

Retraite spirituelle de Shivaratri

Ashram Isalayam · Trivandrum, Kerala, Inde

27 février – 8 mars 2027

Enseignement en anglais, avec traduction possible en français

Une retraite spirituelle au cœur de la nuit de Shiva

Cette retraite est proposée à l'occasion de Mahashivaratri, la grande nuit sacrée dédiée à Shiva. Dans la tradition spirituelle indienne, Shiva représente la Conscience suprême, au-delà des formes et des manifestations.

Mahashivaratri est une nuit de veille et de pratiques spirituelles, durant laquelle les fidèles se consacrent à la méditation, aux chants, aux prières et aux rituels. Elle est considérée comme un moment particulièrement propice pour se tourner vers cette dimension profonde de l'existence.

Pendant dix jours, les participants sont invités à se consacrer pleinement à la pratique spirituelle, au sein de l'ashram Isalayam, sous la guidance de S.S. Jagadguru Swami Isa, maître spirituel réalisé.

Dans un cadre intimiste, ils prennent part à la vie quotidienne, aux enseignements, aux pratiques et aux rituels qui accompagnent cette période particulière de Mahashivaratri.

Ce que vous allez vivre

Une immersion intensive dans la vie de l'ashram

Les journées suivent un programme structuré du matin au soir, alternant pratiques, enseignements et temps de vie à l'ashram. Ce rythme soutenu crée les conditions d'une véritable immersion dans la vie spirituelle de l'ashram.

La retraite s'inscrit dans l'esprit du Gurukula, tradition de transmission directe de maître à disciple, où l'enseignement et la pratique font partie intégrante de la vie quotidienne.



Des enseignements directs de Swami Isa

Présent tout au long du séjour, Swami Isa guide quotidiennement les participants à travers des satsangs et des lectures commentées des textes sacrés, révélant leur portée symbolique et spirituelle.

Ces enseignements apportent des repères concrets pour la compréhension et l'intégration du chemin spirituel.

Une guidance personnelle

Les participants peuvent échanger directement avec Swami Isa et poser leurs questions tout au long du séjour. Un entretien individuel est également proposé en fin de retraite.

La pratique et les célébrations

Une pratique quotidienne progressive

Chaque participant reçoit de Swami Isa une pratique spirituelle personnelle (sadhana), qu'il réalise quotidiennement. Celle-ci évolue au fil des jours, dans une progression qui prépare à la nuit de Mahashivaratri.

Un rythme soutenu de pratiques et de rituels

Yoga, enseignements, sadhana, bhajans (chants dévotionnels), seva (service désintéressé) et homas (cérémonies du feu) matin et soir structurent les journées et soutiennent la continuité de la pratique.





La grande nuit de Mahashivaratri

Point culminant de la retraite, la nuit de Mahashivaratri est vécue à l'ashram à travers méditations, chants, rituels et pratiques spirituelles tout au long de la nuit.



Informations pratiques

Préparation du voyage

- **Passeport** : valide au moins 6 mois après la date d'arrivée en Inde, avec au moins 2 pages vierges.
- **Visa** : le visa électronique (e-Visa) peut être obtenu en ligne sur le site officiel indien (indianvisaonline.gov.in) ; il est conseillé d'effectuer la demande suffisamment tôt.
- **Vaccinations** : aucun vaccin n'est obligatoire pour entrer en Inde depuis la France (vérifiez auprès de votre médecin selon votre situation personnelle).
- **Billet d'avion** : prévoir un billet aller-retour pour Trivandrum (Thiruvananthapuram).
- **Trousseau** : une liste détaillée des vêtements et affaires à prévoir vous sera communiquée avant le séjour.

Nous vous accompagnons si besoin dans la préparation de votre voyage, notamment pour les démarches administratives et les questions pratiques.

Sur place

- **Hébergement** : dortoir simple et propre, avec séparation hommes/femmes.
- **Repas** : repas végétariens préparés collectivement.
- **Transfert** : accueil à l'aéroport et transfert organisé vers l'ashram.
- **Déconnexion** : une pause dans l'utilisation des téléphones et appareils numériques est demandée pendant la retraite, afin de favoriser la continuité de la pratique. En cas d'urgence, vos proches pourront contacter la responsable de la retraite.
- **Climat** : cette période de l'année est généralement bien chaude et sans pluie.

Conditions de participation

À qui s'adresse cette retraite ?

La retraite est ouverte à toute personne ayant un intérêt sincère pour le yoga, la méditation et la spiritualité.

Une bonne condition physique est cependant souhaitable en raison du rythme soutenu du programme. Un entretien préalable est proposé.

Respect de la vie à l'ashram

Les participants s'engagent à respecter les règles et la culture de l'ashram tout au long du séjour.

Pour vous inscrire

Pour toute question concernant la retraite ou pour connaître les modalités d'inscription, n'hésitez pas à nous contacter.

Gauri : 06 23 80 92 99 · gauri@isalayam-en-provence.fr

Le nombre de places étant limité, nous vous invitons à prendre contact suffisamment tôt pour préparer votre séjour.

