

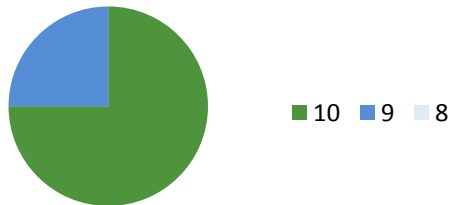
# 5 Sens Yoga Studio



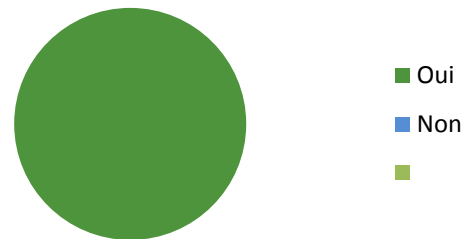
## Go Yoga India Project 2019



Si vous deviez noter ce voyage de 1 a 10 \* (1 étant la plus basse, 10 la plus haute)



Ce voyage a-t-il répondu a vos attentes?\*



### Commentaire général :

- De belles découvertes, de beaux échanges, des moments de yoga forts et intenses, la découverte de saveurs culinaires exquises, Des émotions et des ressentis d'une grande intensité. Plus qu'un bon voyage, un moment de vie, hors du temps sublime et très fort.
- Un voyage de rêve, intense, danse, riche à tous points de vue. Plusieurs journées en une, d'une impression d'être parti beaucoup plus longtemps. Voyage inoubliable...
- Voyage tout en couleurs, riche en expérience et découverte.
- Merci Anne-Sophie pour ce voyage exceptionnel que tu nous as concocté!! Très diversifié et toujours dans la convivialité. Merci d'avoir partagé tes connaissances, anecdotes, émotions...
- J'ai tout aimé, même la mousson !
- Merci vraiment, merci beaucoup pour cette parenthèse indienne.
- Très bonne expérience de découverte de l'Inde. Merci pour le partage.
- Merci, merci, merci !
- Merci Anne-Sophie de m'immerger si naturellement, merci de m'avoir permis de plonger sans inquiétude dans ce Kerala magnifique.
- Semaine d'une forte densité en variété, En expérience, yoga. Les cinq sens ont été mis à contribution.
- Merci Anne-Sophie pour cette entrée en matière avec ce pays si mystique et culturellement si différent ! C'est une expérience à part, totalement bénéfique. Pour preuve, quelques photos de moi ici envoyées à ma famille et amis ont recueilli des « tu parais sereine, reposée et heureuse » Les 5 sens été mis à contribution.
- Merci pour ce voyage autour du yoga et du partage à la découverte d'une Inde belle et accueillante
- Une parenthèse inoubliable de saveurs, d'images, de contacts humains à jamais gravé dans ma mémoire.
- Expérience inoubliable
- Découverte de l'Inde idéale, immersion dans le pays, bonne envie de découvrir d'autres régions de l'Inde
- Merci pour ce beau voyage et bravo pour ton efficacité, ton énergie, pour l'organisation pendant et en amont.

## Que retirez-vous de ce voyage ?

- Une grande richesse dans la découverte d'une partie de l'Inde, les divers paysages, les Indiens et aussi par les échanges avec le groupe intergénérationnel.
- Très agréable se laisser porter, sans organiser la logistique. De belles rencontres au sein du groupe. Une pratique de yoga assidue qui fait progresser.
- Une belle expérience humaine, le groupe, les rencontres... Un choc culturel car clairement l'Inde est un pays très différent de la France Dont nous avons beaucoup de choses à découvrir.
- L'aspect humain avant tout et un flot d'émotions, accueil du peuple indien de nos guides, des rencontres dans le groupe, l'aspect humanitaire de Amma
- Une redécouverte de l'Inde, 12 ans après une première approche... Encore plus belle, plus inattendue qui m'a réellement bouleversée cette année
- Sérénité, des amis, des images magnifiques, des ancrages positifs pour le retour, des progrès en yoga, la gentillesse et douceur des indiens, des histoires à raconter !
- Découverte d'une autre culture, générosité, des sourires à tomber par terre ! L'humilité, vérité (véracité), profondeur
- Le lâcher prise... Car confiance totale envers toi !
- Du bien-être, un lâcher prise total. Des rencontres avec des gens très sympa dans le groupe avec qui j'espère garder contact (en sachant que l'on est Tous quasi de Cherbourg) des bienfaits avant, pendant et j'espère après
- Très belle expérience, conviviale et amicale
- Pour le moment, beaucoup trop d'émotions. Une amélioration de ma pratique personnelle dans le Yoga. Ressenti d'une culture, d'un pays que je souhaitais découvrir depuis longtemps, un choc. un pays qui somme toute je pense, que j'étais prête à recevoir. La cohésion du groupe
- Dépaysant, riche d'expérience très diverses
- Que du bien ! Voyage actif, mais reposant. Découverte d'un pays, d'une culture vraiment différente, l'impression d'avoir été finalement « proche » des gens.
- Beaucoup aimé l'ambiance du groupe, et ta gestion de l'intendance avec Nicole.
- Une paix intérieure qui j'espère résistera aux aléas de ma vie ; une aventure humaine pleine de chaleur, un peu moins de rigidité dans ma vision des autres.
- L'envie de pratiquer encore plus le yoga, et de me documenter sur le pays
- Beaucoup d'images, une sérénité et une leçon de vie.
- Un moment à part. De très belles découvertes, de très belles rencontres, de beaux partages avec toutes les personnes du groupe. De magnifiques moments de yoga dans une atmosphère de chaleur et de sublimes paysages.
- Sérénité, dépaysement complet, bien-être, partage, les sourires, les échanges entre nous tous



## Ce voyage a-t-il répondu à vos attentes ?

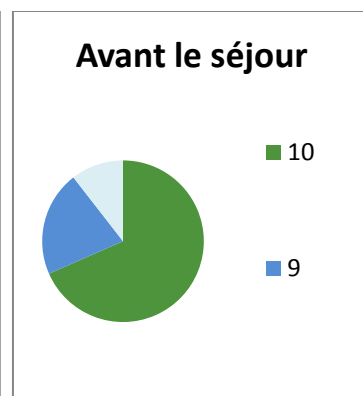
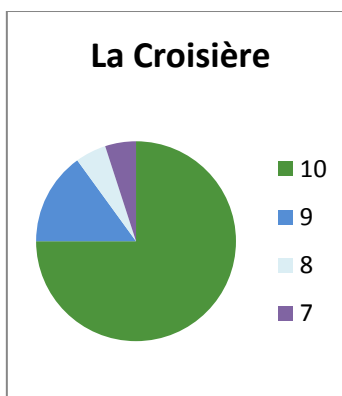
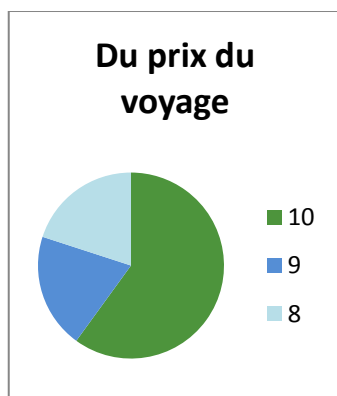
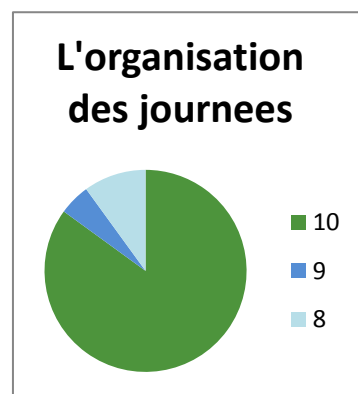
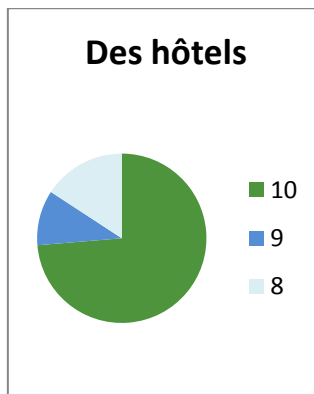
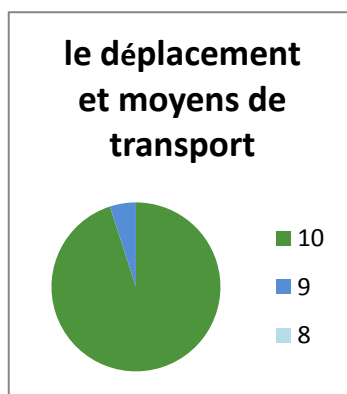
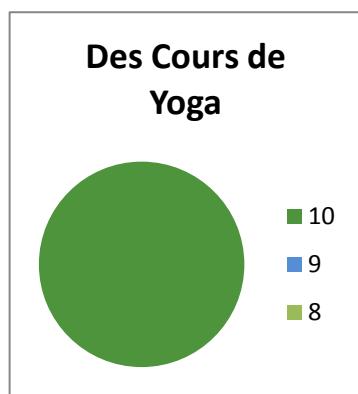
- Oui, j'ai apprécié la variété: yoga, visites, temps libre, convivialité
- Je n'avais pas d'attente particulière, je voulais découvrir l'Inde depuis longtemps mais c'était un désir intellectuel, un rêve, un projet éventuel..
- Je n'avais pas d'attentes vraiment formalisées
- Oui, surprenant dans un contexte sécurisant
- Oui, association yoga et découvertes culturelles
- Au delà de mes attentes
- Complètement et encore plus que je ne pensais
- Complètement. À un moment clé avant mon opération.
- Oui, ravie d'avoir participé à ce voyage

## Avez-vous des commentaires ? Des suggestions ?

- Avant le départ donner les photos de chacun avec leur prénom afin de pouvoir s'identifier
- Ne rien changer
- Peut-être un peu moins de temps chez Amma.
- Revenir dans un an !
- Découvrir Sadhana que tu nous fais partager en cours.
- Un jour de plus
- voir comment améliorer l'orga de la clinique par rapport au groupe
- Il faut que je me remette à l'anglais pour communiquer plus facilement
  
- Passer plus de temps à Kochi
- Prolonger le séjour pour avoir plus de temps off
- Une demi-journée off tous les deux ou trois jours
- Visite : lieu en contact avec la population (une école de filles, un centre culturel ?)
- Mercredi de libre à Varkala là au top au milieu de la semaine pour se poser.
- L'expérience avec Gigi et les boat house est vraiment un plus



### Aspect Global du voyage\* (Note générale sur 10) :



\*basé sur les 20 questionnaires (Les originaux sont disponibles au Studio).