

L'ÉCOLE DE YOGA



voyage en INDE

DU **25 FÉVRIER** au **7 mars** 2025
à **BANGALORE & MYSORE**

Sur les traces de l'enseignement
de Sri T. Krishnamacharya
Enseignement par Sri Shubha,
Fille et disciple de Sri T. Krishnamacharya

Programme

Mardi 25 février

Départ de France et arrivée à Bangalore

Mercredi 26 février

Journée d'acclimatation, avec découverte libre de la ville

Jeudi 27 et vendredi 28 février

Master Class avec Sri Shubha, matin et après-midi

Samedi 1^{er} et dimanche 2 mars

Mysore et visite du Palais Royal et des lieux emblématiques où
Sri T. Krishnamacharya a enseigné

Lundi 3 au jeudi 6 mars

Master Class avec Sri Shubha, matin et après-midi

Vendredi 7 mars

Départ pour la France

Pour tous types de question : admi.yogakshemam@gmail.com / Marie Z au **06.24.81.29.39**

VISA

Il vous sera notamment demandé de télécharger la photo de votre passeport en format PDF et une photo de vous dont le format est de 5cm/5cm : **ATTENTION, ce n'est pas le même format qu'une photo d'identité.**

• Vous pouvez faire la demande de Visa Indien en Ligne sur le site officiel suivant :

<https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>

• Service Visa possible avec King Travel : Dominique de King Travel / kingstravels@orange.fr



RÈGLEMENT du STAGE

• **Règlement en ligne** (uniquement) en 1 fois ou en 4 fois :

LIEN ici ou **QR code**

Inscription avant le 30 janvier 2025 impérativement.

• **En cas d'annulation :**

- Aucun remboursement

15 jours avant le départ

- 50% avant le 1^{er} janvier 2025



FORMALITÉS

• **Passeport :** Il doit impérativement être valable 6 mois après la date de votre retour & comporter 3 pages vierges consécutives. Si une seule des 2 conditions n'est pas réunie, vous devez faire refaire votre passeport pour en posséder un neuf.

• Emporter 5 photocopies de la première page de votre passeport : pour changer de l'argent dans les banques, il vous en sera demandé une à chaque fois, ou pour acheter une carte sim indienne.



Immergez-vous dans l'essence du Yoga à travers la pratique et l'étude de la philosophie indienne, lors de 6 jours de cours intensifs avec Sri Shubha (accompagné d'un traducteur)

Sri Shubha est issue d'une lignée profondément enracinée dans la riche tradition du Yoga et de la philosophie indienne.

Son père, **Sri T. Krishnamacharya**, figure emblématique internationale de la tradition culturelle Indienne et père fondateur de l'enseignement du Yoga moderne aux Européens, était un philosophe, mathématicien, érudit sanskrit, polyglotte et guérisseur ayurvédique reconnu. Dans sa famille, le yoga était un mode de vie, au quotidien. Jusqu'à la fin de sa vingtaine et peu de temps après la naissance de son fils, sous la tutelle directe de son père, **Sri Shubha** a fait des démonstrations pour lui.

Sri TK Srihashyam a toujours été complice et n'a jamais cessé de soutenir sa sœur, Sri Shubha. Ils ont par exemple fait partie du film documentaire *Le Souffle des Dieux* réalisé par Jan Schmidt-Garre. Un documentaire important sur l'Histoire des sources du Yoga, composé tout à la fois d'images d'archives très rares et de magnifiques reconstitutions... Au cours des 50 dernières années, grâce à ces expériences et à ses propres explorations, **Sri Shubha** n'a cessé de cultiver et développer ses objectifs de transmission du patrimoine incroyable qu'elle avait hérité de sa famille, en partageant ses connaissances et en aidant les gens par la pratique du yoga.

Prix : 1300€ tout inclus

(logement en maison collective, nourriture adaptée, transport interne et enseignement), **excepté le billet d'avion pour aller en Inde et le visa, à la charge de chaque participant.**





MASTER CLASS

Dans la lignée de **T. Krishnamacharya**, **Sri Shubha** se propose de transmettre les enseignements reçus de son père avec rigueur et fidélité. Le contenu pédagogique de ce stage en Inde met l'accent sur la pratique du **Vinyasa Krama Traditionnel** (Yoga Dynamique) - la discipline spécifique que **T. Krishnamacharya** a majoritairement transmis à **Sri Shubha** - accompagnée de référence culturelle traditionnelle et de philosophie indienne. Comme tout l'enseignement issu de l'**école Yogakshemam**, ce stage a pour volonté d'être ouvert au plus grand nombre. Chaque posture, cycle de respiration ou enchaînement sera ré-adapté en fonction de chaque personne. Venez quelque soit votre niveau et votre vécu.

HÉBERGEMENT

- **Sont inclus dans le prix du stage** : un hébergement en maison collective, en chambre double, avec les 3 repas journaliers.
- **Les hébergements individuels ne sont pas inclus dans la formule** : un hébergement individuel (à l'hôtel par exemple) et les repas pris en dehors (et à la place de ceux prévus) ne sont pas inclus dans le prix global du stage (prévoir un coût supplémentaire individuel hors organisation collective).

Réservation et paiement supplémentaire à l'hôtel **Ibis Bengaluru Outer Ring Road**** ICI**
Cet hôtel est proche de la salle de pratique et de la maison collective où les repas sont servis. Il sera ainsi très facile pour le bus collectif de vous retrouver.

TRANSPORT

Le billet d'avion est à la charge des participants.

- **Accueil à Bangalore** le 25 février 2025 à partir de 12h (l'adresse vous sera communiquée ultérieurement).

• **Fin du stage** : le jeudi 6 mars en fin de journée. La nuit du 6 mars est prévue dans le prix du voyage.
Possibilité de prendre les billets d'avion avec King Travel (30, rue Philippe de Girard, 75010 Paris, France. M°/RER : La Chapelle, Gare du Nord), auprès de Dominique / kingstravels@orange.fr /
Tél : 01.42.09.19.09 - 01.40.38.18.27.

