

## Voyage vers Amma - Mars/Avril 2024 - Trois semaines

### Toulouse ou Paris - Amritapuri

Les informations détaillées du voyage seront disponibles à partir du mois de novembre 😊 Inutile d'appeler l'agence avant cette date.

L'agence qui s'occupe du voyage est FLASH VOYAGES, vous pouvez contacter la directrice de l'agence Ghislaine Homond au

01 49 77 92 00 ou par mail à [groupe@flashvoyages.fr](mailto:groupe@flashvoyages.fr)

Sudhamani coordonne bénévolement ce voyage, aussi si vous avez besoin de plus d'informations, n'hésitez pas à la contacter

au 07 70 62 86 92 ou [sudhamanitherapy@gmail.com](mailto:sudhamanitherapy@gmail.com)

### INFORMATIONS RETRAITE A L'ASHRAM D'AMRITAPURI

Sudhamani sera avec vous pour ce voyage et se chargera de la réservation aller- retour du bus de l'aéroport d'arrivée à Amritapuri et pour le retour. Vous remettrez 20 € en billet à Sudhamani à l'aéroport (le chauffeur du bus ne prend pas les règlements).

Attention : Sudhamani s'inscrit comme vous et règle son billet. Elle n'est ni accompagnatrice ni responsable du groupe.

Pour l'hébergement : vous serez logé en chambre à plusieurs avec douche et toilettes, au prix de 7 € par jour environ comprenant également la nourriture indienne. Selon les disponibilités de

l'ashram, il peut y avoir possibilité d'avoir une chambre, seul, pour 300 roupies de plus par semaine. Cet été, la chambre solo pour 3 semaines revenait à un peu moins de 13000 roupies, soit 130 euros.

Pour la nourriture occidentale prévoir environ 6 € par jour, en plus. Il y a 3 pôles de restauration : un snack indien, un snack et un café western. La nourriture est délicieuse.

Comme vous pouvez le voir, l'hébergement et la nourriture sont peu coûteux. Pour participer à l'œuvre humanitaire et caritative d'Amma, il est conseillé de faire 2h de séva (bénévolat) par jour. Pour cela, vous avez juste à vous inscrire au bureau du Seva pour choisir votre seva. Mais il n'y a aucune obligation.

Possibilité de fourniture de draps sur place. Il y a une laverie pour un cout très modeste. Vous pouvez également acheter de la lessive à l'épicerie et laver votre linge. Tenues légères et correctes couvrant épaules et genoux. Eviter vêtements moulants ou déshabillés. Blancs ou de couleurs, peu importe. Amma aime les couleurs 😊

Vous ne pourrez pas vous baigner dans la mer. Elle est très dangereuse. Il y a une piscine dans l'ashram. Les femmes doivent prévoir une robe de bain, il y en a en vente à la boutique. Pour les hommes, short ou bernuda.

Vous pourrez acheter des bouteilles d'eau à l'épicerie, une fois installés. Ne pas boire l'eau des robinets, même pour se laver les dents. Il y a des points d'eau potable un peu partout dans l'ashram ou vous pourrez remplir aussi votre gourde ou votre thermos (eau chaude à disposition aussi).

Il y a un bar à jus, à noix de coco (il est conseillé de boire une noix de coco par jour - 40 roupies la noix de coco)

Il y a une pharmacie ayurvédique. Si vous prenez un traitement emmenez le ainsi que vos ordonnances à jour. Vous pouvez rencontrer un médecin ayurvédique sur place. Si vous souhaitez faire une cure de panchakarma d'une semaine, il faudra rencontrer un médecin et faire la demande sur place. Si vous souhaitez plus de renseignements sur le Panchakarma, renseignez-vous auprès de Sudhamani

Si vous avez des bandages, pansements, petit matériel médical, ceinture pour le dos dont vous ne vous servez pas, merci de les mettre de côté pour l'hôpital qui a besoin de dons pour continuer à fonctionner.

Il y a une Banque pour le change sur place, ainsi qu'à l'aéroport pour avoir quelques roupies dès l'arrivée. Pour connaître le cours exact de la monnaie indienne, vous pouvez aller voir le cours du roupie

sur internet ([muti-change.com](http://muti-change.com)) . Pour plus de facilité, 1 euros équivaut à + OU - 10 cts près, à 100 roupies.

Concernant les appels téléphoniques, vous pourrez vous acheter une carte SIM indienne à l'aéroport pour 7 à 10 euros qui sera valable pour toute la durée du séjour. Pas besoin de demander à votre opérateur de modifier votre forfait pour partir en Inde, vous aurez également internet avec votre carte SIM.

Possibilité des faire des photocopies et des impressions de photos ou documents sur place.

Les prises de courant sont les mêmes qu'en France avec du 220 volt.

Et pour finir, le plus essentiel : on voit Amma tous les jours. On peut aller au darshan une fois par semaine. Mais avec Amma, tout est impermanent, tout peut changer. Sudhamani vous renseignera avant le départ 😊

A bientôt...

