

# Voyage à Rishikesh avec Djaka

Samedi	<b>RDV 5h aéroport devant check-in ALITALIA</b> Genève (GVA) –Rome (FCO) AZ 569 07h00 -0h25 Rome(FCO) – Delhi (DEL) AZ 770 14h10 – 01h15 +1 jour Passage de la douane – changement de terminal
Dimanche	<b>Delhi (DEL) Dehradun (DED) AI 9645 - 06h20 – 07h20</b> Taxi pour Rishikesh (1'000rps/taxi) Hôtel Moksha Accueil, briefing, repos Puja du soir à Parmath Niketan au bord du Gange
Lundi	<b>Matin Pranayama</b> Visite de Rishikesh - rive gauche Braham yoga ashram – médecin ayurvédique – massages – salons beauté – etc... <b>Soir Yoga</b>
Mardi	<b>Matin Pranayama</b> Visite du marché sur rive droite- aller : traversée en bateau – retour : sur pont suspendu Baignade Gange <b>Soir Yoga</b>
Mercredi	<b>Matin Pranayama</b> Visite Ashram des Beatles/Maharishi (10AM) Après midi libre <b>Soir Yoga</b>
Jeudi	Sortie Yamunotri (jour 1) Taxi : Rishikesh - Mussorie – Yamunotri Nuit Yamunotri : Gvt guest house : Janki Chatti
Vendredi	Sortie Yamunotri (jour 2) Pèlerinage au temple - 5km - aller à pied/retour à cheval Taxi :Yamunotri – Mussorie /visite du temple de Lakhamandal, Nuit à Mussorie
Samedi	Sortie Yamunotri (jour 3) <b>Matin visite de ville – balade – yoga (au choix)</b> Shopping Mall - Retour à Rishikesh Si temps : Visite du temple de Maheshwar en route
Dimanche	<b>Matin Pranayama</b> Journée libre : baignade-shopping-massages-balades... <b>Soir Yoga</b>
Lundi	<b>Matin Pranayama</b> <b>Journée libre activités possibles :</b> Excursion en Taxi au temple de Neelkhant et grotte (retour possible à pied depuis Garuda temple 2km), Rafting sur le Gange... <b>Soir Yoga</b>
Mardi	<b>Matin Pranayama</b> balade à cascade de Garud Chatti (2km), reste de la journée libre 17h Puja d'au revoir au bord du Gange <b>Soir Yoga</b>
Mercredi	<b>Matin Yoga au bord du Gange</b> matinée libre : shopping-massages-balades... 17h taxi Aéroport Dehradun (3'000 rps/taxi) <b>Vol DED – DEL Ai 9610 18h45 – 19h45</b>
Jeudi	<b>DEL – FCO AZ 769 03h05 – 08h05</b> <b>FCO– GVA AZ 576 09h20 – 10h55</b>

# Voyage à Rishikesh avec Djaka

## Inclus :

8 cours de yoga avec Djaka (1h à 1h30)

6 cours de pranayama/méditation avec Shankar ou autre

Taxi aller-retour pour excursion à Yamunotri

Hébergement selon votre choix à Rishikesh (dortoir à Yamunotri, chambre double à Mussoorie)

## A votre charge :

Vol aller retour Genève – Delhi (500 à 800 CHF)

Vol aller-retour Delhi - Dehradun (env. 65 euros)

Visa : 72.83euros

Vos autres dépenses (taxis, achats, repas, divers)

Passeport : **Votre passeport doit être valable 6 mois après la date du retour (26 avril 2020)**

Visa : « tourisme » à prendre 15 jours à 1 mois avant <https://www.ivisa.com>

Santé/vaccination : pas de vaccination nécessaire

Prévoir vos médicaments habituels et Immodium, dafalgan, diamox (mal altitude)

## Chaussures :

Prévoir 1 paire de chaussures crantées style « Palladium » pour excursion

Chaussures d'été confortables

## Habits :

Habits d'été, maillot de bain

**Femmes : Eviter les jupes et robes trop courtes et les shorts !**

## Toilette :

Lunettes de soleil, crème solaire, spray anti moustiques, 1 linge de bain, vos produits habituels

Affaires de yoga : on trouve tapis et sacs sur place si vous ne souhaitez pas amener votre matériel

Excursion : coupe vent, pull chaud, pyjama chaud, chaussettes, petit sac à dos, sac à viande ou sac de couchage léger

Exemple de prix sur place :

Repas complet = Thali 150rps 2, 50 chf

Massages 1'000 à 1'300 rps = 13 à 18 chf

Consultation méd. Ayurvédiste 1'000 = 13 chf

Bouteille 1,5L eau = 20rps = 0,27 chf **Ne jamais boire eau locale !!!**

Jus frais pressé = 80rps = 1chf

Tchaï 30rps = 0,40 chf

Epilation cire 2 jambes 500rps = 6 chf