

# Retraite Yoga et Méditation du 17 Octobre au 31 Octobre 2026



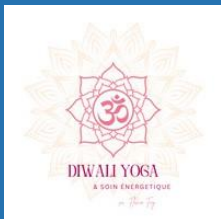
## CONTACT

 Jean Luc GODEFROY  
 06 52 84 89 89  
 [contact@vidya-tour.com](mailto:contact@vidya-tour.com)

## QUI SOMMES NOUS?

Jean-Luc, ethnologue passionné par l'Inde et fondateur de l'agence de voyage VIDYA TOUR s'associe avec Flavie FEY, professeur de yoga pour vous proposer une retraite de yoga et méditation dans un centre spécialisé à Bassi (Jaipur) dans le Nord de l'Inde.

Le centre est situé dans un cadre paisible en milieu rural. Il a été créé par Aekta Sharma et sa famille. L'institut se consacre à la préservation de l'ancienne sagesse de l'Ayurveda tout en répondant aux besoins modernes de bien-être à leurs clients







Cette retraite est une invitation à vous reconnecter à votre essence et à la source vivante du yoga.

Un cadre paisible, des pratiques profondes, une énergie unique... tout est réuni pour permettre un véritable retour à soi.

# UN VOYAGE INTERIEURE VERS LA PAIX ET LA LUMIERE

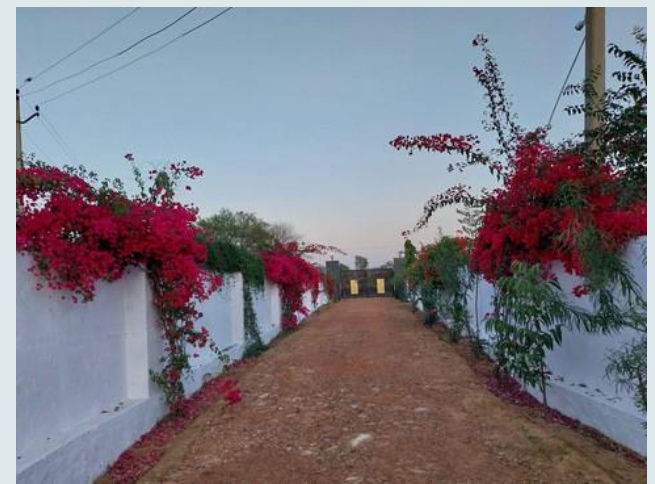
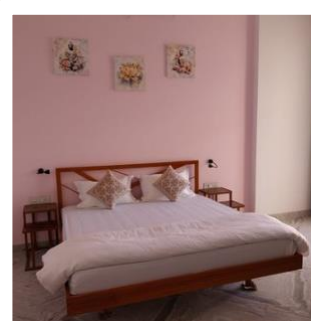
Offrez-vous une parenthèse hors du temps...

Une immersion dans le berceau même du yoga là où chaque souffle semble porter l'empreinte de milliers d'années de sagesse.

Pendant cette retraite, vous serez guidé dans une pratique de yoga nourrissante mêlant asanas, pranayama, méditation, bhajans, mantras et sans oublier les cours de cuisine ! Des cérémonies en l'honneur de Ganesh et de Lakshmi viendront également ponctuer le séjour.

Au-delà de la pratique du yoga, ce voyage vous invite aussi à une découverte de l'Inde, accompagnée par un guide spécialiste du pays.

Sur la route, une halte à Agra vous permettra de visiter le mythique Taj Mahal, joyau incontournable de l'Inde. Puis une immersion à Jaipur, la ville rose du Rajasthan : palais, forteresses, temples, village local et temps de shopping seront au programme !



# PLANNING

	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
19/10/2026	Cérémonie de bienvenue au centre de bien-être													
20/10/2026	Cours de yoga	Petit-déjeuner	Chant de mantras	Temps libre	Déjeuner	Conférence sur l'hindouisme	Collation saine	Yoga	Discussion de groupe	Dîner	Méditation	Extinction des feux		
21/10/2026			Bhajans			Visite de Jaipur					Mantra et relaxation			
22/10/2026			Massage			Visite d'une école locale	Collation saine	Yoga	Discussion de groupe		Méditation			
23/10/2026			Visite du village			Visite de Jaipur					Mantra et relaxation			
24/10/2026			Bhajans	Temps libre		Visite d'un temple dans le village	Collation saine	Yoga	Discussion de groupe		Méditation			
25/10/2026			Chant de mantras			Initiation à l'hindi parlé					Mantra et relaxation			
26/10/2026			Massage			Atelier de cuisine indienne					Méditation			
27/10/2026			Visite du village			Atelier de cuisine indienne	Mantra et relaxation							
28/10/2026			Chant de mantras	Temps libre		Visite de Jaipur					Méditation			
29/10/2026			Bhajans			Atelier de cuisine indienne	Yoga et collation saine	Discussion de groupe	Mantra et relaxation					
30/10/2026			Temps libre			Visite de Jaipur					Méditation			
31/10/2026				Cérémonie de départ										

Agence de voyage VIDYÂ TOUR – 13 place Gardin 14000 CAEN –  
Tél : 06 52 84 89 89 – E-mail : [contact@vidya-tour.com](mailto:contact@vidya-tour.com) - SARL au capital de  
7500 € - SIRET : 53226441300016 - Immatriculée auprès d'ATOOUT FRANCE sous le n° IM974110008 – Assurances PRO : HISCOX (HA n° RCP0221657) –  
Garant : APST (garantie des fonds déposés).