

« HATHA YOGA TRADITIONNEL EN INDE DU NORD »
Naggar – Vallée de Kullu
Himalaya Indien
Août 2027



**Harmonie Corps et Sens et Alliance
vous accueille au cœur de l'Himalaya**

Des rives de la rivière Beas aux sommets enneigés qui dominent la vallée de Kullu, chaque journée a été pensée pour vous offrir une expérience authentique, enrichissante et inoubliable.

Entre yoga traditionnel, nature, culture et gastronomie indienne.

Eva et toute l'équipe d'Alliance seront disponibles en permanence pour vous accompagner, vous conseiller et répondre à tous vos besoins tout au long de votre séjour.

Naggar Vallée De Kullu



Hatha Yoga traditionnel

Chaque matin, de 6h à 9h, les participants seront accompagnés par Sébastien, connu dans la tradition sous son nom spirituel de Yogi Akileswar giri, pour une pratique du Hatha Yoga traditionnel inspirée des enseignements de Srî Srî Srî Satchidananda le Yogi silencieux de Madras, et de ces nombreux voyages initiatiques à travers le monde.



Sommaire

- Présentation de l'immersion
- Naggar et l'Himalaya
- L'association Franco Alliance
- Programme détaillé jour par jour
- Informations pratiques
- Tarif



Le programme se déroule en fin de saison des moussons dans la vallée de Kullu. Si c'est l'une des périodes les plus belles de l'année en montagne, le temps peut être variable — pluie, bruine et passages nuageux sont possibles. Le programme a été conçu en tenant compte de cette réalité.

Les journées de randonnée et les excursions en plein air seront toujours prévues lors de journées dégagées ou aux conditions favorables. Les journées libres, les matinées culturelles et les cours de cuisine conviennent parfaitement aux jours de pluie ou de bruine. L'ordre général du programme pourra donc être adapté selon les conditions météorologiques afin de profiter au mieux de chaque journée.

Nous invitons les participants à accueillir cette flexibilité avec bienveillance — les montagnes ont leur propre rythme, et les moments les plus mémorables sont parfois ceux que l'on n'avait pas prévus.



Naggar et l'Himalaya

L'Himachal Pradesh — La Terre des Neiges

Niché dans les contreforts occidentaux de l'Himalaya, l'Himachal Pradesh est l'un des États les plus spectaculaires et les plus sereins de l'Inde. Sommets enneigés, vallées profondes creusées par les rivières, forêts denses de cèdres de l'Himalaya et de pins, villages anciens qui n'ont guère changé au fil des siècles. C'est une terre où la nature et la culture coexistent en parfaite harmonie. Le mode de vie himachali est profondément ancré dans les rythmes de la montagne, des saisons et des vergers. C'est un endroit qui invite au ralentissement, à l'éveil des sens et à la contemplation.

La Vallée de Kullu — La Vallée des Dieux

La vallée de Kullu, souvent appelée la « Vallée des Dieux », s'étend le long de la rivière Beas entre les chaînes du Pir Panjal et du Dhauladhar. Réputée pour ses vergers de pommiers, ses temples millénaires, ses châles tissés à la main et son caractère profondément spirituel, la vallée est habitée depuis des millénaires. On dit que 360 dieux et déesses y résident. Le célèbre festival Kullu Dussehra rassemble chaque année des milliers de pèlerins et de visiteurs, lorsque les divinités de la région se retrouvent lors d'un rassemblement exceptionnel.

Naggar — Une Ancienne Capitale dans les Montagnes

Perchée sur la rive gauche de la Beas à 1 800 mètres d'altitude, Naggar a été la capitale du royaume de Kullu pendant plus de 1 400 ans. Contrairement à sa voisine plus animée de Manali, située à seulement 22 km au nord, Naggar a conservé son caractère paisible et villageois — ruelles pavées de pierres, temples centenaires de style Kath-Kuni, vergers, prairies et vues imprenables sur la vallée. Le peintre et philosophe russe Nicholas Roerich a fait de Naggar sa demeure en 1928, laissant derrière lui un patrimoine artistique et culturel extraordinaire qui continue d'attirer des visiteurs du monde entier.

L'association Franco Alliance

Alliance est une maison d'hôtes familiale traditionnelle, respectueuse de l'environnement et imprégnée d'une authentique ambiance franco-indienne. Située à 1 800 m d'altitude au cœur de Naggar, elle est entourée d'immenses cèdres de l'Himalaya et offre une vue imprenable sur les sommets himalayens. Nous accueillons chaleureusement tous nos hôtes et avons à cœur de leur faire vivre des moments précieux qui deviendront des souvenirs inoubliables.

« Un chez-soi loin de chez soi ».

Nous croyons en la création de liens indéfectibles, justifiant ainsi le nom d'Alliance. Veyrard Gilbert, voyageur et explorateur français, découvrit la magnifique vallée de Kullu en 1978 et Naggar en 1980. Après avoir parcouru de nombreux pays, il sut enfin que c'était là qu'il voulait vivre. Tombé amoureux de l'endroit, il rencontra peu après Hira, originaire du village de Naggar, l'âme sœur. Ils décidèrent de se marier et de commencer une nouvelle vie.

Eva, l'une des filles, poursuit l'entreprise familiale avec l'ambition de la développer davantage grâce à son amour, son travail acharné et son enthousiasme.

Programme détaillé jour par jour

Rythme quotidien

Le rythme suivant s'applique à partir du Jour 3, sauf indication contraire.

05h30	Boissons à base de plantes — en libre-service dans la petite cuisine
06h00 – 09h00	Séance de yoga du matin
09h00 – 10h00	Petit-déjeuner — servi, chacun vient à son rythme
13h00 – 14h00	Déjeuner
19h00 – 20h00	Dîner

Des boissons à base de plantes sont préparées chaque matin à 05h30 en libre-service — tisanes et infusions chaudes. Tous les repas sont accompagnés de boissons tout au long de la journée.

Arrivé à New Delhi

2 jours sur place

Les différents participants se retrouveront à New Delhi pour deux journées de découverte avant de rejoindre Nagar. Cette première immersion sera l'occasion de faire connaissance avec l'effervescence de la capitale indienne et de plonger immédiatement dans le quotidien du pays. Entre les couleurs éclatantes, les saveurs épicées, l'animation des rues et la richesse des rencontres, chacun découvrira un univers aux repères et aux habitudes parfois très différents de ceux de la vie quotidienne en France. Une entrée en matière idéale pour s'ouvrir à un autre rythme, une autre culture et une autre manière d'appréhender le monde.

Arrivé à Nagar

Jour 1	Arrivée & Bienvenue	Arrivée
---------------	--------------------------------	----------------

Après-midi	Arrivée à Alliance, Naggar. Accueil par l'équipe. Installation dans les chambres.
-------------------	---

19h00 – 20h00	Dîner de bienvenue — un premier repas partagé dans la chaleur du groupe.
----------------------	--

Soirée	Repos après le voyage.
---------------	------------------------

Jour 2 Installation en douceur + Promenade au Temple Krishna Randonnée	
05h30	Boissons à base de plantes
06h00 – 09h00	Yoga — facultatif, selon l'appréciation du responsable de groupe.
10h00	Petit-déjeuner tardif — servi, chacun vient à son rythme.
10h00 – 13h00	Temps libre — repos, découverte du jardin et des terrasses, installation.
13h00	Déjeuner
14h30	Promenade jusqu'au temple Krishna et exploration tranquille du village de Naggar.
19h00 – 20h00	Dîner

Jour 3 IRMT — Musée Roerich & Galerie d'Art Culturel	
05h30	Boissons à base de plantes
06h00 – 09h00	Yoga
09h00 – 10h00	Petit-déjeuner
10h30	Visite de l'International Roerich Memorial Trust (IRMT) — Galerie d'art Nicholas Roerich, musée Urusvati, jardins commémoratifs et tombeau. Environ 2 heures.
13h00	Déjeuner
14h00 – 19h00	Temps libre
19h00 – 20h00	Dîner

Jour 4 Excursion à Manali Excursion	
05h30	Boissons à base de plantes

06h00 – 09h00	Yoga
09h00 – 10h00	Petit-déjeuner
10h00	Départ pour Manali (~22 km, ~45 min). Visite du vieux Manali, du temple Hadimba Devi dans son cadre forestier, du temple Manu, d'un monastère bouddhiste et du marché local.
14h00	Déjeuner dans un restaurant à Manali
16h30	Retour à Naggar
19h00 – 20h00	Dîner

Jour 5 Jour libre — Bien-être & Soins personnels Jour libre	
05h30	Boissons à base de plantes
06h00 – 09h00	Yoga
09h00 – 10h00	Petit-déjeuner
10h00 – 13h00	Temps libre — activités personnelles, shopping : châles de Kullu et artisanat local. Possibilité de sauna et massage à Alliance sur réservation préalable — non inclus dans le programme, à titre personnel.
13h00	Déjeuner
14h00 – 19h00	Temps libre
19h00 – 20h00	Dîner

Jour 6 Randonnée vers les Villages de Rumsu & Pulag Randonnée	
05h30	Boissons à base de plantes
06h00 – 09h00	Yoga
09h00 – 10h00	Petit-déjeuner
10h30	Randonnée vers le village de Rumsu à travers les vergers de pommiers et les forêts de pins (~4–5 km, ~2h). Maisons traditionnelles en style Kath-Kuni — certaines vieilles de 200 à 300 ans. Temple Jamlu Devta (vue extérieure). Continuation vers le village de Pulag.
13h00	Déjeuner au retour
14h00 – 19h00	Temps libre
19h00 – 20h00	Dîner

Jour 7 Matinée Culturelle + Cours de Cuisine Indienne Culturel	
05h30	Boissons à base de plantes

06h00 – 09h00	Yoga
09h00 – 10h00	Petit-déjeuner
10h00 – 11h00	Temps libre
11h00 – 12h30	Échange culturel autour d'un thé — initiation à la langue hindi et discussion ouverte sur la culture, les traditions et la vie quotidienne en Inde. Moment détendu et informel, ouvert à tous.
13h00	Déjeuner
13h00 – 15h00	Temps libre
15h00 – 17h00	Cours de cuisine indienne — apprentissage de plats traditionnels indiens.
19h00 – 20h00	Dîner — avec les plats préparés lors du cours de cuisine.

Jour 8 Trek Bijli Mahadev Excursion	
05h30	Boissons à base de plantes
06h00 – 09h00	Yoga
09h00 – 10h00	Petit-déjeuner
10h00	Départ pour Bijli Mahadev (~48 km, ~1h30 en véhicule). Trek de 3 km à travers les forêts de pins jusqu'au temple sacré de Shiva à 2 460 m d'altitude — vue panoramique à 360° sur les vallées de Kullu et Parvati.
14h00	Pique-nique sur la montagne
17h00	Retour à Naggar
19h00 – 20h00	Dîner

Jour 9 Jour libre — Bien-être & Soins personnels Jour libre	
05h30	Boissons à base de plantes
06h00 – 09h00	Yoga
09h00 – 10h00	Petit-déjeuner
10h00 – 13h00	Temps libre — activités personnelles, shopping. Possibilité de sauna et massage à Alliance sur réservation préalable — non inclus dans le programme, à titre personnel.
13h00	Déjeuner
14h00 – 19h00	Temps libre
19h00 – 20h00	Dîner

Jour 10 Randonnée vers le Village de Nashala Randonnée	
05h30	Boissons à base de plantes

06h00 – 09h00	Yoga
09h00 – 10h00	Petit-déjeuner
10h30	Randonnée vers le village de Nashala — le long de sentiers de bergers, avec des vues apaisantes sur la vallée et un aperçu de la vie montagnarde tranquille de la région de Kullu.
13h00	Déjeuner au retour
14h00 – 19h00	Temps libre
19h00 – 20h00	Dîner

Jour 11 Excursion à Sissu — Vallée de Lahaul Excursion	
05h30	Boissons à base de plantes
06h00 – 09h00	Yoga
09h00 – 10h00	Petit-déjeuner
09h30	Départ tôt pour Sissu via Manali et le tunnel Atal (~1h au total). Sissu se trouve dans la vallée de Lahaul, au nord — un paysage radicalement différent de celui de Kullu : atmosphère de haute altitude, lac glaciaire, cascade et les grands espaces ouverts du monde trans-himalayen.
14h00	Pique-nique à Sissu
17h00	Retour à Naggar
19h00 – 20h00	Dîner

Jour 12 Matinée Culturelle + Cours de Cuisine Indienne		Culturel
05h30	Boissons à base de plantes	
06h00 – 09h00	Yoga	
09h00 – 10h00	Petit-déjeuner	
10h00 – 11h00	Temps libre	
11h00 – 12h30	Échange culturel autour d'un thé — approfondissement du hindi et de la discussion culturelle indienne. Une matinée conviviale et détendue.	
13h00	Déjeuner	
13h00 – 15h00	Temps libre	
15h00 – 17h00	Cours de cuisine indienne — de nouvelles recettes traditionnelles indiennes.	
19h00 – 20h00	Dîner	

Jour 13 Randonnée / Excursion — À Confirmer		Randonnée
05h30	Boissons à base de plantes	

06h00 – 09h00	Yoga
09h00 – 10h00	Petit-déjeuner
10h30	Randonnée ou excursion à confirmer plus près de la date du séjour.
13h00	Déjeuner
14h00 – 19h00	Temps libre
19h00 – 20h00	Dîner

Jour 14 Excursion à Manikaran — Vallée Parvati		Excursion
05h30	Boissons à base de plantes	
06h00 – 09h00	Yoga	
09h00 – 10h00	Petit-déjeuner	
09h30	Départ pour Manikaran (~61 km, ~2h). Vallée sacrée de Parvati — sources d'eau chaude naturelles, Gurudwara Sahib, temple Shiva-Parvati sur les rives de la rivière Parvati. Bain optionnel dans les sources thermales naturelles.	
14h00	Déjeuner	
17h00	Retour à Naggar	
19h00 – 20h00	Dîner	

Jour 15 Célébration & Au Revoir		Jour libre
05h30	Boissons à base de plantes	
06h00 – 09h00	Yoga	
09h00 – 10h00	Petit-déjeuner	
10h00 – 13h00	Temps libre — moment personnel, derniers achats, temps calme dans le jardin. Possibilité de sauna et massage à Alliance sur réservation préalable — non inclus dans le programme, à titre personnel.	
13h00	Déjeuner	
14h00 – 19h00	Temps libre	
19h00 – 20h00	Dîner de célébration — rassemblement pour marquer la fin de notre retraite, partage de souvenirs et de gratitude autour de la table.	

Jour 16 Départ		Départ
05h30	Boissons à base de plantes	
06h00 – 09h00	Yoga — facultatif	
08h00	Petit-déjeuner & départ des chambres	
09h00	Départ. À bientôt !	

Retour à New Delhi

Deux jours sur place avant de prendre notre vol pour la France.

Informations pratiques

Modalités d'inscription

Les inscriptions au stage de yoga en Inde seront ouvertes **jusqu'en mars 2027**, soit six mois avant le départ. Afin de confirmer votre participation, un chèque de caution correspondant à 30 % du montant du stage sera demandé lors de l'inscription.

À partir de mars 2027, il sera également recommandé de procéder à l'achat de votre billet d'avion dans les meilleurs délais afin de bénéficier des tarifs les plus avantageux. Dans la mesure du possible, nous nous coordonnerons afin que l'ensemble des participants réserve le même vol, tant à l'aller qu'au retour, afin de faciliter les déplacements et de permettre au groupe de voyager ensemble dès le départ.

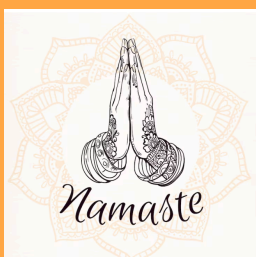
Tarif

Tarif du stage

Le tarif du stage est fixé à **1 600 € par personne**. Ce montant comprend l'ensemble des nuitées, les repas, les excursions prévues au programme, ainsi que les navettes et transports sur place pendant toute la durée du séjour.

Le **billet d'avion aller-retour entre la France et l'Inde n'est pas inclus** dans ce tarif et reste à la charge de chaque participant. Afin de bénéficier des meilleures conditions tarifaires, il sera conseillé de réserver son vol le plus tôt possible après la confirmation de l'inscription.

Vol : Paris- New Dehi



Pour conclure, ce stage est avant tout une invitation à vivre une expérience authentique au cœur de l'Himachal Pradesh. Tout au long de ce séjour, le fil conducteur restera la spiritualité, la pratique du yoga, la découverte d'une culture millénaire, la beauté de la nature himalayenne et les saveurs uniques de la gastronomie locale.

Au-delà des visites et des pratiques, ce sera surtout l'occasion de prendre le temps, de s'ouvrir à une autre façon de vivre, de partager des moments simples et précieux, et de se laisser inspirer par l'Inde dans toute sa richesse. J'aurai beaucoup de joie à vous accompagner dans cette belle aventure humaine et intérieure.

Om Namaha Shivaya

Sébastien