

EN VISITE À AMRITAPURI



LES ACTIVITÉS PROPOSÉES À AMRITAPURI

Quand elle est à Amritapuri, Amma donne généralement le darshan le mercredi, le jeudi, le samedi et le dimanche. Habituellement, le lundi, le mardi et le vendredi, Amma vient pour une méditation suivie d'un enseignement sur des questions liées à la spiritualité. Le service désintéressé (seva), le chant dévotionnel (bhajans) et la récitation des Noms divins (archana) sont quelques-unes des pratiques quotidiennes observées par les résidents et les visiteurs de l'ashram. A cela s'ajoutent leurs pratiques spirituelles personnelles. Les visiteurs sont cordialement invités à participer au programme quotidien de l'ashram.

COURS DE MÉDITATION ET DE YOGA

Nous organisons des cours gratuits pour ceux qui désirent apprendre la méditation IAM (Integrated Amrita Meditation ®). Pour connaître les dates des sessions de méditation IAM, envoyez un email à inform@amritapuri.org.



Nous proposons également des stages de yoga allant de quatre jours à deux semaines. Ils ne sont, pour l'instant, enseignés qu'en anglais. Pour plus d'information sur ces stages, les dates, etc., consultez le site www.amritayoga.com. Pour tous renseignements, envoyez un email à yoga@amritapuri.org. Des cours quotidiens « Amrita Yoga » sont également proposés.

SERVICE DÉSINTÉRESSÉ (SEVA)

Le fonctionnement de l'ashram et son entretien reposent entièrement sur le bénévolat. Si vous souhaitez participer, nous pouvons vous aider à trouver le seva qui vous convient compte tenu de la durée de votre séjour, de votre condition physique et des besoins de l'ashram. Amma dit que l'action désintéressée et le service aux autres nous purifient et ouvrent le cœur à l'amour inconditionnel.



Scannez ce code avec votre smartphone pour avoir plus d'information sur notre site ou consultez amritapuri.org/ashram



embracing
the world.

PROGRAMME QUOTIDIEN

4:50 – 6:00	Récitation du Lalita Sahasranama (Archana)
6:30 – 9:00	Méditation, yoga ou autres pratiques en silence
9:00 – 10:00	Petit-déjeuner
10:00 - 11:00	Archana
10:00 – 13:00	Seva ou autres activités
13:00 – 14: 00	Déjeuner
14:00 – 17:00	Seva ou autres activités
17:30 – 18:30	Méditation ou autres pratiques en silence
18:30 – 20:00	Bhajans
20:00 – 21:00	Dîner

PRIÈRE DE S'INSCRIRE À L'AVANCE

Tous les visiteurs étrangers sont priés de s'inscrire en ligne et de remplir notre fiche d'inscription sur www.amritapuri.org/visit. Pour des groupes de six personnes ou plus, veuillez prévenir au moins une semaine à l'avance.

LOGEMENT ET REPAS

Vous serez logés simplement dans des appartements avec salle de bains. Vous aurez à partager la chambre avec d'autres visiteurs de même sexe. Les couples et les familles sont logés ensemble.

Il est parfois possible d'avoir une chambre privée. Si c'est votre souhait, veuillez le mentionner dans « Besoins spécifiques » lors de votre enregistrement en ligne à www.amritapuri.org/visit

Le coût par nuit comprend les repas indiens de l'ashram. Il existe aussi des repas de type occidental non épicés.

Nous n'acceptons pas les cartes de crédits ni les chèques personnels émanant d'une banque hors de l'Inde ni les chèques de voyage. Il y a une banque installée sur le terrain de l'ashram. Vous pourrez y changer votre chèques de voyage ou votre argent ou en retirer avec une Mastercard ou une carte Visa. En outre, il y a plusieurs guichets automatiques à proximité de l'ashram.



SERVICES DISPONIBLES

- Banque, guichet automatique
- Service de soins holistiques, hôpital et pharmacie ayurvédiques, hôpital et pharmacie allopathiques
- Internet, téléphone et fax, photocopie
- Laverie, tailleur, piscine
- Bibliothèques pour adultes et pour enfants (la bibliothèque des enfants met des jeux éducatifs et de portée spirituelle à la disposition des enfants. L'aire de jeux est cependant limitée. Les parents sont encouragés à amener les jouets, livres et matériel artistique favoris de leurs enfants.)
- Département écologique
- Cantine occidentale et Café

COMMENT SE RENDRE À AMRITAPURI

Les deux aéroports les plus proches sont Trivandrum (Thiruvananthapuram) (120 km au sud d'Amritapuri) et Cochin (Kochi) (160 km au nord). Il y a environ 3 heures de trajet depuis l'aéroport de Trivandrum et 4 heures depuis celui de Cochin. Si vous souhaitez qu'un taxi de l'ashram vienne vous chercher, vous pouvez en faire la demande en ligne minimum 24 h avant votre arrivée à l'adresse suivante www.amritapuri.org/visit.

Si vous arrivez par car ou par train, descendez à Karunagappally (10 km au sud d'Amritapuri) ou à Kayamkulam (12 km au nord). De là, prenez un rickshaw jusqu'à Parayakadavu (dites au conducteur du rickshaw "Amritapuri ashram, sea side"). Vous arriverez ainsi directement à l'ashram.

Une fois à l'ashram, présentez-vous à l'International Office, ouvert quasiment 24 h/24 h, situé à l'extérieur du temple.

Nous attirons votre attention sur le fait qu'Amma voyage fréquemment et que son calendrier peut changer au dernier moment. En août et septembre et de début décembre à début janvier, Amma est en principe toujours à l'ashram. Vous êtes toujours les bienvenus à Amritapuri. Cependant, si vous souhaitez séjourner à l'ashram quand Amma est présente, nous vous conseillons de consulter le site amritapuri.org/yatra pour les dernières mises à jour. Tous ceux qui le désirent peuvent assister aux programmes d'Amma ou même se joindre aux tours en Inde. Pour plus d'information, écrivez à tourswithamma@yahoo.com





M.A. Math, Amritapuri P.O., Kollam Dt., Kerala 690546, India.

Tél. : (int 0091) 476 289 6399 Fax : (int 0091) 476 289 7678

Email : inform@amritapuri.org

Sites internet :

Inde : amritapuri.org

France : ammafrance.org

USA : amma.org

Amma sur Facebook : facebook.com/Mata Amritanandamayi

Participez à la vie quotidienne de l'ashram sur facebook.com/Amritapuri

