

RETRAITE EN INDE DU SUD

DU 17 AU 27 FÉVRIER 2026



LE YOGA DE LA CONNAISSANCE DU SOI

- Sessions d'enseignements avec Swami SUDDHANANDA
- Traduction en français par Jacques MORIN
- Séances de hatha yoga avec Karine CUIDET

ASSOCIATION YOGA VEDANTA & SUDDHANANDA ASHRAM

Suddhananda Ashram - Uthandi - CHENNAI

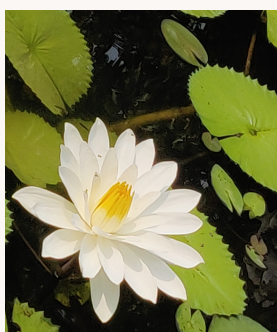
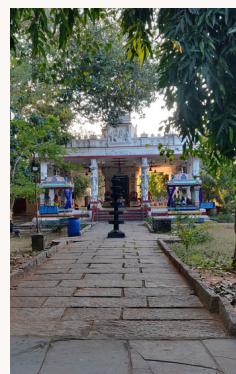
CONTACT : Jacques - 06 15 31 13 76
contact@yoga-vedanta.fr



Ressourcement au coeur de la spiritualité vivante, à l'ashram d'Uthandi, dans un site préservé au bord du Golfe du Bengal, tout proche de Madras (Chennai).
Un beau stage en profondeur, qui offre l'occasion d'expérimenter l'atmosphère paisible de la vie dans un ashram, dans le cadre du système gurukul (les élèves et le maître vivent dans le même lieu). Une bonne occasion de recharger ses batteries au coeur de l'hiver.

Le Lieu

Uthandi est un petit village de pêcheurs situé à une trentaine de kilomètres au sud de Chennai.
Situé à 5 minutes de la plage, l'ashram où nous logerons est un îlot de verdure, calme et paisible, propice au ressourcement et à la méditation.



En pension complète, vous serez en chambre double ou individuelle avec climatisation et salle de bain privative. Le chef cuisinier nous préparera les meilleurs plats végétariens d'Inde du Sud et d'Orissa (pas ou peu épicés).



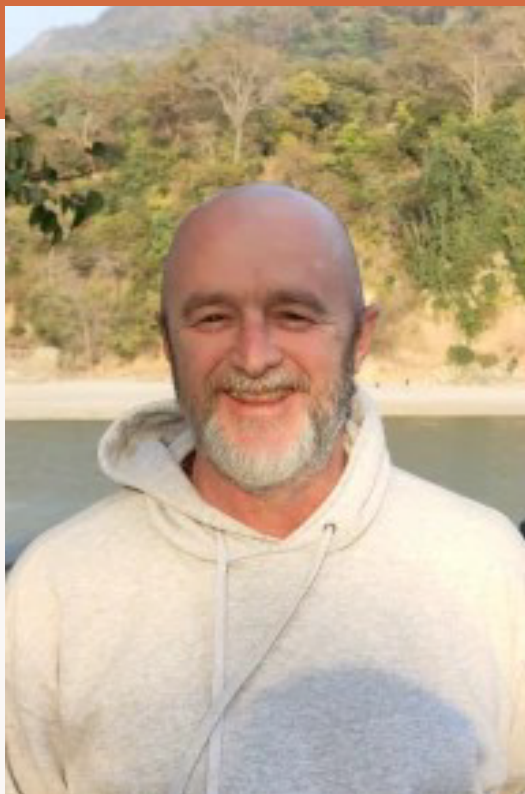
Swami Siddhananda

Swami Siddhananda est l'un des maîtres vivants les plus passionnants de l'Inde. Sa présence humoristique, ouverte et dynamique attire tous ceux qui l'écoutent sur le chemin de sa vision tranchante et convaincante de la réalité et de la vie. Ses apparitions publiques sont inspirantes et éclairantes. Pendant les Satsangs, chacun a la chance de lui poser personnellement une question directe. Il répond à chaque question avec empathie, humour et une profonde sagesse.

Swami Siddhananda est né en Orissa, en Inde, et après avoir terminé ses études universitaires en littérature anglaise, il a rencontré son maître Swami Chinmayananda, qui avait été disciple de Swami Sivananda.

À la mission Chinmaya, Swami Siddhananda a étudié les saintes écritures indiennes sous la guidance de son professeur Swami Dayananda, se concentrant particulièrement sur l'Advaita Vedanta d'Adi Sankaracharya. Swamiji est l'auteur de plus de 30 livres et a été conférencier invité à la conférence sur la paix des Nations Unies en 2000 à New York. Depuis plus de 50 ans, il voyage dans le monde entier, en Nouvelle-Zélande, en Australie, à Hong Kong, à Singapour, aux Antilles, aux États-Unis, au Canada, en Angleterre, en Belgique, en France et en Allemagne pour enseigner et transmettre sa connaissance.





Jacques Morin

Jacques MORIN assurera la traduction des enseignements de Swamiji.

Il est élève direct de Sri Mahesh depuis 2002, à étudié le yoga et la philosophie de l'Advaita Vedanta en Inde avec différents maîtres dont Swami Dayananda (Rishikesh) et Swami Suddhananda (Chennai).

Il anime des cours collectifs de yoga depuis 2004 ainsi que des stages de yoga en France et en Inde depuis 2011. Il intervient régulièrement dans les école de professeur de yoga de la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY) en particulier sur les pranayamas et la philosophie Indienne.



Karine Cuidet

Karine Cuidet guidera les séances de yoga.

Diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga, elle guide des séances collectives de hatha yoga depuis 2017. Elle a intégré l'équipe de formation de l'antenne FFHY Sud-Ouest-Aquitaine pour l'année 2024-2025. Elle intervient en séances collectives, ateliers thématiques, et anime des conférences autour de la philosophie indienne et du symbolisme au coeur des postures.

Déroulement du stage

Il débutera le mardi 17 février 2026 à 16h et se termine le vendredi 27 Février 2025 en fin de matinée.

L'arrivée à l'ashram doit se faire le 17 février 2025. Pas d'arrivée possible la veille ou les jours précédents.

Prévoyez toutefois d'arriver en Inde peut être quelques jours avant le début du stage pour vous remettre du décalage horaire (3h30) et arriver en forme au stage.

- Notez qu'il est possible d'aller à Mahaballipuram (situé à 25 km au sud d'Uthandi) avant le stage. Quoique très touristique, c'est un bel endroit pour arriver en Inde.
- Vous pouvez également vous arranger entre vous pour voyager à plusieurs avant le stage, surtout si c'est votre première fois en Inde.



> Un groupe Whatsapp sera créé pour l'occasion afin de faciliter les échanges et vous informer des derniers détails.

Rythme quotidien

6h30 - 7h45 : yoga / méditation

8h00 - 9h00 : Petit déjeuner

9h30 - 11h00 : Enseignement

12h30 : Déjeuner

15h30 : Thé

16h - 17h30 : Enseignement

18h30 - 19h30 : yoga

19h30 : Dîner

20h30 - 21h30 : Satsang / questions-réponses / méditation

Ce programme est donné à titre indicatif et est susceptible de modifications.

IMPORTANT : Le stage s'adresse principalement aux élèves professeurs et enseignants de yoga souhaitant découvrir / approfondir leurs connaissances en philosophie du yoga ainsi qu'à toute personne fortement motivée par la connaissance du Soi. Il ne s'agit pas d'un séjour touristique mais d'une retraite spirituelle centrée sur soi et la connaissance du Soi.

Prix, conditions et mode de règlement

Stage + Hébergement en chambre double

1050,00 € TTC par participant.

Stage + Hébergement en chambre individuelle.

1190,00 € TTC par participant.

- 3 chambres doubles
- 9 chambres individuelles

L'attribution des chambres individuelles se fera par ordre d'inscription valide (acompte versé).

- Règlement de l'acompte de 300,00 € à l'inscription.
- Règlement du solde de 750,00 € pour une chambre double ou 890€ pour une chambre individuelle avant le 10/01/2026.

Règlement par chèque à l'ordre de **Association Yoga Vedanta**, à renvoyer accompagné du formulaire d'inscription signé à :

Jacques MORIN
Résidence de l'Île Verte - Bat F
39, Rue du Littoral
34070 MONTPELLIER

Il est également possible de régler par virement bancaire aux coordonnées suivantes, en précisant votre nom dans l'objet du virement :

Association Les Amis du Yoga Vedanta
IBAN : FR76 1350 6100 0098 8778 9500 068
Code BIC : AGRIFRPP835

- Un certificat médical autorisant la pratique de Yoga devra être fourni lors de l'inscription au stage.
- Chaque stagiaire devra apporter son tapis de Yoga. Ceci dit, vous pourrez aussi vous procurer un tapis directement en Inde si vous arrivez quelques jours avant (on en trouve à Mahaballipuram).

A votre arrivée à l'ashram, il vous sera demandé de fournir une photocopie de votre passeport ainsi que de votre visa.

Le séjour comprend :

- Un enseignement Védantique de 11 jours donné par Swamiji
- Les cours de yoga par un / une enseignante de la FFHY
- 10 nuits d'hébergement en ashram en pension complète

Il ne comprend pas :

- les transports aérien aller et retour
- le visa pour l'Inde, assurances, excursions et visites personnelles
- les transferts aéroport / ashram – ashram / aéroport
- les dépenses personnelles

L'inscription est confirmée à réception du formulaire ci-dessous accompagné du chèque d'acompte ou d'un virement bancaire aux coordonnées indiquées ci-dessus. En cas de désistement après le 10 janvier 2026 aucun remboursement ne sera effectué. Le stage n'est ni modifiable ni échangeable.

Le nombre de participants est limité à 15. Les inscriptions sont prises en compte par ordre d'arrivée.

En cas de non versement du solde à la date limite indiquée, votre inscription passera automatiquement en liste d'attente. S'il n'y a plus de places disponibles au règlement du solde après cette date, les acomptes ne seront pas remboursés.

Conditions générales :

- Par le paiement de l'acompte et la signature de ce formulaire, j'approuve les conditions générales ainsi que les conditions d'annulation établies.
- J'ai bien compris que l'acompte ne pourra en aucun cas être remboursé.
- Il est de ma responsabilité de consulter un médecin avant de partir et de prendre toutes les assurances nécessaires, autant pour le voyage que pour ma santé sur place.
- L'association ni l'ashram ne sont en aucun cas responsables en cas de vol, de perte ou de dégradation de mes biens personnels pendant le séjour.
- Je reconnais être conscient(e) que les activités physiques proposées par l'association nécessitent que je sois en bonne condition physique. Je signalerai aux professeurs tout changement de mon état de santé.
- Je me reconnais responsable de toutes les conséquences et de tous les risques qui pourraient être liés, soit directement, soit indirectement, aux conditions de l'exercice du yoga.
- Je m'engage à ce que ni moi, ni mes proches, ni un représentant légal ne poursuivent l'association ou son personnel ou ne fassent une réclamation de quelque nature qu'elle soit en cas d'accident corporel ou de vol ou dégradation de mes biens personnels.
- Il est de ma responsabilité de fournir une attestation médicale pour la pratique du yoga.
- Il est de ma responsabilité d'acheter un billet d'avion et de faire les démarches et formalités nécessaires pour entrer en Inde.

RETRAITE EN INDE DU SUD

DU 17 AU 27 FÉVRIER 2026

LE YOGA DE LA CONNAISSANCE DU SOI

Suddhananda Ashram

3/286, v.v.v. Salai

Suddhanandapuram

Nainarkuppam

Uthandi

Chennai-600119

INDIA

Mobile: +91-9790869072

Vous aurez besoin de ces informations
pour faire votre demande de visa.

La demande de visa en ligne se fait UNIQUEMENT à cette adresse :
<https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>

RETRAITE EN INDE DU SUD

DU 17 AU 27 FÉVRIER 2026

LE YOGA DE LA CONNAISSANCE DU SOI

Fiche d'inscription

Nom Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Email (EN MAJUSCULES) :

Date de naissance : ____/ ____/ ____

N° de Passeport :

Avez-vous des problèmes de santé? Oui - Non (rayez la mention inutile)

Si oui, lesquels :

Si chambre double, personne avec laquelle vous souhaitez être :

Personne à contacter en cas de problème (nom, n° de téléphone, email) :

Je suis :

☐ Élève - années de pratique :

☐ Élève professeur. Année :

☐ Professeur diplômé

Qu'est-ce qui vous attire le plus dans ce stage ? :

Vous réservez pour le séjour yoga de 11 jours en Inde, à Uthandi, Tamil Nadu, du 17 Février 2026 au 27 février 2026 organisé par l'association Yoga Vedanta et Suddhananda Ashram.

☐ En signant ce formulaire, je certifie avoir pris connaissance et accepté les conditions générales ci-dessus.

Fait à _____, le

Signature,
précédée de la mention 'Lu et approuvé'