

Si tu vois tout en gris, déplace l'éléphant.

*Proverbe indien*

# COULEURS SAVEURS AILLEURS



Jean-Daniel Forestier  
Au Village 3  
1029 Villars-Ste-Croix  
021 626 17 70  
sakadoh@bluewin.ch  
www.sakadoh.ch

**Programme de voyages 2025  
du spécialiste de l'Inde depuis 1989**

*Recommandé par Le Routard*

Les voyages SAKADOH sont nés de l'envie de transmettre une passion pour l'Inde où, depuis 1983, j'ai effectué plus de 120 voyages, représentant 6 ans de vie sur place. En 1989, j'ai choisi de partager ma fascination pour ce pays, sa population, sa culture et toutes les facettes de son quotidien, mais pas dans n'importe quelles conditions. Ces voyages s'adressent à des personnes qui ne souhaitent pas qu'on leur mâche complètement le pays, préférant en découvrir par eux-mêmes quelques saveurs, douces ou piquantes... même s'il arrive que le piment soit un peu fort ! Ils mettent l'accent sur le respect du pays et de sa population et sur une tentative d'approcher la réalité indienne en renonçant à un certain confort ouaté, pour tenter d'effleurer « l'Inde du quotidien ». Au fil du temps, des circonstances et de mes coups de coeur de voyageur, j'ai un peu diversifié mes propositions... mais c'est toujours l'Inde qui reste très largement au centre de mes activités.

Après les voyages exclusivement en groupes du début, mon programme s'est enrichi de circuits et séjours individuels, dans des conditions qui peuvent être plus confortables mais toujours dans le même esprit : pour moi, la découverte du monde ne peut se concevoir sans respect et sans responsabilité. Et en dehors du plaisir de découvrir de beaux endroits, je pense qu'un voyage doit parfois bousculer et remettre en question. Celles et ceux qui font cet effort, renonçant à un certain luxe pour une découverte plus vraie, reviennent de l'Inde profondément enrichi.e.s et avec généralement l'envie d'y retourner !

D'autre part, je propose depuis quelques années avec Jean Augagneur, professeur de dessin, des stages en Inde, en Chine, au Mexique, en Turquie ou ailleurs, combinant dépaysement et dessin et dont chacune et chacun revient avec son carnet de voyage unique. Enfin, depuis 2010, j'ai le plaisir de représenter les voyages de Martin Vernier, archéologue, grand connaisseur de l'Asie et des régions himalayennes et bouddhistes en particulier. Ces voyages sont davantage centrés sur l'histoire et se font dans des conditions plus confortables que les miens, mais nous avons une vision commune du voyage éthique, dans le respect des pays, de leurs populations et de leurs cultures.

Dans ce programme, vous trouverez des voyages de groupes et quelques idées de voyages individuels avec encadrement ou accompagnement local. En effet, aussi bien Martin Vernier que moi-même, nous organisons volontiers des circuits à la carte pour la destination que vous préférez parmi nos propositions, selon les conditions que vous souhaitez pour les voyages dont vous rêvez. Grâce aux rapports privilégiés que nous entretenons depuis des années avec des agents locaux compétents et attentifs, nous garantissons un encadrement fiable et attentionné ! Les voyages accompagnés peuvent bien sûr servir de base à ces voyages, mais nous sommes ouverts à tous vos désirs.

# **LES VOYAGES DE JEAN-DANIEL FORESTIER**

## **GROUPES ACCOMPAGNÉS**

|  |      |
|--|------|
| Merveilles du Rajasthan, du 15 au 29/03      | p. 4 |
| Voyage créatif en Andalousie, du 12 au 22/09 | p. 7 |
| Kerala & environs, du 25/10 au 08/11         | p. 8 |

## **GROUPES ACCOMPAGNÉS – STAGES DE DESSIN**

|  |      |
|--|------|
| Carnet de voyage en Turquie, du 10 au 24/05        | p. 5 |
| Carnet de voyage à Venise, du 03 au 07/09          | p. 6 |
| Carnet de voyage au Maharashtra, du 29/11 au 13/12 | p. 9 |

## **CIRCUITS INDIVIDUELS**

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| Assam, terre inconnue        | p. 10 |
| Le voyage du Gange           | p. 11 |
| Coups de cœur en Inde du sud | p. 12 |

## **SÉJOURS INDIVIDUELS**

|   |       |
|---|-------|
| Séjours à Apani Dhani                       | p. 13 |
| Ayurveda, cures ayurvédiques dans le Kerala | p. 14 |

# **LES VOYAGES DE MARTIN VERNIER**

## **GROUPES ACCOMPAGNÉS**

|   |       |
|---|-------|
| Cambodge, aux sources de l'empire khmer, du 02 au 15/02         | p. 15 |
| Le berceau historique du Japon, du 06 au 21/04                  | p. 16 |
| Le Zanskar entre tradition et modernité, du 05 au 19/07         | p. 17 |
| Au Sikkim sur les traces d'Alexandra David Néel, du 15 au 26/09 | p. 18 |
| Karnataka, voyage au cœur de l'Inde, du 02 au 15/11             | p. 19 |

|   |       |
|---|-------|
| JEAN-DANIEL FORESTIER ET MARTIN VERNIER | p. 20 |
|---|-------|

**GROUPE ACCOMPAGNÉ**

**MERVEILLES**

**DU RAJASTHAN**

A l'ouest de l'Inde, l'État du Rajasthan (« pays des rois ») est peut-être la partie de l'Inde la plus exotique et colorée. La population, essentiellement rurale, atteint 56 millions d'habitants et est composée de nombreuses tribus. Le taux d'alphabétisation est faible (env. 40 %). Avant la création de la République de l'Inde, le Rajasthan était formé d'une multitude de petits royaumes sur lesquels régnaient les Rajputs, clan guerrier aux codes d'honneur et de chevalerie très poussés. Les maharajas qui dirigeaient ces petits États y ont construit des forteresses et palais prodigieux, souvent encore occupés.

Charme romantique, couleurs vibrantes et riche passé rendent le Rajasthan particulièrement spectaculaire et mémorable : c'est certainement la région qui correspond le mieux aux images que l'on associe généralement à l'Inde. Durant ce voyage, entre autres découvertes, vous vous émerveillerez devant le fabuleux Taj Mahal, la faune et les beautés naturelles de parcs nationaux, les richesses architecturales de la région de Jaipur et l'in vraisemblable beauté de Jaisalmer, extraordinaire citadelle fortifiée au milieu du désert du Thar, où des dromadaires passent devant les maisons aux dentelles de pierre...

De l'effervescence de la capitale aux charmes de la nature, des superbes sites historiques 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 ! Circuit principalement en minibus privé, avec quelques trajets en transports publics, excellent moyen d'approcher l'Inde du quotidien.

**GROUPE DE 4 A 6 PERSONNES**  
**DU 15 AU 29 MARS**  
**FR. 4'600.-**

Ce prix comprend : **vols** et **taxes** d'aéroports, **transports intérieurs** prévus (minibus, train, bus public), **logement** en chambres doubles dans des hôtels simples de catégorie moyenne (supp. pour individuelles : fr. 450.-), **frais de visites** accompagnées et présence de **l'accompagnateur** (Jean-Daniel Forestier).

*Note: 1% du prix est rétrocédé au Comité de Soutien à KIRAN*

# CARNET DE VOYAGE

## TRÉSORS DE TURQUIE

avec Jean Augagneur, diplômé des Beaux-Arts,  
illustrateur et professeur de dessin.

A cheval sur deux continents, traversée par le Bosphore reliant la mer de Marmara à la mer Noire et marquant la séparation entre l'Europe et l'Asie, Istanbul est une ville unique, d'une beauté extraordinaire, qui ne peut que fasciner par la profusion de ses musées, églises, mosquées et bazars. Mais le plus surprenant est peut-être sa modernité et son dynamisme, portés par une jeunesse cosmopolite, enthousiaste et créative.

Après un séjour dans la capitale, nous irons à la découverte des extraordinaires trésors historiques de la Turquie. Nous commencerons par traverser la Mer de Marmara pour nous retrouver en Asie, puis nous partirons pour la grandiose Acropole de Pergame, datant du 2<sup>e</sup> siècle. Après un passage par Izmir et son grand bazar au bord de la Mer Égée, nous continuerons ensuite jusqu'à la petite ville rurale de Selçuk, à côté de laquelle se trouve le fabuleux site d'Ephèse. Notre voyage se poursuivra à Pamukkale, connu pour ses bassins calcaires à la blancheur de neige, et se terminera au bord de la Méditerranée, par un bref séjour à Çirali et sa longue plage peu fréquentée...

La Turquie est un pays d'une grande diversité, entre une histoire d'une immense richesse, des sites éblouissants, les plaisirs de la mer... sans oublier les plaisirs de la table et avant tout un accueil chaleureux et souriant. Le voyage se fera en minibus avec quelques trajets en transports publics. Bien sûr de très nombreux moments seront consacrés chaque jour à enrichir votre carnet de voyage.

**GROUPE DE 4 A 6 PERSONNES**  
**DU 10 AU 24 MAI**  
**FR. 3'600.-**

Ce prix comprend: **vols** et taxes, **logement** dans des hôtels de catégorie moyenne en chambres doubles (supp. pour individuelles: fr. 500.-), **transports intérieurs**, **frais de visites** accompagnées, présence des **accompagnateurs** (Jean Augagneur & Jean -Daniel Forestier) et **cours de dessin**.

# CARNET DE VOYAGE A VENISE

avec Jean Augagneur, diplômé des Beaux-Arts,  
illustrateur et professeur de dessin.

En 2025, l'un de nos séjours aura lieu pour la dix-septième année consécutive à Venise, certainement la ville au monde ayant suscité le plus d'admiration de voyageurs et d'écrivains. Une ville sublime dont on ne se lasse pas...

Entre le 13<sup>e</sup> et le 15<sup>e</sup> siècle, la République de Venise dominait le commerce avec l'Orient et ses contacts avec l'Asie étaient fréquents. C'est en 1271 que Marco Polo, jeune commerçant vénitien, partit pour un long voyage terrestre vers la Chine... dont il reviendra vingt ans plus tard.

Evidemment, on ne présente plus Venise, ville d'une beauté stupéfiante, à l'ambiance extraordinairement romantique. Dès la sortie du train, on se sent projeté dans un autre monde. Descendre le Grand Canal à bord d'un vaporetto et découvrir les fabuleux palais qui le bordent, admirer les chefs-d'œuvre classiques de Titien, du Tintoret et de Bellini et les œuvres modernes de la Fondation Guggenheim, flâner au bord de canaux peu fréquentés, s'attarder dans le marché aux poissons, visiter des églises extraordinaires à l'architecture éblouissante, partir jusqu'à l'une des îles de la lagune, autant de moments magiques et inoubliables qui se retrouveront dans votre carnet de voyage.

Durant ce bref séjour vous découvrirez quelques aspects de Venise un peu moins connus que les sites les plus visités. En effet, nous y avons fait de multiples séjours, recensé des buts de visites inhabituels, découvert des petits restaurants mémorables et des quartiers peu connus... toutes choses que nous nous faisons un plaisir de partager.

**GROUPE DE 4 A 6 PERSONNES**  
**DU 3 AU 7 SEPTEMBRE**  
**FR. 1'400.-**

Ce prix comprend: **train** (2<sup>e</sup> cl.) au départ de Lausanne, **logement** dans un hôtel simple de catégorie moyenne en chambres doubles (supp. pour individuelles : fr. 200.-), **frais de visites**, présence des **accompagnateurs** (Jean Augagneur & Jean-Daniel Forestier) et **cours de dessin**.

*GROUPE ACCOMPAGNÉ*

# VOYAGE CRÉATIF EN ANDALOUSIE

avec Annedominique Chevalley, animatrice d'ateliers créatifs

Après avoir longtemps travaillé dans les milieux culturels romands Annedominique Chevalley s'est tournée vers les arts plastiques et a terminé une formation en art-thérapie en 2014. Elle est aujourd'hui peintre autodidacte et anime différents ateliers créatifs. Avec elle, nous vous invitons à vivre un voyage dans le voyage, à la rencontre de l'Andalousie et de Soi : une façon d'ajouter un supplément d'âme à vos découvertes.

Au sud de l'Espagne, l'Andalousie est d'une richesse exceptionnelle par ses paysages plantés d'oliviers et ses trésors architecturaux à l'influence maure très marquée. Parmi ces chefs-d'œuvre, l'incroyable mosquée-cathédrale de Cordoue, l'Alhambra de Grenade au raffinement extraordinaire et les palais et jardins de l'Alcazar de Séville. Mais au-delà de ce splendide patrimoine historique, l'Andalousie est une région de riche effervescence culturelle, à la vie nocturne bouillonnante et joyeuse, entre flamenco et musiques actuelles ! En Espagne on vit, on chante, on mange bien et on cultive le plaisir en un mélange permanent entre traditions et modernité. Nous séjournerons à Malaga, ville natale de Picasso, Grenade, Cordoue et Séville, avec des déplacements en transports publics (train et bus), belle manière de vivre le quotidien. Le logement se fera dans des hôtels de catégorie moyenne choisis avec soin, chacun avec un charme particulier et inspirant.

Annedominique vous proposera un fil rouge ondulant entre le feu du flamenco et le murmure de l'eau des palais maures, au travers de pistes de création quotidiennes à partir des expériences et visites du jour. Ainsi, pas à pas, vous vous relierez à votre monde intérieur en stimulant votre créativité. Aucune compétence n'est nécessaire : seuls le plaisir et la spontanéité comptent !

**GROUPE DE 4 A 6 PERSONNES**  
**DU 12 AU 22 SEPTEMBRE**  
**FR. 2'850.-**

Ce prix comprend : **vols** et taxes, **transports intérieurs** (train et bus), **logement** en chambres doubles (supp. pour individuelle: fr. 550.-), **frais de visites**, présence des **accompagnateurs** (Annedominique Chevalley & Jean-Daniel Forestier) et **périodes créatives**.

## *GROUPE ACCOMPAGNÉ*

# KERALA ET ENVIRONS

A l'extrémité sud-ouest de l'Inde, l'État du Kerala est un pays de profusion et d'exubérance : palmeraies gigantesques, plages bordées de cocotiers, rizières immenses, cultures d'épices, thé, café, cacao, caoutchouc, etc. Sa population atteint 34 millions d'habitants, dont le taux d'alphabétisation est largement le plus élevé de toute l'Inde avec plus de 95 %. L'arrière-pays est fait de montagnes basses couvertes de plantations et de forêts où vit une faune importante. Plus près de la côte, les rizières sont sillonnées de canaux qui servaient au transport des épices et du thé jusqu'à la mer. Sur ces canaux, des bateaux traditionnels, de construction splendide, ont été aménagés pour un tourisme doux.

Notre voyage débutera par la visite de la ville de Mysore, dans l'Etat voisin du Karnataka, et se terminera par la pointe sud de l'Inde, Kanyakumari, dans l'Etat du Tamil Nadu... Entre deux nous traverserons le Kerala du nord au sud, nous visiterons deux parcs nationaux, des plantations d'épices et de thé, la ville de Kochi (anc. Cochin), ville romantique très éclectique, et nous finirons par passer quelques jours en bord de mer sur une plage de rêve !

Ce circuit est une magnifique approche des richesses naturelles du sud de l'Inde, comprenant également des sites religieux et historiques, de très belles villes de dimensions agréables, le plaisir d'arpenter la forêt en compagnie de « rangers » et de naviguer sur les canaux avec une nuit à bord d'un bateau.

Circuit en minibus privé avec une étape en train, excellent moyen de côtoyer la population.

**GROUPE DE 4 A 6 PERSONNES**  
**DU 25 OCTOBRE AU 8 NOVEMBRE**  
**FR. 4'500.-**

Ce prix comprend : **vols** et **taxes** d'aéroports, **transports intérieurs** prévus (minibus et train), **logement** en chambres doubles dans des hôtels simples de catégorie moyenne (supp. pour individuelles : fr. 400.-), **frais de visites** accompagnées et présence de l'**accompagnateur** (Jean-Daniel Forestier).

*Note: 1% du prix est rétrocédé à l'Association Coup de Pouce*

# CARNET DE VOYAGE AU MAHARASHTRA

avec Jean Augagneur, diplômé des Beaux-Arts,  
illustrateur, professeur de dessin.

A l'ouest de l'Inde, avec Bombay pour capitale, le Maharashtra est le 2<sup>ème</sup> État indien en termes de population (environ 110 millions d'habitants). Terre de vieille civilisation, il a vu se développer plusieurs royaumes, qui ont laissé sur son territoire de célèbres sanctuaires. Ceux-ci sont des chefs-d'œuvre de l'architecture, tels les temples hindous d'Ellora taillés dans les rochers, ou de la sculpture, avec les grottes hindoues, bouddhiques et jains d'Ajanta (où l'on trouve les plus belles peintures de l'Antiquité indienne). Pour moi ces sites font partie des lieux majeurs du patrimoine mondial.

Géographiquement, le Maharashtra est formé de trois zones distinctes : une bande littorale, avec rizières et palmeraies, une région de basses montagnes (les Ghâts occidentaux) et enfin le Plateau du Deccan, occupant tout le centre de l'Inde. Notre voyage débutera par Bombay et se poursuivra par la visite de deux sites de pèlerinage hindous majeurs, à Nashik et ses environs, puis par la visite des sites historiques mentionnés plus haut. Et pour nous permettre de digérer toutes ses émotions, nous terminerons par un bref séjour en bord de mer, sur l'une des plages paradisiaques de Goa.

Etonnamment peu visité par les touristes occidentaux, l'Etat concentre à lui seul tout ce qui fait l'Inde : lieux de pèlerinage animés et vibrants, sites historiques fondamentaux, centres urbains gigantesques et modernes, paysages verdoyants... et plages de sable blanc. Tous ces éléments, nous les approcherons au cours de ce circuit, qui se déroulera principalement en minibus (dont quelques longs trajets), avec une étape en train de nuit.

**GROUPE DE 4 A 6 PERSONNES  
DU 29 NOVEMBRE AU 13 DECEMBRE  
FR. 4'800.-**

Ce prix comprend : **vols et taxes, transports intérieurs, logement** dans des hôtels simples de catégorie moyenne en chambres doubles (supp. pour individuelles : fr. 400.-), **frais de visites**, présence des **accompagnateurs** (Jean Augagneur & Jean-Daniel Forestier) et **cours de dessin**.

*CIRCUIT INDIVIDUEL*  
*AVEC GUIDE - ACCOMPAGNATEUR LOCAL*

# ASSAM, TERRE INCONNUE

Coincés entre Bhoutan, Tibet, Birmanie et Bangladesh, les Etats du Nord-Est de l'Inde représentent un territoire préservé entre plaine et Himalaya. Parmi ces Etats, l'Assam est une vallée fertile creusée par le fleuve Brahmapoutre où la population vit de l'agriculture et de la pêche. Et bien sûr, l'Assam est connu pour son thé considéré comme l'un des meilleurs du monde.

Ce circuit commence par la ville la plus importante de l'Assam, Guwahati sur les rives du Brahmapoutre, puis se poursuit par une visite du petit Parc national de Nameri, réputé pour ses oiseaux, et le Parc de Kaziranga, l'un des points forts du voyage. En effet, l'Assam est célèbre pour l'importante population de rhinocéros unicornes de ce fabuleux parc.

Vous continuerez ensuite la remontée du Brahmapoutre pour un bref séjour sur l'île de Majuli, grande île fluviale d'une beauté exceptionnelle, ancienne capitale culturelle de l'Assam célèbre pour ses monastères hindous très particuliers. Vous y logerez dans une famille tribale, dans des conditions sommaires. Le voyage se poursuivra ensuite par Sivsagar, capitale historique d'une dynastie originaire de Birmanie qui a bâti de nombreux temples surprenants. Enfin, vous ferez un bref séjour au cœur d'une plantation de thé avant de revenir à Delhi.

Circuit entièrement en voiture privée convenant particulièrement à ceux qui acceptent des conditions de logement parfois sommaires. En raison de l'absence de développement touristique et des difficultés qui y sont liées, ce circuit se fait avec un accompagnateur local pour toute la partie en Assam.

## CIRCUIT INDIVIDUEL DE 15 JOURS FR. 4'100.-

Ce prix comprend : **vols** et **taxes, transports intérieurs** prévus (voiture avec chauffeur), **logement** dans des hôtels simples de catégorie moyenne en chambres doubles (supp. pour individuelles : fr. 400.-), **visites guidées** et présence d'un **accompagnateur** en Assam. Pour voyage «solo»: supp. de fr. 1'000.-. *Prix indicatif, le coût final étant lié au prix des vols, très fluctuant.*

*10Note : 1% du prix de ce voyage est rétrocédé à l'Association Écoles de la Terre*

# LE VOYAGE DU GANGE

Deux torrents de montagne, la Bhagirathi et l'Alaknanda, prenant leurs sources dans l'Himalaya central, se rencontrent à Deoprayag et donnent ainsi naissance au Gange, fleuve le plus sacré de l'Inde et peut-être du monde. Celui-ci parcourra ensuite un trajet de 2'700 km avant de se jeter dans le Golfe du Bengale, créant une plaine extrêmement fertile où vivent 400 millions de personnes. Tout au long de son cours, le Gange est jalonné d'innombrables lieux saints, fréquentés chaque jour par des dizaines de milliers de pèlerins en quête de purification et d'élévation.

En partant de Deoprayag, petit village très traditionnel dans un paysage montagnard au confluent des deux rivières, vous ferez escale dans les lieux majeurs des rives du fleuve : Haridwar, au pied de l'Himalaya, Allahabad, point de jonction entre le Gange et la rivière Yamuna et Varanasi (anc. Bénarès), ville mythique, but de pèlerinage majeur, centre culturel et religieux depuis plus de 2000 ans.

Aux différentes étapes, vous assisterez aux rites les plus spectaculaires de l'hindouisme, avec bains rituels, purification par le feu, musiques sacrées et incantations. Avant cela, en introduction au voyage, une excursion à Agra vous permettra de visiter le fameux Taj Mahal, sur les rives de la Yamuna, principal affluent du Gange qui double son débit à Allahabad.

Avec la découverte de lieux fondamentaux parmi les plus sacrés de l'Inde, ce circuit représente une extraordinaire approche de l'hindouisme. Circuit principalement en voiture privée avec deux trajets en train (dont un en train de nuit), manière extraordinaire de côtoyer la population indienne.

## CIRCUIT INDIVIDUEL DE 15 JOURS

**FR. 3'600.-**

Ce prix comprend : les **vols et taxes**, les **transports intérieurs** prévus (voiture avec chauffeur et train), le **logement** dans des hôtels de catégorie moyenne, en chambres doubles (supp. pour individuelles : fr. 400.-) et les **visites guidées** programmées. Pour voyage « solo » : supp. de fr. 700.-. *Prix donné à titre indicatif, le coût final étant lié au prix des vols.*

*Note : 1% du prix de ce voyage est rétrocédé à la Fondation HAPPY HOME*

# COUPS DE COEUR EN INDE DU SUD

Pour ce circuit, j'ai eu envie de proposer un voyage à la découverte de mes endroits préférés en Inde du sud, entre Tamil Nadu et Kerala : il s'agit donc d'un choix tout à fait subjectif ! L'Etat du Tamil Nadu, au sud-est, est sans doute la partie de l'Inde où l'on ressent le sacré le plus intensément. Peu touchée par les différents envahisseurs qui se sont succédés dans le pays, cette région a particulièrement su conserver vivantes les traditions de l'hindouisme, dont témoignent les gigantesques temples aux tours s'élevant vers le ciel. Après un bref séjour en bord de mer, dans un site historique majeur, ce voyage vous fera visiter deux des temples parmi les plus importants et les plus vivants du pays, à Tiruchirapalli et à Madurai, en passant par une campagne couverte de rizières entourant des petits villages traditionnels. Quant au Kerala, au sud-ouest, c'est un pays de profusion et d'exubérance : forêt tropicale, palmeraies gigantesques, plantations d'épices, thé, café, caoutchouc, rizières immenses sillonnées de canaux et plages de rêve...

Vie simple et tranquille, facilité des contacts et culture vivante et flamboyante donnent à l'Inde du sud une intensité spirituelle et émotionnelle exceptionnelles. Des villes surpeuplées à la jungle tropicale, de la culture millénaire à la réalité quotidienne et du Golfe du Bengale à la Mer d'Oman...vous toucherez du doigt l'Inde authentique et vous en ramènerez des souvenirs inoubliables. Emotions et dépaysement garantis ! Circuit principalement en voiture privée, avec un trajets en train, excellent moyen d'approcher l'Inde du quotidien.

## CIRCUIT INDIVIDUEL DE 15 JOURS

**FR. 3'700.-**

Ce prix comprend : les **vols et taxes** d'aéroports, les **transports intérieurs** prévus (train, bus et voiture avec chauffeur), le **logement** dans des hôtels simples de classe moyenne en chambres doubles (supp. pour individuelles : fr. 350.-) et les **visites guidées** programmées. Pour voyage « solo » : supp. de fr. 700.-, tout compris. *Prix donné à titre indicatif, le coût final étant lié au prix des vols.*

# APANI DHANI

## DÉCOUVERTE ET STAGES

Cours de cuisine, artisanat, hindi, musique, etc.

Dans l'État du Rajasthan, aux portes du désert, se trouve la région du Shekhawati, réputée pour ses fresques (certaines datant du 18<sup>e</sup> siècle) sur les murs de splendides palais. Ces fresques représentent souvent des scènes mythologique, mais sur les plus récentes, les riches marchands du début du 20<sup>e</sup> siècle ont également fait figurer les images représentant richesse et progrès : vélos, locomotives, téléphones ou phonographes.

C'est dans cette région que l'éco-lodge Apani Dhani construit par Ramesh Jangid, un homme à la sensibilité écologique exceptionnelle, propose une approche de l'Inde authentique. Durant 5 à 7 jours, vous logerez dans un bungalow décoré de peintures traditionnelles et chaque après-midi sera consacré à des cours à choix ; les repas, végétariens, sont issus de culture biologique. Le but de ces séjours est de prendre le temps de découvrir la région, ses traditions et sa culture, et de rencontrer des artisans à l'occasion d'ateliers apportant des revenus complémentaires à la communauté locale.

Ce circuit en voiture individuelle comprend également, outre Delhi, la visite du fabuleux Taj Mahal à Agra, puis de Jaipur, capitale du Rajasthan aux merveilleuses richesses architecturales. Il est également possible de prévoir une étape à Bikaner, avec sa forteresse, son marché, son élevage de dromadaires et un étonnant « Temple aux rats ».

### SÉJOUR INDIVIDUEL DE 15 JOURS

**FR. 3'800.-**

Ce prix comprend : les **vols et taxes**, les **transports intérieurs** prévus (voiture avec chauffeur), le **logement** dans des hôtels de catégorie moyenne en chambres doubles (supp. pour individuelles : fr. 350.-), la **pension complète** (végétarienne) à Apani Dhani (5 jours), tous les **ateliers** prévus et les **visites guidées** programmées. Pour voyage « solo » : supp. de fr. 700.- tout compris. *Prix donné à titre indicatif, le coût final étant lié au prix des vols.*

*Note : 1% du prix est rétrocédé au PROJET FAIM*

## SÉJOURS INDIVIDUELS

# AYURVEDA

## CURES AYURVÉDIQUES DANS LE KERALA

Séjours de soins naturels, détente et remise en forme par la médecine indienne traditionnelle, qui plonge ses racines dans les textes sacrés écrits entre 1500 et 1200 avant J.-C. Le terme d'origine sanskrite Ayur-Veda peut être traduit par: «science de la vie humaine», Veda signifiant le savoir, et Ayur indiquant «le corps relié au monde par les sens». Cette thérapie est avant tout une médecine préventive qui part du principe que l'Homme dans la multiplicité de ses organes, n'est qu'un et que c'est dans sa globalité qu'il faut le traiter. Le but est de renforcer le corps et l'esprit; les massages et soins, parfois surprenants, sont à base de produits naturels et l'alimentation joue un grand rôle.

C'est dans le village de Chowara, à 21 km de Thiruvananthapuram (anc. Trivandrum), que le **Dr Franklin**, médecin indien renommé, a ouvert deux centres de cures. Les soins sont **personnalisés** et durent 14 jours (env. 2 h par jour), comprenant : massages du corps, de la tête et du visage, application d'huiles, bains de vapeur et médecine interne naturelle. A l'arrivée, un entretien avec un médecin garantit des soins adaptés. Un excellent professeur de yoga propose d'autre part des cours (à arranger sur place).

Le séjour se fait, **à choix**, soit à l'**INSTITUT PANCHAKARMA**, plongé dans la vie locale d'un petit village, avec plage à quelques centaines de mètres soit au **SHIN SHIVA RESORT**, dans des bungalows construits avec goût dans un cadre extraordinaire avec vue panoramique sur la mer, située à 2 kilomètres (navette gratuite pour la plage). Dans les deux centres, les chambres sont simples mais très propres et confortables et les soins sont donnés sur place. Voir les liens sur les sites Internet sur : [www.sakadogh.ch](http://www.sakadogh.ch)

### SÉJOURS DE 14 JOURS

**INSTITUT PANCHAKARMA: FR. 2'700.-**

**SHIN SHIVA RESORT: FR. 3'200.-**

Ces prix comprennent : **vols et taxes, transferts, logement** en chambre double (supp. pour individuelle: INSTITUT PANCHAKARMA: fr. 200.-; SHIN SHIVA : fr. 900.-), **pension complète** végétarienne et **cure** de 14 jours. *Ces prix sont des prix moyens, le coût final étant lié à la saison, à la catégorie de chambre ainsi qu'au prix des vols.*

# *LES VOYAGES DE MARTIN VERNIER*

## *GROUPE ACCOMPAGNÉ*



# *Cambodge, voyage solidaire aux sources de l'empire khmer.*

*Circuit inédit de découvertes et d'immersion  
dans le Cambodge d'hier et d'aujourd'hui.*

Genève - Siem Reap - Angkor - Phnom Kulen - Ta Seng - Beng Mealea -  
Preah Khan - Kampong Thom - Siem Reap - Genève.

Sous la conduite culturelle de Martin Vernier

Ce voyage au circuit inédit, établi avec un partenaire local de longue date, engagé dans le tourisme durable, vous fera découvrir, outre les magnifiques et grandioses temples d'Angkor, les fondations de l'empire khmer encore cachées dans la jungle. Accompagnés parfois d'archéologues et en tous lieux de guides locaux impliqués nous partagerons pour un temps l'aventure passionnante des découvertes et recherches actuelles qui éclairent l'histoire des premières capitales de ce qui devint l'un des plus fastueux empire de l'Asie du Sud-Est.

Les temples et pagodes vieux de plus d'un millénaire sont encore nombreux, perdus dans la jungle, envahis par d'énormes racines de fromagers et encore ignorés du grand public. Grâce à un réseau associatif qui conjugue tourisme durable et conservation du patrimoine, nous aurons la chance de les visiter dans la primeur de leur découverte.

Séjours chez l'habitant, émotions de l'immersion, découvertes, partages et émerveillement sont au programme quotidien de ce séjour élaboré avec soin pour vous permettre la découverte du pays, de son art et de sa riche histoire.

**Groupe de 6 à 8 participants**

**Du 2 au 15 février - fr. 3800.-\***

\* vols internationaux non compris, supp. pour chambre individuelle fr. 270.-

*Une taxe de solidarité de CHF 100.- est perçue sur chaque inscription et reversée  
à : La fondation ADF Kulen (Archaeology and development foundation, Phnom  
Kulen Program). <http://www.adfkulen.org>*

# LES VOYAGES DE MARTIN VERNIER

## GROUPE ACCOMPAGNÉ



## *Japon, histoire et esthétique d'un monde à part.*

*Entre sanctuaires et jardins seigneuriaux, voyage dans le berceau  
historique du Japon, sur les îles d'Honshu et de Shikoku.*

Genève - Osaka - Kashihara - Koyasan - Hiwasa - Kochi - Kompira-san -  
Naoshima - Takamatsu - Okayama - Shigisan - Kyoto - Ohara - Genève.

Sous la conduite culturelle de Martin Vernier et Pierre-Alain Szigeti.

Ce circuit exceptionnel vous permettra de découvrir les régions à partir desquelles le Japon s'est développé. D'Asuka, où la culture japonaise s'est constituée au Vs., à Nara, première capitale du Japon au VIII s., de Shikoku et la mer intérieure à Kyoto, capitale dès la fin du VIII s., c'est le berceau du Japon qui vous est proposé. Dans la province de Nara sont situés des temples exceptionnels qui datent d'avant la diffusion du bouddhisme dans le pays, lors de sa première introduction par la cour impériale et les nobles. Puis, sur les traces de Kukai, l'un des pères fondateurs du bouddhisme nippon au IX s., vous visiterez Koyasan, où se trouve son mausolée, puis Shikoku, son lieu de naissance et île du fameux pèlerinage des 88 temples. En seconde partie de voyage le temps sera partagé entre jardins et parcs seigneuriaux, villes de samourai, île de l'art contemporain, et aussi Kyoto (côté cour et côté jardin) et Nara, chères dans le cœur des Japonais et qui ont su conserver de leur glorieux passé temples et monuments parmi les plus spectaculaires du pays. La nature japonaise si belle et si riche au printemps, sera ainsi mise à l'honneur par le choix délibéré de nombreuses visites en campagne et quelques marches d'approche.

**Groupe de 6 à 8 participants**

**Du 6 au 21 avril - fr. 6500.-\***

\*Prix sans les vols internationaux, supp. pour chambre individuelle fr. 450.-

*Une contribution forfaitaire de solidarité de CHF 100.- du prix de ce voyage est  
rétrocédée au projet BEACT (Bibliothèque d'étude de l'aire culturelle tibétaine).*

# *LES VOYAGES DE MARTIN VERNIER*

## *GROUPE ACCOMPAGNÉ*



# *Zanskar, les routes du changement.*

*Voyage aux confins du monde, dans l'Himalaya indien  
entre tradition et modernité.*

Genève - Delhi - Leh - Zangla - Padum - Karcha - Tungri - Wanla –  
Ulle Tokpo - Alchi - Leh - Delhi - Genève.

Sous la conduite culturelle de Martin Vernier.

Ce voyage résulte de l'envie de partager mon amour pour le Zanskar, un ancien royaume himalayen bouddhiste, voisin du Ladakh, que je fréquente depuis plus de 30 ans. J'en connais le dialecte, les us et coutumes et j'y ai des amis chers à mon cœur. Je me propose de vous faire découvrir la beauté de ces vallées, leur histoire, leur héritage artistique et religieux mais aussi d'aborder en immersion les enjeux et questionnements auquel elles doivent aujourd'hui faire face suite à leur récent rattachement au monde dit "moderne". D'ethnie, de culture et de langue tibétaine, en bordure des mondes hindou et musulman, le passé de ces vallées offre la richesse de la diversité de ses voisins tout en témoignant de ses valeurs propres. Un voyage inoubliable qui mélange histoire de l'art, religion, traditions et rencontres humaines authentiques.

Au départ du Ladakh, une équipe logistique nous accompagnera pour gérer les quelques camps itinérants qui nous permettront la flexibilité de nos haltes sauvages, souvent dans des cadres grandioses et au plus proche des rencontres que nous ferons.

**Groupe de 6 à 8 participants**

**Du 5 au 19 juillet- fr. 4500.-\***

\*Prix sans les vols internationaux, supp. pour chambre individuelle fr. 450.-

*Une taxe de solidarité de CHF 100.- est perçue sur chaque inscription et reversée  
à l'association Thigspa, souties aux nonnes du couvent de Tungri  
<https://www.carolineriegel.org/nous-soutenir/>*

# *LES VOYAGES DE MARTIN VERNIER*

## *GROUPE ACCOMPAGNÉ*



### *Sikkim, sur les traces d'Alexandra David Néel.*

*Voyage dans les contreforts himalayens, à la rencontre de l'histoire.*

Genève - Delhi - Darjeeling - Pemayangtse - Yuksom - Gangtok - Phodong - Rumtek - Kalimpong - Delhi - Genève.

Sous la conduite culturelle de Martin Vernier et Deepesh Chhetri

Voyage thématique dans les pas de la grande exploratrice et orientaliste française Alexandra David-Néel. Les voyages de l'exploratrice seront le fil rouge de ce périple et fourniront un prétexte pour s'intéresser dans le détail à l'entrée du monde tibétain dans le panorama et l'imaginaire occidental. Darjeeling, lieu emblématique de la présence anglaise en Inde, puis Gangtok, capitale de l'ex-royaume du Sikkim, et enfin Kalimpong, ancienne porte d'entrée vers le Tibet et haut-lieu d'intrigues au siècle dernier, fourniront un cadre idéal pour aborder, à travers le destin de la célèbre exploratrice, cette période de l'histoire qui, en Haute Asie fut appelée « le Grand Jeu ».

Au milieu d'une nature exubérante de verdure, le bouddhisme tibétain, son histoire, ses représentants et ses différentes doctrines, éléments essentiels à la bonne compréhension de la thématique de ce voyage, seront également au programme. L'hébergement de ce voyage inédit se déroulera dans les murs mêmes de certains édifices historiques : résidences coloniales reconverties en hôtel ou maisons de famille de la noblesse locale. Plusieurs rencontres viendront enrichir le voyage de leurs témoignages.

**Groupes de 6 à 8 participants,**

**Du 15 au 26 septembre - fr. 3900.-\***

\* Prix sans les vols internationaux, supp. pour chambre individuelle fr. 750.-

*Une taxe de solidarité de CHF 100.- est perçue sur chaque inscription et reversée à : The Women's Foundation Nepal <https://www.womenepal.org>*

# *LES VOYAGES DE MARTIN VERNIER*

## *GROUPE ACCOMPAGNÉ*



# *Karnataka, voyage au cœur de l'Inde, à la rencontre de sa grandeur passée.*

*Entre sanctuaires et jardins seigneuriaux, voyage dans le berceau  
historique du Japon, sur les îles d'Honshu et de Shikoku.*

Genève - Bangalore - Hampi Vijayanagar - Badami - Mahakooteshvara -  
Pattadakal - Aihole - Benaulim Goa - Mumbai - Genève.

Sous la conduite culturelle de Martin Vernier.

A Hampi, dans l'état indien du Karnataka, les ruines de l'ancienne Vijayanâgara parsèment la campagne de ses monuments sur près de cinquante kilomètres carrés. La pierre, taillée, montée en mur, en murailles, sculptée en colonnes et statues, y est omniprésente et affiche la longévité de son alliance avec les hommes dans ce qui fut, au XVe siècle la deuxième ville la plus peuplée du monde connu. Le site offre aujourd'hui aux visiteurs une plongée féérique dans le passé. Plus loin, les temples rupestres sur le pourtour du lac de Badami nous font remonter dans le temps jusqu'au VIe siècle. Aihole, Padattakal, Mahakooteshvara, autant de sites splendides qui s'enchaînent au gré de ce circuit dans les paysages magnifiques de la campagne indienne et nous racontent l'histoire passionnante de l'Inde précoloniale. Le voyage s'achève au sud de Panjim, dans l'état de Goa, dans une demeure du XVIe siècle construite par les portugais à leur arrivée sur la cote de Malabar. Un voyage à la rencontre de quelques uns des plus beaux sites de l'Inde classique, hébergé en des lieux soigneusement sélectionnés et qui prends le temps de s'en laisser imprégner.

**Groupes de 6 à 8 participants**

**Du 2 au 15 novembre - fr. 4800.-\***

\* Prix sans les vols internationaux, supp. pour chambre individuelle fr. 1000.-.

*Une taxe de solidarité de CHF 100.- est perçue sur chaque inscription et  
reversée à : The Women's Foundation Nepal <https://www.womenepal.org>*

## **Jean-Daniel Forestier**

A 23 ans, photographe certifié, Jean-Daniel Forestier est sorti de sa chambre noire lausannoise pour s'envoler vers la lumière de l'Amérique latine, première destination lointaine après quelques pérégrinations à travers l'Europe. Il s'y est découvert une passion pour le voyage qui, en près d'un an sur place, a eu le temps de profondément s'enraciner et qu'il cultive depuis plus de 40 ans en parcourant le monde.

Entre deux vols, il a exercé mille activités : outre la pratique de son métier de photographe, il a créé une revue satirique (Roses Noires), animé un cabaret-théâtre (Le Noctambule) et s'est fait tour à tour : vendeur d'encyclopédies au porte-à-porte, conseiller financier, marchand de paillasons, déménageur, travailleur social, aide-pépiniériste, animateur d'agence matrimoniale et veilleur de nuit, entre autres découvertes...

En 1983, un long voyage en Asie a totalement changé sa vie en lui donnant une nouvelle orientation et l'amenant à créer l'agence SAKADOH. Aujourd'hui, il partage son temps entre voyages et photographie.

## **Martin Vernier**

Né à Lausanne en 1970, Martin Vernier découvre l'Himalaya à l'âge de seize ans, région qui le fascine depuis. Diplômé de l'école des Beaux-Arts, il passe un an à Dharamsala pour y étudier les différentes techniques artistiques de la tradition tibétaine.

Archéologue, chargé de recherches au Ladakh, il y séjourne deux ans avec sa famille pour recenser le patrimoine rupestre du pays. En 2006 il publie la première monographie sur le sujet. Il est aujourd'hui directeur adjoint de la première mission archéologique franco-indienne au Ladakh ([www.mafil.org](http://www.mafil.org)).

Illustrateur et guide-conférencier dans les régions tibétaines, du Bhoutan, du Spiti et du Népal, Martin Vernier possède une connaissance rare de ces régions, qu'il fréquente assidûment depuis bientôt trente ans. Ces dernières années il étend son domaine d'expertise en Asie, notamment au Cambodge et au Japon, mais aussi en Ouzbékistan. Il accompagne des groupes de voyageurs désireux de mieux comprendre la richesse des cultures visitées par une approche humaine, historique et artistique.

**Pour compenser les émissions de CO2 de vos voyages en avion,  
nous vous incitons à visiter la page: [www.myclimate.org](http://www.myclimate.org)**