

VOYAGE EN  
– **Inde** –

DU 21 AU 31 OCTOBRE 2026



*Amritsar - Dharamshala - Jaipur - Delhi*

Un voyage à la découverte des

**CULTURES & SPIRITUALITÉS  
DE L'INDE DU NORD**



the SANGHA  
PROJECT.



## EXPLORER L'INDE DU NORD À TRAVERS SES CULTURES ET SES PAYSAGES... MAIS PAS QUE.

Au-delà des monuments et des visites, c'est une véritable immersion sensorielle et spirituelle que nous vous proposons. Chaque étape de l'itinéraire révèle une facette unique de l'Inde : une cuisine, une ambiance, une philosophie de vie. Nous apprendrons à cuisiner avec des locaux, à comprendre les subtils équilibres des épices, à reconnaître les gestes ancestraux transmis de génération en génération. Mais ce parcours nous mènera aussi à la découverte des grandes spiritualités qui

coexistent en Inde: le sikhisme à Amritsar et son impressionnant Temple d'Or, où 100 000 repas sont partagés gratuitement chaque jour dans un esprit d'égalité et de dévotion; le bouddhisme tibétain à Dharamshala, entre prière, silence et simplicité; et l'hindouisme à Jaipur, vibrant et coloré, reflet d'une Inde mystique et festive. Chaque ville devient alors une rencontre : avec des saveurs, avec des croyances, avec une autre manière de voir le monde.

*Ce voyage est une célébration des sens, du goût et du sacré.  
Une exploration du lien profond entre ce que l'on mange, ce  
que l'on croit, et ce que l'on est.*



En petit groupe, nous privilégions l'authenticité, l'échange et l'humain, pour vous permettre de vivre des expériences uniques et profondes, au plus près des réalités et des traditions indiennes. L'Inde est un pays puissant, parfois déroutant, à la beauté brute et bouleversante. C'est un territoire de contrastes, où la spiritualité côtoie la pauvreté, où certaines coutumes peuvent nous désarçonner. Mais c'est précisément dans ces écarts, dans l'inconfort de cette rencontre entre nos repères et l'inconnu, que s'ouvre l'espace d'un véritable voyage intérieur.



Les hébergements en chambres doubles seront confortables et simples. Nous choisissons la simplicité pour voyager dans un pays où le luxe reste réservé à une élite minoritaire. Cette approche permet non seulement de rendre le voyage plus accessible, mais aussi plus juste et plus proche des habitants. Dormir dans des guesthouses familiales, voyager en train de nuit, partager un chai sur un quai ou un repas dans une cuisine modeste: ce sont ces moments-là, loin des standards hôteliers, qui font toute la richesse du voyage.



# ITINÉRAIRE

---

## ● 21.10 - DELHI

*Premiers pas,  
premières saveurs*

À votre arrivée à Delhi, un taxi vous attendra à l'aéroport pour vous conduire jusqu'à notre hôtel. Après le voyage, nous prendrons le temps de nous reposer, de nous poser... et de nous rencontrer. Ce premier jour sera **une douce entrée en matière**, une ouverture au voyage, une première respiration ensemble. Le soir, nous partagerons un premier dîner aux saveurs indiennes, et passerons la nuit à Delhi, bercés par le tumulte discret de la ville.



## ● 22-23.10 - AMRITSAR

*Terre de dévotion et  
de générosité*

Nous rejoindrons Amritsar en train, pour plonger au cœur spirituel du sikhisme.

Ville sacrée et ville natale de Veer, Amritsar abrite l'un des lieux les plus emblématiques de l'Inde : le Temple d'Or. Ce sanctuaire majestueux accueille chaque jour plus de 100 000 personnes venues y recevoir un repas gratuit, sans distinction d'origine, de religion ou de statut. Une expérience bouleversante de solidarité et d'humilité. Nous visiterons les cuisines collectives et participerons au Sewa, le service désintéressé, pilier fondamental de la spiritualité sikh – un acte simple, profond, qui relie chacun au tout.

En plus de déguster les spécialités locales et plats favoris de Veer dans les rues, un cours de cuisine nous attendra afin de découvrir les secrets de la cuisine punjabi. Naan, Byriani, lachha Paratha, poulet tandoori, dal makhani, butter chicken, lassi... Les plats riches, épicés et parfumés qui font la renommée de cette région.



## ● 24-27.10 - MC LEOD GANJ

*Silence, sagesse et montagnes*

Nous prendrons la route vers les contreforts de l'Himalaya, en direction de McLeod Ganj, haut lieu de l'exil tibétain et résidence du Dalaï Lama. Ici, le paysage change, l'air se fait plus frais, et le rythme ralentit. Les ruelles bordées de drapeaux à prières, les chants graves des moines et l'odeur du thé au beurre salé nous plongent dans une atmosphère singulière, empreinte de calme et de présence. Nous visiterons le temple du Dalaï Lama et prendrons le temps de comprendre l'histoire du Tibet, son exil, et la richesse de sa culture. Des moments d'échange avec des moines autour de la philosophie bouddhiste nous inviteront à explorer une autre relation au monde.

La cuisine tibétaine sera aussi à l'honneur: momos, thukpa, tingmo, thentuk... Plus douce, plus simple, et profondément nourrissante. Un cours de cuisine nous permettra d'en apprendre les bases et les symboles. Entre nature, forêt, méditation et spiritualité, cette étape sera une respiration – une invitation à ralentir, à observer, et à écouter autrement.

## ● 28-29.10 - JAIPUR

*Couleurs, temples et festins royaux*

Nous quitterons les montagnes pour rejoindre Jaipur en train de nuit – une expérience à part entière, au rythme des rails et du paysage qui défile lentement vers le Rajasthan. Jaipur, la "Ville Rose", nous accueillera dans un tourbillon de couleurs, de palais à l'architecture majestueuse et de vie bouillonnante. Ici, l'hindouisme est omniprésent: dans les temples, les gestes quotidiens, les offrandes déposées au seuil des maisons, et les récits mythologiques transmis de génération en génération. Nous prendrons le temps d'explorer cette vision du monde à la fois unifiée et foisonnante, où chaque dieu raconte une facette du divin, et où le sacré se glisse dans tous les détails de la vie.

La cuisine rajasthani est à l'image de la ville: généreuse, épicée, foisonnante. Dal bhati, kachori, samosa, gatta sabzi... Nous participerons à un cours de cuisine inspiré des festins des Maharajas, et explorerons les marchés aux mille épices, fruits secs, encens et douceurs.



## ● 30.10 - DELHI

### *La capitale, culture de la street food*

Pour notre dernière étape, nous prendrons la route jusqu'à Delhi, la capitale foisonnante et contrastée de l'Inde. Ici, modernité et histoire s'entrelacent, les klaxons résonnent comme une mélodie familière, et chaque ruelle semble cacher une nouvelle découverte. Nous flânerons dans les ruelles animées de Chandni Chowk, l'un des plus vieux marchés de la ville, véritable labyrinthe sensoriel. Les parfums d'épices, de tandoori, de chai, de sucreries ou de beignets flottent dans l'air, et les étals débordent de vie. Aloo chat, aloo tikki, matar kulcha, bhel puri, papdi chaat, gol gappe, shawarma, beef kebab, grilled chicken... Nous goûterons à la célèbre street food de Delhi, entre bouchées savoureuses et dernières découvertes.

Une manière vivante et vibrante de dire au revoir à l'Inde – le cœur plein, les papilles encore éveillées, et l'esprit nourri de tout ce qui a été partagé.



## ● 31.10 - DÉPART

### *Retour vers la France*

Il est temps de se dire au revoir...

Un taxi vous conduira à l'aéroport pour votre vol retour.

---

Pour ceux qui le souhaitent, nous proposons aussi une extension de 5 jours pour visiter la belle petite ville d'Orchha en immersion avec un séjour chez l'habitant, les temples tantriques de Khajurao, ainsi que le magnifique Taj Mahal au lever du soleil.

*L'Inde ne se visite pas, elle se vit. Elle se reçoit par tous les sens et laisse une empreinte bien au-delà des souvenirs. Nous vous souhaitons de revenir transformé.e.s, nourri.e.s d'épices, de regards, de récits et de simplicité. Car c'est cela, finalement, voyager : se laisser toucher.*

# EXTENSION

---

## ● ORCHHA

### *Nature et séjour chez l'habitant*

Pour celles et ceux qui le souhaitent, l'aventure se prolonge jusqu'à Orchha une petite ville du centre de l'Inde, chère au cœur de Julia, qui y a vécu plusieurs mois. Ici, nous serons accueillis au sein de familles locales et vivrons une immersion profonde dans une Inde plus intime et authentique. Le projet Friends of Orchha, une ONG locale, œuvre pour soutenir des familles issues de basses castes en développant des sources de revenus durables, tout en favorisant les échanges culturels et l'ouverture au monde. Nous partagerons leur quotidien, visiterons les temples, nous baladerons dans la ville, et aurons l'occasion de cuisiner en famille. Une expérience pour découvrir une Inde simple, paisible et profondément humaine, au plus près de celles et ceux qui y vivent.



Khajuraho & sa maman Keerati, première famille à rejoindre le projet en 2022

## ● KHAJURAO

### *Temples anciens érotiques classés UNESCO*

Nous partirons en taxi jusqu'à Khajuraho, ville emblématique de l'Inde, célèbre pour ses somptueux temples tantriques datant du IX<sup>e</sup> siècle. Classés au patrimoine mondial, ils sont connus pour la finesse de leurs sculptures, représentant notamment des scènes du Kama Sutra.

Accompagnés d'un guide local expert, nous plongerons dans l'histoire et la symbolique de ces temples, avec des clés de compréhension autour du Tantra, bien au-delà des idées reçues.

## ● AGRA

### *Visite du Taj Mahal*

Nous partirons ensuite vers Delhi en nous arrêtant à Agra. Nous y passerons une nuit et visiterons le splendide **Taj Mahal** au lever du soleil

---

## 05.11 - DÉPART

### *La fin du voyage*

Nous prendrons un train le 4 novembre pour rejoindre Delhi (15h-19h30). Dernière soirée avant de prendre votre vol le lendemain.



# BUDGET

**PRIX DU SÉJOUR : 2100€**

Extra pour l'extension: **600€**

*(5 jours en plus sur la durée du séjour, départ de Delhi le 5 novembre)*

## INCLU

---

- ✓ L'accompagnement par Veer et Julia
- ✓ L'hébergement en chambre double partagée
- ✓ 3 cours de cuisine (avec repas)
- ✓ Les petits-déjeuners
- ✓ Les billets d'avion depuis Paris.  
*Le tarif des vols est estimé selon les prix actuels et reste susceptible d'évoluer en fonction des fluctuations tarifaires.*
- ✓ Le visa
- ✓ Un appel en visio avec le groupe pour faire connaissance et répondre à vos questions

## NON-INCLU

---

- ✗ Frais et dépenses personnelles
- ✗ Les déjeuners et dîners non mentionnés
- ✗ L'assurance privée
- ✗ Les pourboires
- ✗ Toute activité non mentionnée au programme

## LES REPAS

---

Pour des questions pratiques les repas ne sont pas inclus dans le prix - sauf les petits-déjeuners et les repas mentionnés. Comptez entre 2 à 6€/repas selon votre faim et vos envies (la nourriture locale et la street food sont très bon marché).



## LE SANGHA PROJECT

*Se rassembler autour du monde.*

Nous savons combien voyager peut offrir une parenthèse transformatrice, et combien un paysage naturel, la culture d'un pays et les rencontres humaines peuvent laisser une empreinte forte en Soi. Mais nous savons aussi combien une expérience immersive est difficile d'accès. Nous avons vécu la barrière de la langue, l'incompréhension culturelle et les organisations tumultueuses.



Alors nous avons rassemblé nos connaissances, et nos expériences de terrain pour organiser des voyages qui facilitent des rencontres authentiques. Afin que l'expérience créée reflète la nature profonde des lieux parcourus et ouvre à l'épanouissement de la connaissance de Soi et du Monde.



## LES GUIDES

*Rencontré lors d'un voyage en Inde, nous avons l'envie commune de partager notre passion au travers de Sangha Project.*



**Julia**

Graphiste, thérapeute ayurvédique et voyageuse, j'ai une passion particulière pour partager les histoires des divinités indiennes et leur philosophie, ainsi que diverses pratiques comme le yoga et mes connaissances en Ayurveda. Cuisinière par passion, le voyage passe pour moi inévitablement par les sens, les saveurs, le partage que l'on retrouve autour d'un repas. Vous faire ressentir les énergies vibrantes et intenses de ce pays mystique est ce qui me tient le plus à cœur, en toute authenticité et avec bienveillance.



**Veer**

Fondateur de The Sangha project mais avant tout, éternel globetrotter, j'ai vécu dans 3 pays différents et j'en ai visité plus de 20 autres. Mon amour du voyage est plus qu'une passion: c'est un mode de vie. Je serai votre guide et vous partagerai ma culture, son histoire et ses lieux insolites. Passionné par la philosophie, la méditation et la cuisine, je vous ferai aussi découvrir toutes les saveurs variées et parfumées qui font partie intégrante du voyage!





