

GROUPE ACCOMPAGNÉ

VOYAGE CRÉATIF EN INDE DU SUD

avec Annedominique Chevalley, art-thérapeute.

Nous vous invitons à vivre un voyage dans le voyage, un voyage sensoriel à la rencontre de l'Inde et de Soi ! Grâce aux outils de l'art-thérapie (relation, bienveillance, non-jugement, respect, confidentialité), vous visiterez vos sensations en résonance avec l'Inde et traduirez vos émotions en images.

L'art-thérapie est une forme de psychothérapie utilisant la création artistique pour se connecter à sa vie intérieure (sentiments, rêves, inconscient, etc.) et l'exprimer en image sans se préoccuper du résultat final ; c'est en effet le processus de création qui amène la transformation et la réparation intérieures.

L'Inde souvent surnommée « Mother India » vient réveiller des réminiscences profondes que chacun(e) porte en soi ; l'approche art-thérapeutique est ainsi particulièrement propice pour donner forme aux émotions et aux perceptions surgissant à la découverte de cet incroyable pays. Vous serez invités à vous exprimer de manière créative, à votre rythme et selon vos besoins intérieurs du moment, en utilisant diverses techniques plastiques (pastels gras & secs, peinture, écriture, collage, Land Art, etc.).

Annedominique vous proposera un fil rouge en lien avec un objet que vous aurez trouvé sur place le 1^{er} jour, puis des pistes de création quotidiennes à partir des expériences ou des visites du jour. Au fil du voyage, vous vous relierez au centre de vous-même ; au gré des 5 éléments (eau, feu, air, terre, éther) vous vous délesterez peut-être de certaines valises qui ne vous conviennent plus ; en visitant les temples, vous profiterez des rituels auxquels nous assisterons pour créer les vôtres et ancrer, honorer et vivifier vos ressources personnelles... Il ne s'agit pas d'un cours, mais d'un encadrement, solitaire et en groupe, pour explorer ses ressources et stimuler sa créativité dans un but de développement personnel. Aucune compétence artistique n'est nécessaire : seuls le plaisir et la spontanéité comptent !

L'Inde du sud est sans doute la partie de l'Inde où les traditions sont les plus vivantes et où l'on ressent le sacré le plus intensément, ce dont témoignent les fabuleux temples fréquentés par des multitudes de pèlerins. Nous visiterons deux des plus importants et des plus vivants du pays, à Trichy et Madurai, en passant par une campagne couverte de rizières entourant des petits villages, des villes historiques animées, la magnifique nature du Kerala, de somptueuses plantations d'épices et de thé, deux nuits à bord d'un bateau traditionnel et enfin une fin de voyage en bord de mer.

Entre sites historiques et forêt tropicale, villes animées et nature flamboyante, culture millénaire et vie quotidienne... vous toucherez du doigt l'Inde authentique en un déferlement d'émotions. Circuit entièrement en minibus.

GROUPE DE 6 PERSONNES

DU 13 AU 27 OCTOBRE 2018

FR. 4900.-

Ce prix comprend : les **vols** et **taxes**, les **transports intérieurs** (minibus), le **logement** dans des hôtels de classe moyenne en chambres doubles (supp. pour individuelles: fr. 350.-), les **visites guidées**, une **assurance** annulation-rapatriement, la présence des **accompagnateurs** (A. Chevalley & J.-D. Forestier) et les **périodes créatives** en groupe et en solo, dans l'esprit de l'art-thérapie.

Note : 2% du prix de ce voyage sont rétrocédés à l'Association DIL SE (Gestion de maisons d'accueil pour enfants à Kochi et à Madurai et réseau d'aide à des femmes et enfants touchés par le Sida).

Voyages SAKADOH
Jean-Daniel Forestier
Av. William-Fraisse 7
1006 Lausanne
021 626 17 70
sakadoh@bluewin.ch
www.sakadoh.ch

VOYAGE CREATIF EN INDE DU SUD

1er jour : Départ de Genève

2e jour : Arrivée à Chennai et transfert à Mamallapuram

Arrivée en milieu de journée; **après-midi** libre d'acclimatation et repérage des lieux. Présentation du cadre créatif.
A 54 km au sud de Chennai (anc. Madras), au bord de la mer, Mamallapuram est un haut-lieu archéologique contenant quelques chefs-d'œuvre de l'art indien et un grand centre de tailleurs de pierre perpétuant une tradition de plus de douze siècles.

3e jour : Mamallapuram

Le **matin** : Land Art; l'**après-midi** : visite accompagnée.

4e jour : Mamallapuram - Trichy

Matinée créative, puis minibus pour Trichy ; en **fin de journée** : visite accompagnée.

Egalement appelée Tiruchirapalli, Trichy est une ville de province contenant l'un des temples les plus étonnants du pays : Sri Ranganthaswami, où sacré et profane se mêlent dans une ambiance animée.

5e jour : Trichy

Le **matin** : visite accompagnée et moment créatif dans le grand temple de Trichy.

L'**après-midi**: minibus pour Madurai.

Gros bourg typique plein de charme, Madurai (1 million d'hab.) héberge le grandiose temple de Meenakshi, un des plus impressionnants lieux de culte hindous, vibrant et haut en couleurs.

But de pèlerinage très important, il règne à Madurai une atmosphère intense et fascinante.

6e jour : Madurai

Le **matin** : visite accompagnée ; **après-midi** créatif.

7e jour : Madurai

Matinée libre ; **après-midi** créatif.

8e jour : Madurai - Kumily

Le **matin**: minibus pour Kumily, dans le parc national du Periyar ; **après-midi** créatif.

A 1000 m. d'altitude, autour d'un lac, le Parc du Periyar s'étend sur une surface de 777 km² d'une superbe forêt peuplée de singes, éléphants, daims, bisons indiens et tigres.

Toute la région est un centre important de plantations d'épices, de thé et de café.

9e jour : Kumily

Le **matin** : visite de plantations ; **après-midi** créatif.

10e jour : Kumily

Matinée libre; l'**après-midi** : bateau sur le lac.

Durant cette matinée libre vous pourrez bénéficier de soins ayurvédiques ou participer à une randonnée dans la forêt. L'**après-midi**, nous découvrirons le parc national à bord d'un bateau sur le lac, moyen d'approcher peut-être quelques animaux.

11e jour: Kumily – « Houseboat »

Le **matin**: minibus pour Kottayam et embarquement sur un bateau traditionnel.

Quelques heures de voiture, à travers collines couvertes de thé et paysages sublimes puis embarquement sur un « houseboat ».

Après-midi créatif et nuit à bord.

12e jour: « Houseboat »

Journée de navigation : créativité et contemplation ; nuit à bord.

13e jour : Minibus pour Kovalam

Le **matin** : débarquement et minibus pour Kovalam ; **après-midi** libre.

La station balnéaire de Kovalam, l'une des plus belles du pays, se situe à 70 km de la pointe sud de l'Inde. Nous y logerons dans un hôtel merveilleusement situé, à côté de la plage.

14e jour : Kovalam

Journée balnéaire libre.

15e jour : Retour sur Genève