



wellness
voyages

FORMATION DE YOGA (200H) EN INDE

DU 30 SEPTEMBRE AU
28 OCTOBRE 2025



FORMATION DISPENSÉE EN FRANÇAIS ET EN ANGLAIS

XX

SÉJOUR EXCLUSIF



Sommaire

Présentation

Vos intervenants

L'hébergement

La formation

Le programme

Informations pratiques

Notre offre

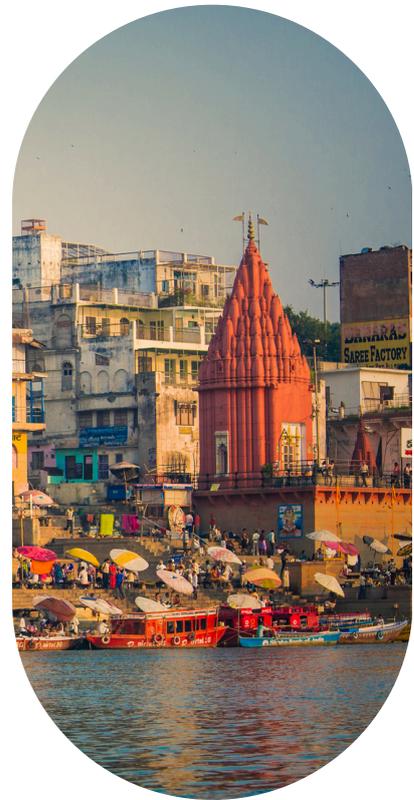
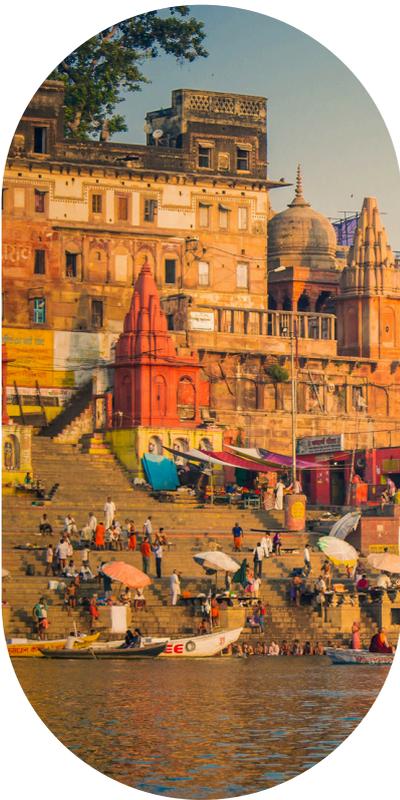


Présentation

Un séjour formation de 200h : pourquoi et pour qui ?

Ce voyage est destiné aux :

- Élèves qui souhaitent devenir enseignantes de yoga et obtenir une certification reconnue par Yoga Alliance.
- Personnes souhaitant approfondir leurs connaissances du yoga, en pratiquant et en apprenant dans un cadre authentique à Rishikesh, la capitale mondiale du yoga.



Cette formation de 21 jours (200h) permet d'étudier de manière approfondie les disciplines du Hatha Yoga, du Vinyasa, la philosophie du yoga, ainsi que des techniques de respiration (Pranayama), méditation et alignements posturaux.

Accompagnement

Satyanarayan JHA

Satyanarayan JHA, fondateur du Satya Yoga Ashram, est un professeur passionné de hatha yoga traditionnel. Dès son plus jeune âge, il s'est installé à Rishikesh pour se consacrer pleinement au yoga, explorant de nombreuses disciplines telles que l'ashtanga, le vinyasa et le hatha. Toujours en quête de la vérité et des mystères de la vie, il a enrichi sa formation avec une certification YTTC 200 à Rishikesh et un diplôme de yoga de l'Université védique Maharsi Mahesh Yogi. En tant qu'enseignant respecté à Rishikesh et ayant également enseigné en Europe, Satya est reconnu pour son savoir et son approche naturelle de la science du yoga.

À travers ses cours, il transmet non seulement des postures, mais également un art de vivre centré sur la méditation et la compréhension de l'essence humaine. Ses élèves apprécient particulièrement son approche authentique et inspirante, qui les guide vers une expérience enrichissante, autant sur le plan physique que spirituel.

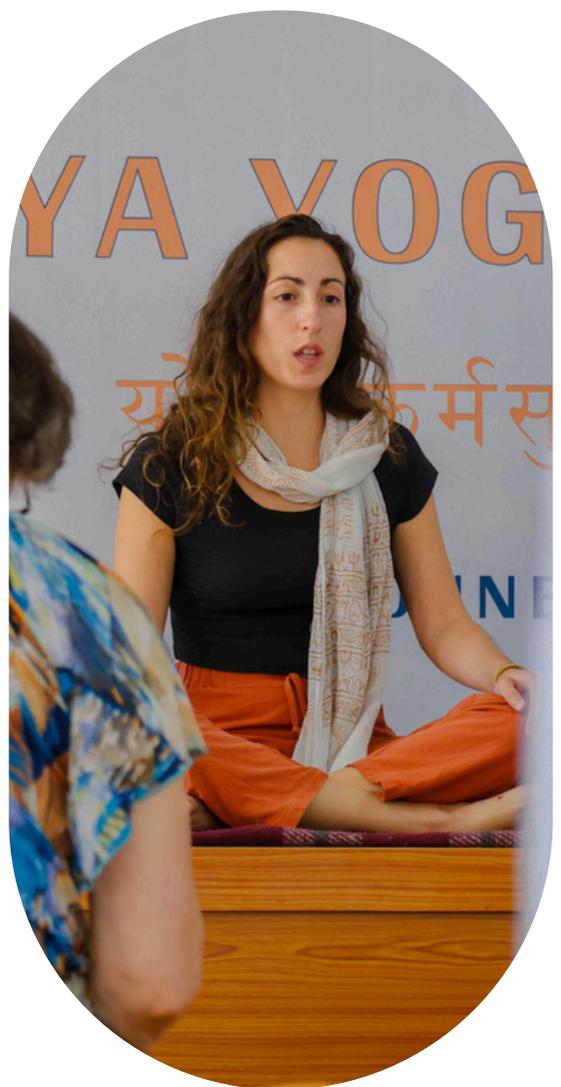


Accompagnement

Julie Riols

Julie a découvert le yoga et la méditation il y a six ans, et ces pratiques sont devenues pour elle un véritable mode de vie, offrant des outils précieux pour rester ancrée dans le moment présent et alignée avec son être profond. Elle a étudié et pratiqué le yoga dans différentes régions du monde, notamment au Mexique, à Hridaya, et en Inde, à Rishikesh. Ses voyages et son expérience l'ont amenée à s'installer entre l'Inde et la France.

En tant que professeure certifiée en Hatha Yoga traditionnel (500 heures, Yoga Alliance) et praticienne en sonothérapie, Julie met un soin particulier à transmettre des enseignements précis et adaptés, veillant à une bonne compréhension et traduction des concepts du yoga pour ses élèves. Sa passion pour le yoga et son engagement dans la justesse de son enseignement lui permettent de transmettre la profondeur et l'authenticité des pratiques traditionnelles, en rendant accessibles ces connaissances à tous.



Accompagnement



Le centre

Satya Yoga Ashram est un centre de yoga fondé par Satyanarayan Jha, un enseignant reconnu pour sa vaste expérience en hatha yoga et autres styles. L'ashram met l'accent sur la pratique du hatha yoga, ainsi que sur le pranayama et les techniques de purification pour favoriser le développement personnel et spirituel

Experts locaux

Satya Yoga Ashram, fondé par Satyanarayan Jha, se concentre sur la pratique du hatha yoga. Jha, un enseignant expérimenté, a développé sa carrière en enseignant à l'international. L'équipe de l'ashram comprend divers intervenants, chacun apportant une expertise unique en yoga, méditation et techniques de purification. Leur approche vise à favoriser le développement personnel et spirituel des participants.

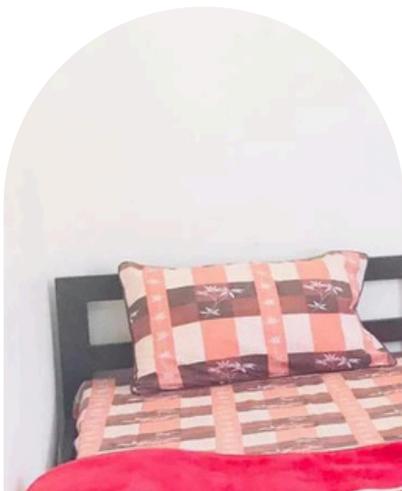


Votre hébergement



Vous êtes hébergé pour 21 jours dans un ashram à Rishikesh, dans des chambres partagées (2 personnes par chambre). Les locaux sont propres et hygiéniques, créant un environnement propice à la concentration et à la spiritualité.

Pendant toute la durée de la formation, vous bénéficiez de 3 repas végétariens par jour ainsi que de tisanes.



Formation

Ce que vous allez étudier

Au cours de cette formation, vous explorez plusieurs domaines clés, notamment :

🌸 Le Hatha Yoga traditionnel et le Vinyasa : Vous apprenez les fondements de ces styles de yoga, en mettant l'accent sur les postures (asanas), les enchaînements fluides et la coordination entre le mouvement et la respiration.

🌸 Pranayama & Techniques de respiration : Vous découvrez diverses techniques de respiration qui vous aident à contrôler votre énergie vitale (prana) et à améliorer votre concentration et votre relaxation.

🌸 Anatomie & Physiologie : Vous étudiez le corps humain dans le contexte du yoga, en apprenant comment chaque posture affecte différents muscles et systèmes, ce qui est essentiel pour donner des ajustements sécurisés à vos élèves.



Formation

Ce que vous allez étudier



Cette formation vous permet de développer vos compétences en matière d'enseignement et de pratique :

- ✿ Philosophie du Yoga : Vous explorez les textes classiques du yoga et comprenez les principes éthiques qui guident la pratique, vous aidant à intégrer ces enseignements dans votre vie quotidienne.
- ✿ Méthodologie d'enseignement : Vous apprenez comment structurer vos cours, adapter les pratiques aux besoins de vos élèves et créer un environnement d'apprentissage positif et inclusif.
- ✿ Méditation et Mantra : Vous découvrez des techniques de méditation pour apaiser l'esprit et des mantras pour renforcer votre pratique spirituelle et votre concentration.
- ✿ Mudra et Bandha : Vous apprenez l'importance des gestes des mains (mudras) et des verrouillages corporels (bandhas) pour contrôler l'énergie dans votre pratique.
- ✿ Alignements et Ajustements : Vous étudiez comment effectuer des ajustements appropriés pour assurer la sécurité et l'efficacité de chaque posture, en tenant compte des besoins individuels de chaque élève.

Formation

Enseignement

Les enseignants, tous natifs indiens, apportent une richesse de connaissances traditionnelles et pratiques. Tous les cours sont traduits en français en temps réel par une traductrice, garantissant une compréhension claire des enseignements.



Julie Riols
Enseignante en méditation et traductrice



Sushant Pandey
Professeur de philosophie du yoga

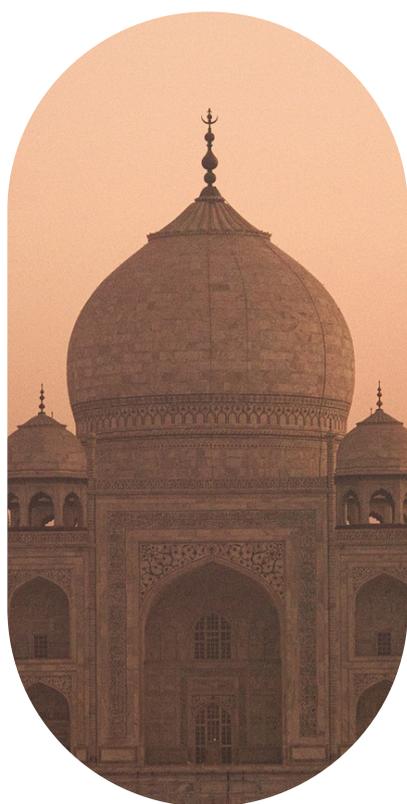


Satyanarayan JHA
Fondateur et professeur de Hatha Yoga

À l'issue de la formation, vous recevez un diplôme reconnu par Yoga Alliance, l'organisme de certification le plus respecté au niveau international. Cette certification vous permet d'enseigner le yoga partout dans le monde avec confiance.

Récompense

POUR PROLONGER CE BEAU MOMENT, UNE SEMAINE
DE DÉCOUVERTE DU PAYS VOUS ATTEND.



Programme

JOUR 1 22/10/2025

Trajet vers Delhi

Le matin, vous êtes transféré en train à bord du Vande Bharat Express pour rejoindre Delhi, un trajet rapide qui offre de magnifiques paysages.

Accueil

À l'arrivée, vous êtes accueilli par votre guide local et transféré à votre hôtel.

New Delhi

L'après-midi est consacré à la visite de New Delhi, où vous découvrez des lieux emblématiques tels que Connaught Place, l'India Gate, le Parlement, et le majestueux Rashtrapati Bhawan.

Temple Birla

La journée se termine par une visite du Temple Birla, un temple hindou fascinant.

Le soir, vous profitez d'une nuit paisible à l'hôtel à Delhi.



Programme

JOUR 2 23/10/2025

Delhi - Jaipur

APRÈS UN PETIT-DÉJEUNER À L'HÔTEL, DÉPART VERS JAIPUR.



Fort d'Amber

En chemin, vous visitez le spectaculaire Fort d'Amber, l'ancienne résidence des maharajahs, où vous montez jusqu'aux remparts, en jeep, pour profiter de la vue imprenable.

Marché aux fleurs et Palais Albert

À votre arrivée à Jaipur, vous découvrez le centre-ville en pousse-pousse, en passant par le marché aux fleurs et le Palais Albert, et vous plongez dans l'effervescence de la "ville rose".

Profitez d'une nuit à l'hôtel à Jaipur.

Programme

JOUR 3 24/10/2025

Jaipur - Fort Chabriya

La matinée commence avec la visite du City Palace, célèbre pour son musée et ses somptueuses miniatures. Puis, direction l'Observatoire astronomique, construit par le Maharaja Jai Singh.

Vous passez également devant le Hawa Mahal (Palais des Vents), un symbole de Jaipur. Ensuite, départ vers le Fort Chabriya, où vous êtes accueilli dans un cadre tranquille et historique.

Installation et nuit à l'hôtel au Fort Chabriya.



Programme

JOUR 4 25/10/2025



Fort Chabriya

Cette journée est dédiée à la découverte des traditions rurales locales.

Vous visitez une ferme pour observer les méthodes agricoles traditionnelles, et vous vous promenez dans le village pour interagir avec les habitants et explorer leurs maisons en terre.

Dans l'après-midi, vous assistez à une démonstration culinaire et avez l'occasion de vous faire appliquer du henné traditionnel.

Profitez d'une nuit à l'hôtel au Fort Chabriya.

Programme

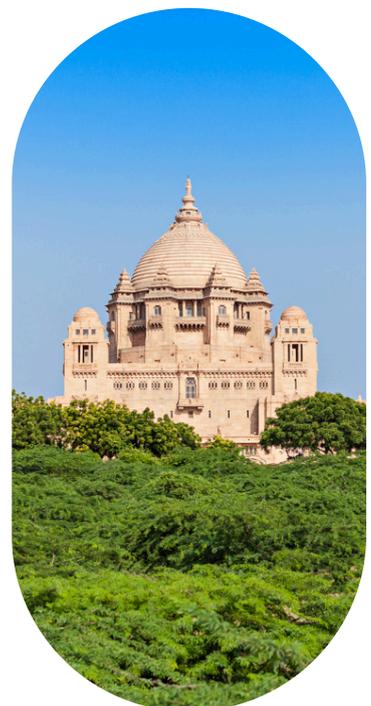
JOUR 5 26/10/2025

Fort Chabriya - Abhaneri - Dausa

Après le petit-déjeuner, départ pour Abhaneri où vous découvrez le Chand Baori, un puits monumental datant du 9ème siècle, célèbre pour son impressionnante architecture.

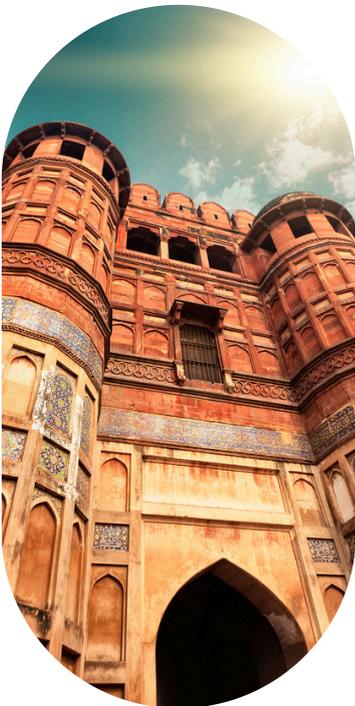
Ensuite, vous continuez vers Dausa, en effectuant une promenade à bord d'un Jugaad, un véhicule local typique.

Profitez de votre nuit à l'hôtel à Dausa.



Programme

JOUR 6 27/10/2025



Dausa - Agra

Le matin, départ en direction d'Agra, où vous visitez le Fort d'Agra, un immense complexe fortifié qui fut la résidence des empereurs moghols.

Vous découvrez son mélange d'architectures en grès rouge et en marbre blanc, témoignant de la puissance impériale moghole.

En option, vous pouvez assister à un spectacle relatant l'histoire du Taj Mahal (en supplément nous consulter).

Profitez d'une nuit à l'hôtel à Agra.

Programme

JOUR 7 28/10/2025

Agra - Delhi

À l'aube, visite du magnifique Taj Mahal, l'une des sept merveilles du monde, au moment où la lumière du matin illumine sa silhouette de marbre blanc.

Après cette expérience inoubliable, retour à l'hôtel pour le petit-déjeuner, puis départ pour Delhi pour votre vol retour.



Infos pratiques

FORMALITÉS

- **Passeport** : Votre passeport doit être valide au moins 6 mois après la date de retour.
- **Visa** : Un visa est obligatoire pour entrer en Inde. Vous pouvez en faire la demande directement en ligne via l'e-visa indien, ou auprès des services consulaires.
- **Service de visa** : Si vous le souhaitez, nous pouvons nous charger des démarches de demande de visa pour vous avec un léger ajustement tarifaire.

CLIMAT

Températures entre 20°C et 30°C en septembre et octobre, parfait pour la pratique du yoga en extérieur.

DÉCALAGE HORAIRE

Environ +4h30 par rapport à la France.

DIVERS

- Monnaie : Roupie indienne.
- Langue : Les cours sont en anglais avec traduction française en direct.
- Prises électriques : Type C, D, et M (230 V, 50 Hz). Prévoir un adaptateur compatible.

SANTÉ

Aucune vaccination obligatoire, mais il est recommandé de consulter votre médecin avant le départ et d'être à jour dans vos vaccins.

Il est fortement recommandé de consulter le site de l'Institut Pasteur pour obtenir des informations fiables sur les précautions sanitaires à prendre.

Notre Offre

CETTE OFFRE COMPREND :

La gestion et réservation de la formation et du séjour découverte par l'agence WELLNESS VOYAGES

Les transferts depuis l'aéroport pour les J1 et J7

L'hébergement pour 21 nuits en chambre partagée pendant la formation et 6 nuits dans les hébergements indiqués dans le programme pendant le séjour découverte

La pension complète végétarienne + thé/café à tous les repas (hors boisson)

Le matériel de yoga

La formation complète de yoga 200h encadrée par un professeur diplômé

Le diplôme reconnu Yoga Alliance

Les visites et excursions indiquées dans le programme

NON INCLUS :

- Les vols internationaux aller/retour vers et de Delhi - réservation sur demande et avec frais d'émissions
- Les frais de formalités (passeport/visa)
- Les assurances complémentaires (annulation, multirisques...) - réservation sur demande
- Les extras et dépenses personnelles à destination

3 100€

Tarif valable pour un départ du 30 septembre au 28 octobre 2025.

Sous réserve de disponibilité à la réservation.

Nombre de places limitées à 8 personnes.

Tarif révisable sous condition du nombre d'inscrits.







wellness
voyages



Contactez-nous !

Information programme - Accompagnateur :

Satya Yoga Ashram

+91 8871875941 (INDE)

+33 783383731 (FRANCE)

Information séjour - WELLNESS VOYAGES :

+33 (0)6 75 68 50 57 - contact@wellness-voyages.com

+33 (0)6 67 49 81 15 - julie@wellness-voyages.com

www.wellness-voyages.com