

RETRAITE EN INDE

21 février - 6 mars 2026



À l'ashram de Swami Satyananda à Rikhiapeeth

Séjour sur place du 23 février au 4 mars

Retraite organisée et animée par Bénédicte Benqué, professeur de yoga et élève de Swami Yogabhakti (Micheline Flak), suivant les enseignements de la Bihar School of Yoga.

L'ashram de Rikhiapeeth

Il s'inscrit dans la tradition de l'école de la Bihar School of Yoga de Swami Satyananda. Il est imprégné de la présence des Maîtres. Cet endroit a été fondé pour aider les personnes les plus démunies, particulièrement les enfants de la région.

L'ashram de Rikhiapeeth est situé dans le Nord de l'Inde, à 20 mn de l'aéroport de Deoghar

Programme

- 3h de yoga par jour sur 7 jours : Asanas, Pranayama, Yoga Nidra, Antar Mauna, Ajapa Japa. Notions sur les YOGA SUTRAS de Patanjali.
- Karma Yoga : participation aux tâches quotidiennes de l'ashram (2 ou 3 heures par jour)
- Participation aux événements et cérémonies organisés par l'ashram

La vie à l'ashram ...



La vie à l'ashram est en soi un enseignement. On y apprend à vivre dans la simplicité avec pour objectif de devenir de plus en plus sensible à l'expérience intérieure et à ses effets dans la vie de tous les jours.

Chambres doubles ou triples.

À Delhi...

Au retour de l'ashram, vous aurez la possibilité, si vous le souhaitez, de passer deux nuits à Delhi. Nous organiserons une visite de quartiers typiques et d'un ou deux monuments historiques importants pour avoir un aperçu de la ville avant de quitter l'Inde.

Frais

Participation pour le séjour à l'ashram + enseignement + organisation : 600€

Billets d'avion (Paris / Delhi / Deoghar), 3 nuits d'hôtel, restaurants et taxis à votre charge : environ 1400€

Pour tout renseignement : benedictebenque@gmail.com - 06 26 27 02 20