

*GROUPE ACCOMPAGNÉ*

# VOYAGE CRÉATIF AU RAJASTHAN

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 réaliser un journal créatif, 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 élément qui vous aura inspiré sur place le 1<sup>er</sup> jour, puis des pistes de création quotidiennes à partir des expériences ou 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 ... 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 ! Pour ce voyage, nous partirons à l'ouest de l'Inde, dans l'Etat du Rajasthan (« pays des rois »), qui est peut-être la partie de l'Inde la plus exotique et colorée, où les Maharajas ont construit des forteresses et palais prodigieux.

Dans le Rajasthan, aux portes du désert, se trouve le Shekhawati, connu pour les fresques murales que les riches marchands faisaient peindre sur les murs de leurs palais. C'est là, que nous commencerons notre voyage, dans la ferme écologique Apani Dhani, où nous logerons dans des bungalows traditionnels aux toits de chaume et murs de pisé. Ensuite, nous rejoindrons Bikaner, ses rues commerçantes et son élevage de dromadaires, puis Jaisalmer, merveilleuse citadelle fortifiée au coeur du désert du Thar... et Jodhpur, la ville bleue. Charme romantique, couleurs vibrantes, riche passé et extravagances architecturales rendent ce voyage spectaculaire et mémorable.

De la modernité de la capitale aux splendeurs de très nombreux sites historiques et à la fascination du désert, un monde de couleurs où les pierres précieuses côtoient la bouse, un face-à-face avec l'Inde et ses contrastes déconcertants.

**GROUPE DE 6 PERSONNES**  
**DU 23 FEVRIER AU 9 MARS 2019**  
**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. 400.-), 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 Écoles de la terre (Gestion d'écoles et ateliers de formation pour les enfants des bidonvilles de différentes régions).*

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

# VOYAGE CRÉATIF AU RAJASTHAN

## 1<sup>er</sup> jour : Vols Genève - Delhi

Arrivée à Delhi en fin de soirée. Capitale du pays, Delhi en est la troisième ville avec 13 millions d'habitants. Elle est divisée en deux parties distinctes: Old Delhi, la capitale historique de «l'Inde musulmane», populeuse et encombrée, et New Delhi, centre administratif créé par les Anglais au début du 20<sup>e</sup> siècle, avec ses grands boulevards, ses immeubles modernes et ses espaces verts.

## 2<sup>e</sup> jour: Delhi

**Matinée** libre de repos et présentation du cadre créatif; **après-midi**: visite accompagnée et moment créatif.

## 3<sup>e</sup> jour : Delhi - Nawalgarh (Apani Dhani)

Minibus pour Nawalgarh (50'000 hab.), au cœur du Shekhawati. Cette bourgade animée est connue pour ses superbes «havelis» (palais) aux fresques magnifiques et pour son marché très coloré.

## 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> jours : Nawalgarh

Durant ce bref séjour à APANI DHANI, des visites vous permettront de découvrir les merveilles de la région, dans un esprit particulièrement respectueux du pays et de sa population. Dans les villages, vous admirerez de nombreuses constructions (havelis et temples) aux peintures murales évoquant la vie religieuse aussi bien que quotidienne, les épisodes de la vie du dieu Krishna côtoyant la vie des princes et les représentations de phonographes ou des premiers trains... De très nombreuses périodes seront consacrées aux moments créatifs.

## 6<sup>e</sup> jour : Nawalgarh - Bikaner

**Le matin** : minibus pour Bikaner; l'**après-midi**: visite accompagnée et moment créatif.

Outre des rues commerçantes animées, Bikaner possède une magnifique citadelle à l'architecture typique du Rajasthan et est connue en Inde pour son élevage de dromadaires. C'était une étape importante sur la route des caravanes de marchands commerçant avec l'Asie centrale.

## 7<sup>e</sup> jour : Bikaner

**Le matin**: visite accompagnée et moment créatif.

**L'après-midi**: excursion à la petite ville de Deschnoke, à 30 kilomètres, célèbre pour son temple de Karni Mata: ici sont choyés, nourris et adorés des milliers de rats!

## 8<sup>e</sup> jour : Bikaner - Jaisalmer

**Le matin**: quelques heures de minibus jusqu'à Jaisalmer; l'**après-midi**: visite accompagnée et moment créatif.

La ville fortifiée de Jaisalmer est l'une des villes indiennes les plus belles, étranges et exotiques, au cœur du désert. Les riches marchands de l'époque y ont édifiés de somptueux palais couleur de sable. Sous la dentelle de pierre des balcons où passent des dromadaires, les habits des femmes et les turbans des hommes rivalisent de couleurs et d'éclat. Un véritable enchantement.

## 9<sup>e</sup> jour : Jaisalmer

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

## 10<sup>e</sup> jour : Jaisalmer

**Journée** de créativité

## 11<sup>e</sup> jour : Jaisalmer - Jodhpur

**Matinée** libre ; l'**après-midi**: quelques heures de route pour arriver à Jodhpur.

Jodhpur, porte du désert, est surplombée par un fort immense. La vieille ville, entourée d'un rempart de 10 kilomètres, est composée de petites ruelles fascinantes, autour d'un marché magnifiquement coloré et vivant où les habitants du désert viennent faire leurs achats.

## 12<sup>e</sup> jour: Jodhpur

Visite accompagnée et moment créatif.

## 13<sup>e</sup> jour : Vol Jodhpur - Delhi

**Matinée** libre; l'**après-midi**: vol pour Delhi.

## 14<sup>e</sup> jour : Delhi

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

## 15<sup>e</sup> jour : Vols Delhi - Genève

Dans la nuit, nous prenons l'avion qui nous ramène à Genève dans la journée.