une rencontre exceptionnelle.

PRATIQUER AVEC SRI SHUBHA

Chaque année, Sri Shubha, la plus jeune fille de **Sri T. Krishnamacharya**, propose généreusement un temps de pratique et de transmission.



Sri Shubha guidant la pratique à Mysore

Pendant notre séjour, nous aurons le rare privilège de pratiquer le yoga avec **Sri Shubha**. Ce sera une occasion extrêmement précieuse de recevoir un enseignement directement transmis au sein de la famille de **Sri T. Krishnamacharya**, dans une continuité vivante où la pratique repose sur l'expérience et la transmission.

Pour Yogakshemam, dont l'enseignement s'inscrit dans la continuité de celui transmis par **Sri T.K. Sribhashyam**, ces moments revêtent une importance toute particulière.

LE DÉROULÉ DE NOTRE SEMAINE À MYSORE

VISITE DU TEMPLE AVEC SRI SHUBHA — 25 FÉVRIER

Nous aurons une matinée libre. Puis nous serons heureux de visiter, avec **Sri Shubha** comme guide privilégié, le temple situé près de chez elle. Nous profiterons également du coucher de soleil avant de regagner le resort.

COURS DE YOGA — 26 ET 27 FÉVRIER

Deux journées consacrées à la pratique du yoga.

JOURNÉE OFF OU VISITES POSSIBLES DE CHAMUNDI HILL ET DU COLLÈGE DE SANSKRIT — 28 FÉVRIER

Nous monterons vers la colline de Chamundi, lieu important de Mysore, afin de visiter son célèbre temple, et nous rendrons peut-être également au collège de sanskrit de Mysore.

COURS DE YOGA — 1^{er}, 2 ET 3 MARS

Trois nouvelles journées consacrées à la pratique du yoga.

JOURNÉE SHOPPING — 4 MARS

Une journée sera consacrée à Mysore et à ses commerces. Ce sera l'occasion de découvrir l'artisanat local et, pour celles et ceux qui le souhaitent, de rapporter quelques souvenirs de l'Inde : tissus, épices, objets artisanaux ou autres trésors rencontrés au fil du voyage.

RETOUR VERS LA FRANCE — 5 MARS

Après ces trois semaines de voyage, de rencontres, de découvertes et de pratique, nous quitterons Mysore pour rejoindre l'aéroport et prendre notre vol de retour vers la France.



LE DÉROULÉ D'UNE JOURNÉE YOGA CLASSE À MYSORE

8H - 9H	Fruits et herbal tea
10H - 12H30	Session de yoga
12H30 - 13H30	Eau de coco, puis déjeuner
APRÈS-MIDI	Session de yoga jusqu'à 15h30, suivie d'un chai
19H30 - 20H	Dîner

Des ajustements du programme et des horaires sont possibles.

LE CONTENU DU STAGE

Chacun de nous découvrira le contenu du stage à travers une approche similaire à celle des enseignements traditionnels, où l'apprentissage se fait en fonction de la réceptivité des élèves. C'est une immense chance de pouvoir être aux côtés de **Sri Shubha** et de nous imprégner de la profondeur de ses enseignements, de sa simplicité et de sa bienveillance.

PRÉSENTATION DU RESORT ADVAITHA SERENITY À MYSORE

À Mysore, Tapan et Sahana nous accueillent dans leur Resort pour notre stage avec Sri Shubha, comme une véritable famille.
<https://www.advaithaserenityresorts.com/>



SAHANA MURTHY

Sahana Murthy, fondatrice de Rasayana Mysore Kitchen, est une véritable ambassadrice de la cuisine ayurvédique.

« Rasayana » signifie en sanskrit le chemin de l'essence ; ici l'essence de la nutrition (Aahara Rasa). À travers sa cuisine, Sahana relie la sagesse ancestrale de l'Ayurveda aux besoins du monde moderne. Chaque repas qu'elle prépare est un équilibre parfait entre saveur, vitalité et conscience. Une cuisine qui nourrit le corps, apaise le mental et soutient la pratique du yoga. Formée dès l'enfance par sa mère, héritière de recettes transmises depuis des générations, Sahana partage aujourd'hui son savoir à Mysore ; considérée comme la capitale mondiale du yoga ; et en ligne avec des élèves du monde entier.

TAPAN RAJ

Tapan Raj a orchestré avec une précision, une fluidité et une bienveillance remarquables les séjours itinérants Yogakshemam.

Tapan est aussi un aventurier. Amoureux de la montagne, passionné de treks et de photographie animalière, il a ce lien profond avec la nature et le vivant. Et cela se ressent dans sa façon d'organiser : tout est structuré, oui... mais jamais rigide.

Il sait laisser à la vie sa part de spontanéité. Il crée un cadre solide et rassurant, tout en laissant émerger des choix communs, des ajustements naturels, des moments imprévus qui deviennent souvent les plus précieux. Une organisation vivante, consciente, respectueuse du rythme de chacun.



Sahana et Tapan sont aussi des pratiquants passionnés dans la lignée de T. Krishnamacharya.

INFORMATIONS PRATIQUES

COÛT DU SÉJOUR

2 227 €

(+ 100 € chambre individuelle)

Un versement de 400 € **ICI** confirme votre inscription à ce voyage.

La suite des modalités de paiement vous sera alors envoyée.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les vols internationaux
- Les vols intérieurs
- Les repas ou boissons autres que ceux inclus
- Les achats personnels

LES VOLS

Les vols se prennent auprès de **Dominique** de l'agence **KING'S TRAVEL** à Paris.

Il vous suffit de lui envoyer un message sur **WhatsApp +33 6 47 15 99 44** pour le séjour Inde 2027 Yogakshemam.

LE VOL INTERNE

Prendre votre vol Sur le site Indigo **ICI**

Un vol de Thiruvananthapuram (Trivandrum) à Mysore (autour de 50 euros) le 24 février 2027.

VISA

Un visa est obligatoire pour entrer en Inde.

<https://indianvisaonline.gov.in/>

DÉPLACEMENTS & VISITES

Seules les visites prévues dans la partie itinérance sont prises en charge.

LES POURBOIRES

En Inde, le pourboire est une pratique courante et fait naturellement partie de la vie quotidienne, en particulier dans le secteur du tourisme et des services. Les pourboires font partie intégrante de la rémunération globale des personnes. Ils viennent compléter le salaire versé par leur employeur et sont donc naturellement pris en compte dans les revenus que ces personnes peuvent espérer recevoir pour leur travail.

Yogakshemam prend en charge l'ensemble des pourboires liés au déroulement et à l'organisation du séjour.

En revanche, les pourboires qui relèvent de démarches ou de services personnels restent à la charge de chacun. Par exemple, si vous faites appel individuellement à une personne pour un service particulier, il est naturel, selon les usages en Inde, de lui laisser un pourboire. Il est donc conseillé de prévoir une petite somme à cet effet.

EN GUISE DE CONCLUSION

UN PÈLERINAGE VERS LE BONHEUR VRAI

Voyager en Inde, ce n'est pas seulement visiter des monuments ou découvrir de nouveaux paysages.

C'est aussi accepter de quitter ses habitudes.

C'est apprendre à accueillir ce qui se présente : l'imprévu, la rencontre, la fatigue parfois, l'émerveillement, les différences, une nourriture pas comme la nôtre, les moments de silence comme les moments de joie.

Dans l'esprit des enseignements transmis par Sri T.K. Sribhashyam, ce voyage sera une invitation à vivre chaque étape comme elle se présente.

Le véritable pèlerinage ne se mesure pas seulement aux kilomètres parcourus.

Il est un chemin intérieur.



Séjour YOGAKSHEMAM en INDE

DU 14 FÉVRIER au 5 mars 2027

TAMIL NADU · KERALA · MYSORE

**UN VOYAGE DE DÉCOUVERTE, DE RENCONTRES ET DE
PRATIQUE, SUR LES TRACES D'UNE INDE SPIRITUELLE VIVANTE.**

**UN PÈLERINAGE EXTÉRIEUR...
ET PEUT-ÊTRE, AVANT TOUT, UN PÈLERINAGE INTÉRIEUR.**

UN PÈLERINAGE VERS LE BONHEUR VRAI.



APPRENDRE ET ENSEIGNER LE YOGA AU 21^{ème} SIÈCLE

yogakshemam

L'ÉCOLE DE YOGA

WWW.YOGAKSHEMAM.FR