



Méditez dans la ville du Dalai-lama

VOTRE VOYAGE

Vivez un voyage initiatique dans les régions reculées de l'Himachal Pradesh, situé au nord de l'Inde, au milieu des premiers sommets himalayens. Dans ces montagnes, vous arriverez à McLeod Ganj (dans les hauteurs de Dharamsala), aussi connue sous le nom de la petite Lhasa de l'Inde. C'est ici que réside le gouvernement tibétain en exil, tout comme le Dalai Lama. Vous y découvrirez alors une Inde unique, teintée de culture tibétaine.

Cette retraite bouddhiste en Inde est l'occasion de prendre du temps pour vous. Ainsi, débranchez vos appareils et oubliez la phrase « do you have wifi ? ». Partez pour une fantastique aventure, dédiée à la méditation et à la découverte du bouddhisme tibétain.



LE PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée en Inde

Arrivée à l'aéroport international de New Delhi. Accueil par votre guide puis transfert vers votre hôtel où vous passerez la nuit, à proximité du centre ville de la capitale indienne. Nuit dans un hôtel 3*, dîner libre.

Jour 2 : Visite de New Delhi

Après votre petit-déjeuner, vous partez pour une visite de la ville moderne, construite par les anglais. Découverte de quartiers moins connus, rencontres avec les habitants de la capitale indienne. Dîner et nuit à New Delhi, repas libres.

Jour 3 : Arrivée à Dharamsala

Petit-déjeuner puis route vers l'aéroport de New Delhi, où vous prendrez votre avion. 1h20 de vol à destination de Dharamsala. A l'arrivée, vous devrez prendre un taxi pour vous rendre à McLeod Ganj, et rejoindre votre hôtel. Journée libre à McLeod Ganj, repas libres. Nuit dans un hôtel du centre.

Jours 4 à 13 : Retraite bouddhiste

C'est ainsi que votre retraite bouddhiste commence. La retraite proposée se déroule dans un endroit merveilleux. Tout en haut de la McLeod Ganj, au milieu des forêts de pins, se situe le centre Tushita. L'environnement de ce lieu est idéal pour apprendre et mettre en pratique les enseignements du Bouddha. Vous serez accueillis, hébergés et nourris pendant toute la durée de la retraite (10 jours), sur le centre.

Jour 14 : Visite de Dharamsala et retour

Le cours étant intensifs et quotidien pendant les 10 jours, vous n'aurez pas la possibilité d'explorer McLeod ganj ou Dharamsala, qui ont pourtant beaucoup à offrir. Nous vous proposons donc de passer une journée supplémentaire afin de visiter par exemple le Tsuglakhang Temple, résidence de Sa Sainteté le Dalai-Lama et d'interagir avec les Tibétains en exil. Vol retour en fin de journée vers New Delhi.

Jours 15 : Fin du voyage initiatique

Votre voyage initiatique en Inde du Nord touche à sa fin et il est temps de repartir. Vol retour depuis l'aéroport de New Delhi.

COMMENT RÉSERVER ?

✓ Rejoignez un départ groupé : 8 voyageurs maximum

Les prochaines dates des départs groupés sont disponibles sur la [page du voyage de notre site](#).

Ce prix correspond au voyage sur place, avec vol inclus. Comptez environ 10 heures de voyage, avec escale.

Confidentialité absolue de vos données personnelles.

Les prix indiqués ne sont valables que pour certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Ils sont donc susceptibles d'être modifiés en cas d'indisponibilité de places dans ces classes au moment de la réservation.

LE TARIF

Le prix inclut :

- Le transport aérien international entre Paris et New Delhi et les taxes d'aéroport
- L'accueil et l'assistance à l'aéroport de New Delhi
- Le vol domestique aller/retour entre New Delhi et Dharamsala
- La visite de la ville de New Delhi en voiture privée avec une guide francophone
- L'hébergement en hôtel en chambre double avec petit-déjeuners (à New Delhi et la nuit avant la retraite)
- La donation au centre pour les enseignements de 10 jours avec logement en dortoir
- La pension complète (nourriture végétarienne) pendant la retraite
- L'assistance Odysway 24h/24 et 7j/7
- La compensation des émissions CO2 pour vos vols et vos prestations terrestres
- Votre séjour 100% remboursé et sous 7 jours si annulation pour cause COVID-19

Le prix n'inclut pas :

- Les activités ou soins non compris dans la section "le prix inclut"
- Les repas et les boissons avant et après la retraite
- Les visites et excursions à McLeod Ganj le jour avant et le jour après la retraite
- Les transferts depuis et vers l'aéroport de Dharamsala (comptez 2000 INR ou 25 euros aller-retour)
- Les dépenses personnelles et les pourboires
- L'assurance annulation et l'assistance médicale multirisques



Lire notre [démarche responsable](#).

Que vais-je manger ?

Les repas pendant la retraite sont inclus dans le prix, contrairement aux repas (déjeuners et dîners) qui sont libres hors-retraite. Tous les petits-déjeuners sont inclus, à votre hôtel à New Delhi et Mcleod Ganj.

La nourriture proposée sur le centre est une nourriture végétarienne savoureuse et saine. Les plats proposés sont indiens, tibétains et occidentaux.

Quelles sont les règles de la retraite ?

Cette retraite d'une durée de 11 jours requiert une certaine discipline. En effet, les ordinateurs et téléphones portables sont prohibés, il est également interdit de fumer et il faut garder le silence pendant les enseignements, du premier au dernier jour. Tous les jours, une heure de discussion est proposée, entre les étudiants et votre professeur. Sinon, vous aurez du temps pour relire vos notes prises pendant les cours, méditer, ou encore vous promener sur le centre entouré de végétation.

La retraite est-elle disponible tout le temps ?

La retraite n'est proposée que deux fois par mois en moyenne. Découvrez les prochaines dates dans l'onglet du prix.

Y a-t-il un accompagnement francophone sur place ?

Les enseignements, tout comme les méditations, sont donnés en anglais. Un niveau minimum d'anglais est donc recommandé pour suivre cette retraite.

Quel est le programme d'une journée ?

Le programme est le même tous les jours, comme suit :

06h00 : réveil

06h45 – 7h30 : méditation de pleine conscience

7h30 : petit-déjeuner

09h00 – 11h00 : cours

11h15 – 12h00 : étirements ou méditation guidée

12h00 – 14h00 : repas

14h00 – 15h00 : groupe de discussion

15h00 : pause (thé)

15h30 – 17h00 : cours

17h30 – 18h15 : méditation guidée

18h15 : dîner

19h30 : méditation guidée

Combien d'argent en espèces dois-je prévoir ?

Tout est compris dans le prix de votre voyage, à part les prix des déjeuners et dîners avant/après votre retraite et le prix de l'aller-retour en taxi depuis et vers l'aéroport de Dharamsala (le jour 3 et le jour 15).

Une donation équivalente à 100 euros vous sera remise par votre guide à New Delhi, que vous donnerez au centre de retraite à McLeod. Pour être à l'aise dans vos dépenses, prévoyez 150 euros en plus (soit 12 000 INR), que vous pourrez retirer à un ATM à New Delhi ou en changeant vos euros/dollars dans un bureau de change.

Quelle est la meilleure période pour partir ?

La retraite est disponible du mois de mars à novembre. De mars à juin, les températures sont agréables et les pluies sont rares. De juin à septembre : c'est la période de la mousson, il pleut environ une heure par jour. En octobre et novembre : la retraite est possible mais il fera un peu plus frais en journée et la nuit.

Avec qui vais-je voyager ?

Le voyage vers le lieu de la retraite est organisé pour vous seul par Odysway. Cependant, pendant la retraite, vous serez avec une trentaine d'autres participants qui viennent des quatre coins de monde. Vous ne serez donc pas seul sur place, même si vous devez garder le silence.

Quelles sont les vaccins ou précautions en matière de santé ?

La mise à jour de la vaccination diphtérie-tétanos-poliomyélite (DTP), ainsi que de la vaccination rubéole-oreillons-rougeole (ROR) chez l'enfant sont recommandées.

La vaccination antituberculeuse est souhaitable.

Plus d'information sur le site de [France Diplomatie - Onglet Santé](#).

LES CONDITIONS DE RESERVATION ET D'ANNULATION

Réservation de votre voyage

Pour réserver votre expérience, nous vous demandons le paiement d'un acompte du voyage équivalent à 30 % du montant de votre voyage.

Une fois le paiement de l'acompte effectué, vous recevrez par mail vos billets d'avion ainsi que votre contrat de voyage. Un conseiller Odysway prendra alors contact avec vous par mail ou par téléphone pour vous aider à préparer votre voyage !

Le solde de votre voyage sera à régler au plus tard un mois avant votre départ.

Conditions d'annulation

Les billets d'avion ne sont pas remboursables après émission, que ce soit pour cause de modification de date ou d'annulation de voyage. Sur demande du voyageur, les taxes et redevances aériennes d'embarquement pourront lui être remboursées.

Si vous avez déjà réglé le solde du voyage et que vous souhaitez annuler votre voyage, les frais d'annulation ci-dessous s'appliquent alors :

- A plus de 30 jours du départ : remboursement intégral du solde du voyage
- Entre 30 jours et 15 jours avant le départ : 50 % du montant du solde du voyage
- Moins de 15 jours avant le départ : 100 % du montant du solde du voyage

✓ Papiers

Les Français sont soumis à visa pour séjourner en Inde. Les personnes arrivant sans visa en cours de validité sont refoulées par les autorités indiennes. La date d'expiration du passeport doit être postérieure d'au moins 6 mois à la date de fin de validité du visa. Le « e- visa » doit être sollicité en ligne après un enregistrement de la demande et le paiement des frais de dossier sur le site officiel du gouvernement indien. L'accord se matérialise par la réception d'une autorisation de voyage sous forme électronique qu'il conviendra de présenter à l'aéroport d'arrivée pour obtenir l'apposition d'un visa dans son passeport.

✓ Vaccins conseillés

Diphtérie-tétanos-poliomyélite (DTP);

Rubéole, Oreillons et Rougeole chez l'enfant et vaccination antituberculeuse;

✓ Meilleure période : De mars à juin, les températures sont agréables et les pluies sont rares. De juin à septembre : c'est la période de la mousson, il pleut environ une heure par jour. En octobre et novembre : la retraite est possible mais il fera un peu plus frais en journée et la nuit.

✓ Durée de vol depuis Paris : environ 10 heures de voyage, avec escale.

✓ Décalage horaire : + 4h30.



Odysway vous remercie !

Une question ? Joignez votre conseiller voyage par mail à l'adresse voyageurs@odysway.com

ou par téléphone au 01 84 80 79 75. Du Lundi au Samedi, 09h00 – 20h00