

**“AUX SOURCES DE LA PLEINE CONSCIENCE”
DU 3 AU 13 AVRIL 2018 À TARAB LING**



Tarab Ling est un centre de méditation magnifique, situé dans un lieu exceptionnel aux abords de Dehradun, au Nord de l'Inde sur les **contreforts de la chaîne Himalayenne**, région où se croisent les traditions du yoga, de la méditation, du bouddhisme tibétain et de l'Hindouisme.



Les dates

Le séminaire débutera le 3 avril 2018 en soirée et se terminera le 13 avril en fin de matinée.*

Il est possible d'arriver plus tôt ou de partir plus tard en fonction des disponibilités d'hébergement.

Voir informations pratiques page s 7 à 9

** Sous condition d'un nombre suffisant de participants*

Les Intervenantes

Geneviève Hamelet est Sophrologue Caycédienne.

Elle enseigne également la méditation et la psychologie bouddhiste dans le cadre du Tarab Institute et du Ripa International Center.

Elle est enseignante certifiée et formatrice MBSR

(Programme de réduction du Stress Basé sur la Pleine Conscience)

au CFM/Université du Massachusetts

et elle est la présidente de l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness).

Elle est aussi l'interprète de nombreux enseignants réputés de méditation en langue Anglaise.



Catherine Pawlik enseigne le yoga depuis 1993.

Diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga,

elle est aussi certifiée en Kum Nye, une forme de yoga Tibétain.

Elle enseigne le yoga du Cachemire dans les Pyrénées Orientales

Et elle anime le yoga lors des formations " Unité dans la Dualité" en France et en Inde.





Le Programme

Séminaire intensif de méditation autour du thème des "Quatre Fondements de l'établissement de la Pleine Conscience",

Il se déroulera sous la forme de 3 sessions formelles de 2 jours d'étude et de pratique, en alternance avec des pratiques informelles au cours de 3 journées d'excursion. La Pleine Conscience est un entraînement de l'esprit sur la base de l'ancrage dans le corps qui représente le 1^o Fondement ou domaine d'exploration de la Pleine Conscience.

Des séances quotidiennes de yoga guidées par Cathy Pawlik nous aideront à établir cet ancrage.

Les excursions

3 journées d'exploration: Détails p.4 à 6, en sachant que des modifications peuvent être apportées

- Impressions Indiennes et majesté des montagnes: Surkhanda Devi Temple-Mussoorie
- Au cœur de la tradition du bouddhisme Tibétain: visite du Monastère et du Centre de retraite Drikung Kagyu, du monastère de la lignée Sakya, et de la ville de Clément Town
- Au cœur de la tradition hindou : Rishikesh, Ashram de Parmath Niketan et Puja du feu à Haridwar

Présence au corps

* **Yoga avec Cathy: Ces séances quotidiennes font partie du programme :**

Il s'agit d'un travail du corps inspiré du yoga tibétain(Kum Nye) et du yoga de la non dualité.

Pratique en pleine conscience de mouvements lents et adaptés à tous, qui nous met en contact avec un ressenti corporel plus naturel et plus profond de nous mêmes. À l'écoute du corps tel qu'il se manifeste, des blocages se dénouent, des espaces internes s'ouvrent et l'énergie vitale peut circuler librement.

* **Massages ayurvédiques :** de très bons massages ayurvédiques peuvent également être organisés sur demande et sur place à Tarab Ling (mais uniquement pour les femmes actuellement, ou sinon à Dehradun): La réservation se fait au bureau de Tarab Ling. Prix pour 1 heure : 700 INR

Tarifs

990 € pour le séminaire en lui-même, à régler directement aux enseignantes et qui comprend :

- Les 4 Fondements de la Pleine Conscience avec Geneviève: 700 € ht + tva 140 € = **840 €** ttc à régler à Geneviève Hamelet
- Le Yoga avec Cathy: 150 € à régler à Cathy, soit sur place, soit en envoyant à Geneviève un chèque de 150 € au nom de Cathy Pawlik. Ne comprend pas le voyage, l'hébergement, les repas, les excursions et extras à régler directement (voir en page 4 à 8)

Tous les tarifs locaux sont donnés à titre d'indication et en roupies Indiennes (INR) dont le taux peut changer (actuellement à 76,40INR/1€)

LES EXCURSIONS

Ces journées, incluses dans le programme, restent cependant facultatives. si des personnes préfèrent rester sur place et intensifier la pratique.

JOUR 1: une journée dans les montagnes : Tarab Ling - Surkhanda Devi Temple – Mussoorie - Tarab Ling



• Surkhanda Devi est un temple hindou situé à proximité de la petite station balnéaire de Dhanaulti dans le village Uniyal Goan du district de Tehri. Il est à environ 2 757 mètres d'altitude. Il est entouré de forêts denses et offre une vue panoramique sur la région environnante et les pics Himalayens au nord et certaines villes au sud (par exemple, Dehradun, Rishikesh)

Le petit-déjeuner à emporter peut être pris sur le chemin vers 9h00

Il faut compter 3 heures pour arriver au pied du temple Surkhanda Devi qui se trouve au sommet de la colline à environ 2 kms et on y accède par un chemin très escarpé. Possibilité de faire la montée en poney.



• Départ pour Mussoorie - une heure de route. Déjeuner dans un restaurant à Mussoorie , puis « quartier libre » dans la ville.

• Départ 17h pour le retour à Tarab Ling.

• Il est possible d'avancer l'horaire du départ pour un groupe de personnes.

A organiser entre vous

Prix indicatif pour un taxi partagé: 3.500 INR / jour



JOUR 2

Au cœur de la tradition du bouddhisme Tibétain

- Après le petit-déjeuner à Tarab Ling, départ pour le centre de retraite Sakya par bus (Aprox 30 minutes). Petite randonnée de 20 minutes à partir de la route principale.
- Visite du Monastère Drikung Kagyu, rencontre avec les moines puis visite du collège Kagyu
- A 15 minute de là, visite du monastère Sakya. Rencontre avec le Khenpo (ou maître de philosophie)
- Visite de la ville de Clement Town où se trouve le temple consacré au « Bouddha descendant du ciel ».
Compter au moins 2 heures pour la visite
- Déjeuner sur place dans le périmètre du temple, puis « quartier libre » dans le village Tibétain..
- Départ 17h pour le retour à Tarab Ling



Prix à prévoir s'il est nécessaire de réserver un bus: 20.000 INR pour la journée, à partager entre les participants ou des taxis

JOUR 3

Au cœur de la tradition Hindoue

- Après le petit-déjeuner, départ pour **RISHIKESH**, lieu mythique du yoga, à 1 heure 30 de route.
- Longue promenade le long du Gange après avoir traversé Laxman Jula (pont en corde)
- Visite de l'Ashram de Parmath Niketan (1 heure environ)

- Après Rishikesh départ pour l'hôtel **GLASS HOUSE** pour y déjeuner au bord du Gange.



- Thés / Café / Déjeuner au Glass House: compter environ 1.000 INR par personne
- Après un bon repos à Glass House, départ pour **HARIDWAR** (environ 45 minutes à 1 heure) pour assister à la Puja du feu (Arti Puja) qui commence à la tombée du soleil.
- Retour à Tarab Ling depuis Haridwar (1H 30)

Prix à prévoir s'il est nécessaire de réserver un bus: : 20.000 INR pour la journée, à partager entre les participants, ou des taxis.



TARAB LING



INFORMATIONS PRATIQUES

A- Hébergement

Chambre:	Tarifs / jour	Nombre de chambres total
Single	1.700 INR/jour	24 chambres
Double	2.300 INR/jour	

B- Repas :

L'Inde étant célèbre pour sa cuisine végétarienne, Tarab Ling ne sert que des plats végétariens.

Tarif: 1000 INR/ jour : Petit déjeuner / déjeuner / dîner / café / thé et collations, à ajouter au prix de la chambre

Description des chambres:

- Salles de bains attenantes aux chambres – chauffage de l'eau par système solaire
- Les chambres du premier étage ont deux balcons
- Les salles disposent de prises de courant pour les lumières et les ordinateurs
- Chambres individuelles selon la disponibilité et en fonction de la taille du groupe

Réservations : merci de contacter M. Norbu Wangchuk par courriel en Anglais : infotarabling@gmail.com

Tous les prix sont en roupies Indiennes (INR)

C - Voyage et transport -

- ❑ **Visa** : Un visa est nécessaire et il faut compter environ 105 €. Attention, les normes Indiennes pour la photo ne sont pas les mêmes que celles des pièces d'identité françaises.
- ❑ Le formulaire de demande de visa doit être rempli en Anglais et il est disponible sur le site de l'Agence VSE, où vous trouverez tous les renseignements: http://www.vfsglobal.com/india/france/Tourist_Visa.html
- ❑ Les bureaux de VF Services en France sont à:
 - Paris - Centre de Demande de Visa pour l'Inde - 42-44 rue de Paradis - 75010 PARIS
 - Marseille - Centre de Demande de Visa pour l'Inde - 18-22 rue Edmond Rostand - 13006 Marseille
 - Lyon - Centre de Demande de Visa pour l'Inde - Immeuble Danica B 21 avenue Georges Pompidou Lyon Cedex 03 69486 Lyon - Station: Lyon Part Dieu

Dehradun est bien relié par avion, train et bus

1. Par avion :





- Navettes quotidiennes entre Delhi et Dehradun. Pour indication: les horaires et le prix des vols au 2 avril 2018.
- Budget transport : prix du billet d'avion + taxi de l'aéroport de Dehradun à Tarab Ling (compter 1200 INR)

Vérifiez que vous avez bien une assurance

En cas d'annulation, maladie, accident, rapatriement, bagages et une garantie responsabilité civile.

Par ailleurs l'organisation de votre voyage reste votre entière responsabilité.

Nous nous retrouverons sur place pour le séminaire.

New Delhi to Dehradun - Mon, 02 Apr 38 flights found					Fare Calendar
DEPARTURE	ARRIVAL	DURATION	PRICE ▲		
 Air India AI-9645	06:20 New Delhi	07:15 Dehradun	0h 55m Non stop	₹ 1,321	
<input type="checkbox"/> ZERO Cancellation Cancel your ticket for Free. Buy Zero Cancellation @ only Rs. 199				Flight details ▼	
 Air India AI-9609	17:45 New Delhi	18:45 Dehradun	1h 00m Non stop	₹ 1,321	
<input type="checkbox"/> ZERO Cancellation Cancel your ticket for Free. Buy Zero Cancellation @ only Rs. 199				Free Meals/Snacks Flight details ▼	
 IndiGo 6E-246	16:25 New Delhi	17:20 Dehradun	0h 55m Non stop	₹ 1,555	
<input type="checkbox"/> ZERO Cancellation Cancel your ticket for Free. Buy Zero Cancellation @ only Rs. 229				Flight details ▼	
 IndiGo 6E-964	11:20 New Delhi	12:05 Dehradun	0h 45m Non stop	₹ 2,379	
<input type="checkbox"/> ZERO Cancellation Cancel your ticket for Free. Buy Zero Cancellation @ only Rs. 349				Flight details ▼	

Attention à la limite de poids des bagages qui est inférieure à celle des grandes lignes sur les lignes intérieures Indiennes!

2. **En Train:** Le trajet en train est un moyen de transport généralement confortable. Départ de New Delhi Railway

- Les prix indiqués ici sont ceux indiqués à ce jour pour une place en 2ème classe - couchette AC, mais sont sujets à changement.

Au prix du train prévoir d'ajouter les taxis: environ 500 INR à Dehli de votre hôtel à la gare et 800 INR de la gare de Dehradun à Tarab Ling

Train Between Stations									
Book General and Tatkal Ticket on IRCTC Rail Connect App									
Select Quota : <input checked="" type="radio"/> GENERAL <input type="radio"/> PHYSICALLY HANDICAP <input type="radio"/> LADIES Click on a Class to get Availability and Fare*									
Train No.	Train Name	From	Departure ↑	To	Arrival	Dist.(Km)	Travel Time	Class	Price
19019	DEHRADUN EXP	NZM	05:45	DDN	17:35	316	11:50	2A 3A SL	800
12017	DEHRADUN SHBTDI	NDLS	06:45	DDN	12:40	315	05:55	EC CC	900
19565	UTTARANCHAL EXP	NDLS	11:00	DDN	19:40	316	08:40	2A SL	800
12055	DDN JANSHTBDI	NDLS	15:20	DDN	21:10	305	05:50	CC 2S	520
14041	MUSSOORIE EXP	DEE	21:30	DDN	08:25	339	10:55	1A 2A 3A SL	830
12205	NANDA DEVI EXP	NDLS	23:50	DDN	05:40	305	05:50	1A 2A 3A	830

Cependant le plus simple pour réserver votre billet de train est de **contacter** M. Norbu Wangchuk par courriel en Anglais: infotarabbling@gmail.com qui pourra effectuer votre réservation en lui indiquant les dates, ainsi que votre nom complet, votre date de naissance et votre sexe

3. En Taxi:

- Prendre un taxi directement de l'aéroport de New Delhi à Tarabbling est ce qui serait le moins cher et aussi le plus facile car il peut être commandé à l'avance par M. Norbu Wangchuk en le contactant par courriel en Anglais à infotarabbling@gmail.com

Il faut compter environ 7 à 8 heures de l'aéroport de New Delhi à Tarab Ling.

Tarifs du taxi selon le modèle :

- > Petites voitures (pour quatre passagers)= 4000 INR
- > Grandes voitures (pour quatre passagers)= 7500 INR

Comment réserver :

- Dans tous les cas de figure, nous vous recommandons de **contacter** M. Norbu Wangchuk en Anglais: infotarabbling@gmail.com que vous prévoyez de prendre un taxi depuis l'aéroport de New Delhi, ou de la gare de Dehradun, ou de l'aéroport de Dehradun