

RISHIKESH – 10 au 22 octobre 2020

Samedi	10 octobre	RDV 5h aéroport devant check-in ALITALIA Genève (GVA) –Rome (FCO) AZ 569 07h00 -08h25 Rome(FCO) – Delhi (DEL) AZ 770 14h10 – 01h15 +1 jour Passage de la douane – accueil de Ranjna - changement de terminal
Dimanche	11	Delhi (DEL) Dehradun (DED) AI 9645 - 06h20 – 07h20 Taxi pour Rishikesh (3'000rps=3 taxis) Hôtel Moksha :Accueil, briefing, repos Puja du soir à Parmath Niketan
Lundi	12	Matin Yoga Visite de Rishikesh, rive gauche Introduction au Braham yoga ashram et autres lieux de massage et soins Visite Rishikesh suite Soir Pranayama
Mardi	13	Matin Yoga Visite Rishikesh rive droite et marché (traversée en bateau) Baignade Gange Soir Pranayama
Mercredi	14	Matin Yoga Visite Ashram des Beatles/Maharishi (10AM) Après midi libre Soir Pranayama
Jeudi	15	Sortie Yamunotri (jour 1) Taxi : Rishikesh - Mussorie – Yamunotri Nuit Yamunotri : Gvt guest house Janki Chatti
Vendredi	16	Sortie Yamunotri (jour 2) Pèlerinage au temple - 5km - possibilité de louer un cheval Taxi :Yamunotri – Mussorie /visite du temple de Lakhamandal si temps Nuit à Mussorie : Kempty lake Guest House
Samedi	17	Sortie Yamunotri (jour 3) Matin libre : Yoga/balade/visite Shopping Mall - Retour à Rishikesh Si temps : Visite du temple de Maheshwar en route
Dimanche	18	Matin Yoga Journée libre, activités possibles : excursion au temple de Neelkhant, rafting, chutes de Garud chatti (2km)... Soir Pranayama
Lundi	19	Matin Yoga Journée libre activités possibles : Journée libre, activités possibles : excursion au temple de Neelkhant, rafting, chutes de Garud chatti (2km)... Rafting sur le Gange Soir Pranayama
Mardi	20	Matin Yoga Journée libre, activités possibles : excursion au temple de Neelkhant, rafting, chutes de Garud chatti (2km)... 17h Puja à Parmath Niketan Soir Pranayama
Mercredi	21	Matin Yoga matinée libre : shopping-massages-balades... 17h taxi Aéroport Dehradun (3'000 rps/taxi) Vol DED – DEL Ai 9610 18h45 – 19h45
Jeudi	22	DEL – FCO AZ 769 03h05 – 08h05 FCO– GVA AZ 576 09h20 – 10h55