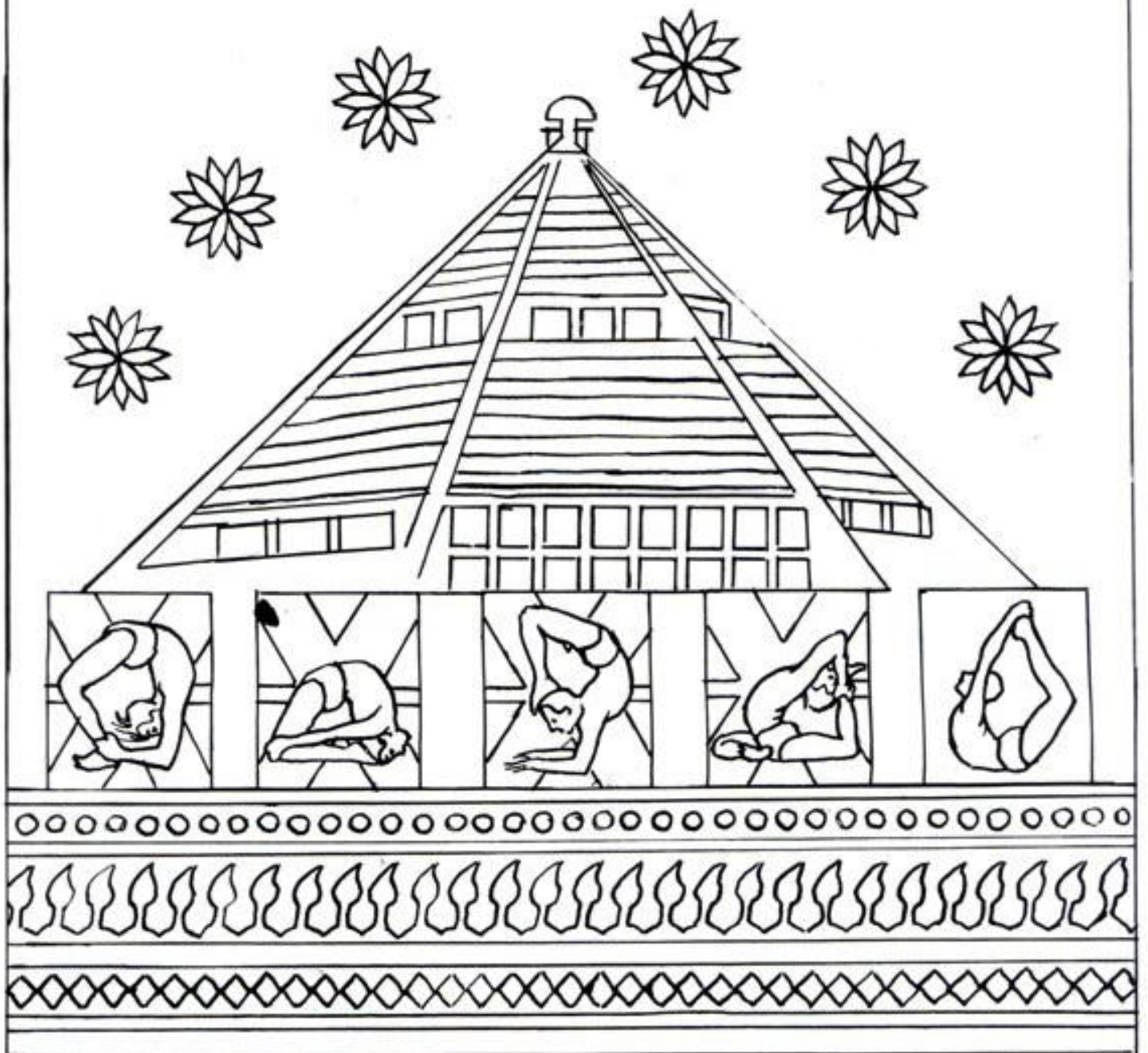


# PUNE GUIDE

2014



# GUIDE DE PUNE

## - Printemps 2014 -

De façon à ce que ce guide soit le reflet de la croissance et du développement continuels de la ville de Pune, il sera mis à jour annuellement et réédité chaque printemps.

S'il –vous-plait, envoyez-nous vos commentaires ou vos propositions, ou tout ce que vous pensez devoir être rajouté : [bobby@bobbyclennell.com](mailto:bobby@bobbyclennell.com)

Si vous constatez qu'un n° de tél. listé n'est pas à jour ou est redondant, faites-le-moi savoir.

Si vous pouvez éclaircir ou préciser une information, compléter une adresse, ou si vous remarquez qu'une adresse a changé, informez-moi.

Toute contribution bénéfique pour les étudiants et les professeurs de Yoga Iyengar qui vont à Pune sera incluse.

Je suis très reconnaissant aux professeurs et aux étudiants qui continuent d'apporter de la matière à ce guide. Sincères remerciements aux futurs collaborateurs qui aideront à garder cette source vivante et pertinente.

Bon Voyage ! Puisse ce guide vous aider à rendre votre séjour à Pune sûr et riche de sens.

Namaste,

Bobby Clennell

**Avertissement.** Je n'ai testé aucun des médecins, hôpitaux, dentistes et cliniques ayurvédiques, etc. J'accepte la contribution de toute la communauté mais ne peux me porter garant.

<http://www.bobbyclennell.com>

© 2014 Bobby Clennell. Tous droits réservés

PS: L'association anglaise de yoga Iyengar publie un très bon guide en anglais : <http://www.iyengaryoga.org.uk/about-iyengar-yoga/a-guide-to-pune>

Traduction : Ursula Arriaga, Mireille Martine, Jean-Michel Kuhry.

# Sommaire

Sommaire .....	3
DEMANDE DE VISA .....	6
QU'APPORTER.....	7
Un plan détachable et de nombreuses cartes .....	8
Courant électrique en Inde.....	8
Compagnies aériennes .....	8
MUMBAI.....	8
Institut Yoga Iyengar à MUMBAI.....	8
Hôtels proches de l'Institut de Yoga Iyengar de Mumbai .....	9
Restaurants de l'Institut de Yoga Iyengar de Mumbai .....	10
Hôtels près de l'aéroport International de MUMBAI .....	11
Hôtel près de l'aéroport domestique de Mumbai .....	11
Hôtel de Juhu Beach (Mumbai ) .....	11
VOYAGE DE MUMBAI A PUNE.....	12
Service de navette en bus.....	12
En Taxi ou en Bus pour Pune .....	12
Trains de MUMBAI à Pune .....	13
LOGEMENT A PUNE .....	13
Appartements.....	13
Chambres à louer .....	21
Autres contacts pour le logement .....	21
Directives concernant le pourboire des gens de service.....	21
Hôtels à Pune .....	21
Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI).....	23
Adresse du RIMYI.....	23
Enregistrement.....	23
La boutique du RIMIY .....	24
Protocole avant et pendant les cours .....	25
Supports .....	25
Observer les cours .....	26
Lignes directives pour les femmes .....	26
Tradition, étiquette et autres conseils utiles.....	27
Jours fériés à l'Institut .....	27
Se déplacer à Pune .....	27

ACTIVITES À PUNE ET AUX ALENTOURS.....	28
Salles de cinéma à Pune .....	29
Voyages d'un jour ou d'un week-end.....	29
Voyages plus longs :.....	31
Agents de voyage .....	31
INFORMATION CONCERNANT L'ARGENT ET LES BANQUES.....	33
Argent.....	33
Télécommunications.....	34
Cafés Internet.....	36
Page Facebook: Visiting Iyengar Institute (RIMYI) Pune? .....	36
Technicien Certifié Apple.....	36
SANTE ET QUESTIONS MEDICALES .....	37
L'eau .....	37
Précautions gastro-intestinales.....	37
L'extrait de pépins de pamplemousse .....	37
Paludisme.....	38
Pollution .....	38
Mesures d'hygiène et Santé .....	38
Médecins locaux à Pune .....	39
Clinique et hôpital .....	39
Dermatologie et Cosmétologie.....	39
Ressources Ayurvédiques .....	40
Massages.....	41
Naturopathie .....	41
Homéopathie.....	42
Thérapie .....	42
Dentistes.....	42
Secours pour chiens .....	42
AUTRES SERVICES UTILES .....	42
Sanskrit.....	42
Astrologie Védique .....	42
Institut de beauté .....	43
Spas .....	44
NOURRITURE.....	44
Restaurants–Thali et Cuisine d'Inde du Sud.....	44
Les restaurants populaires de Fergusson College Road qui servent de la nourriture d'Inde du Sud .....	45

D'autres restaurants populaires .....	45
Nourritures diverses dans Pune.....	46
Cuisine Italienne .....	47
Buffets .....	47
Livraison de Salades.....	48
Cuisine maison à emporter .....	48
Pâtisseries - Confiseurs .....	48
Épiceries – supermarchés .....	48
Carrioles de fruits et légumes .....	49
La liste de courses.....	50
Cuisinier.....	50
<b>SHOPPING A PUNE .....</b>	<b>50</b>
Papeterie et arts .....	51
Vêtements, artisanat et cadeaux .....	51
Saris.....	54
Joaillier .....	54
Tailleurs .....	55
Tissus.....	55
Accessoires pour la maison .....	56
Statues.....	56
Tapis .....	56
Parfums .....	56
Savons et articles de toilette .....	57
Tapis antidérapants .....	57
Librairies.....	57
Magasins de musique.....	57
Electronique .....	58
Divers .....	58
Envies de café.....	58
Thé .....	58
Laverie .....	58
Iyengar Yoga .....	59
<b>EXPEDITIONS, EMBALLAGES, SERVICES DE COURRIER .....</b>	<b>59</b>
.....	60

# DEMANDE DE VISA

Si vous êtes ressortissant français, vous avez besoin d'un visa indien avant votre départ pour entrer en Inde, quels que soient le motif et la durée de votre séjour.

VFS est l'organisme mandaté par l'ambassade de l'Inde pour la délivrance des visas. La liste des pièces à fournir est disponible sur le site <http://www.vfs-in-fr.com/>.

Passeport original (sans protège-passeport) d'une durée de validité de 6 mois et 20 jours minimum et contenant 3 pages vierges – 2 d'entre elles face à face.

Attention : l'ambassade peut refuser tout passeport abîmé.

- Une photocopie de la page de données du passeport (page avec la photo)
- Deux photos d'identité récentes, identiques, en couleurs sur fond clair et uni, au format spécial pour l'Inde 5cm x 5cm avec un gros plan sur le visage et les épaules et une expression neutre. Les photos ne doivent pas être photocopiées ni scannées ! Attention, tout autre format de photo sera refusé automatiquement par l'ambassade! Les photos sont différentes des photos du passeport et doivent se faire chez le photographe. La première photo doit être collée dans le cadre en haut de la première page du formulaire imprimé, la seconde doit être collée dans le coin en bas à droite de la seconde page. Ne pas les agraffer.
- Un formulaire officiel de l'ambassade de l'Inde à remplir obligatoirement en ligne, en Anglais sur le site du gouvernement indien puis le dater et le signer impérativement sur les 2 pages à l'emplacement indiqué : [www.indianvisaonline.gov.in](http://www.indianvisaonline.gov.in)
- Durée max du séjour : 6 mois
- Validité du visa à délivrance : 6 mois

Quels sont les délais d'obtention du visa pour l'Inde?

Les délais d'obtention standard du visa Inde sont de 4 à 10 jours ouvrés à partir de la date de réception de votre dossier complet. Les délais express sont de 48h à 4 jours ouvrés ou 24h à partir de la date de réception du dossier complet. Attention : Les délais express sont uniquement réservés aux détenteurs de passeport français! Si vous êtes ressortissant étranger, les délais d'obtention de votre visa Inde sont de 10 jours minimum.

Autre expéditeur privé pour passeport ou Visa : VisaFirst

Documents supplémentaires pour le délai EXPRESS 48 heures (uniquement pour les détenteurs d'un passeport Français)

- Une photocopie du billet d'avion Aller – Retour pour l'Inde

Une fois le formulaire imprimé, complétez au stylo-bille la rubrique H en écrivant à nouveau l'adresse de l'hôtel ou hôte en Inde

Consulat de l'Inde Adresse du centre de visas:

**VF Services (UK) 42-44 rue de Paradis**

**75010 PARIS France**

Tel : (+33) 08.92.23.03.58

Site internet: <http://www.ambinde.fr>

Horaires d'ouverture:

Lundi - Vendredi: 08:00 - 13:00 et 14:00 - 18:00

Service des Visas: 08:00 - 13:00

Vous devez indiquer l'adresse de une ou 2 personnes en recommandation. Les étudiants Iyengar utilisent souvent l'adresse du RIMYI et l'adresse de leur hôtel ou du logeur à Pune pour l'autre. Vous devez connaître les dates exactes de votre arrivée et de départ d'Inde.

### **IMPORTANT**

Dans votre formulaire de demande de Visa , **ne dites pas que vous allez étudier ou suivre des cours de yoga** ; vous êtes un touriste. Si le consulat apprend que vous partez étudier le yoga, il vous établira un visa spécifique pour des études yogique et védique. Ce qui vous obligera à vous enregistrer dans les 2 semaines après votre arrivée en Inde auprès du FRO (Foreign Registry Office) au commissariat de police de Pune, où il vous sera remis un permis résidentiel. Si vous ne vous enregistrez pas là, vous pourriez avoir des problèmes en quittant le pays.

Faites trois ou quatre copies de votre passeport avec visa pour Pune, avec des photos (pour passeport) en plus .

Cela vous fera gagner du temps et de l'énergie pour l'enregistrement à l'institut de Yoga, pour le logeur et si vous voulez acheter une carte SIM pour votre téléphone ou la Wi-fi.

## **QU'APPORTER**

- \* Trousse de premier secours
- \* Lampe de poche (pour marcher la nuit)
- \* Chargeur pour votre appareil photo numérique
- \* Si vous séjournez à l'hôtel, une bouilloire pour l'eau
- \* Votre thé ou café favori
- \* Votre muesli favori
- \* Vitamines
- \* Probiotiques
- \* Si vous séjournez à l'hôtel, une ceinture pour fermer les sacs à entreposer dans le stock à nourriture
- \* Carte de crédit
- \* Médicaments et prescriptions (antidouleurs, anti-diarrhée, antibiotique général, crème antiseptique, sels de réhydratation, et médicaments pour les rhumes et les refroidissements)
- \* Un adaptateur de secteur pour prise Européenne –Indienne (peut aussi être acheté à Pune)
- \* Si vous venez l'hiver (de Novembre à Janvier), un châle, un gilet doux ou léger pour les levers matinaux et pour les soirées.
- \* Bâton de colle: les enveloppes n'ont pas de colle sur le rabat ; les timbres n'ont pas non plus de colle, et la colle fournie par la poste n'est pas très forte.
- \* Si vous voulez vous faire couper les cheveux à Pune, n'oubliez pas d'apporter vos propres produits pour cheveux et n'oubliez pas le démêlant.
- \* Tampons
- \* Crème solaire
- \* Réveil
- \* Petit sac à dos pour le transport du matériel en classe et pour les courses
- \* Bonnes sandales ou/et des chaussures de marche
- \* Sarong
- \* Trois tenues de yoga
- \* Petite corde à linge avec pinces à linge
- \* Cintres gonflables pour éviter de froisser les vêtements
- \* Les gants de cuisine sont impossibles à trouver à Pune

\* Si vous faites des courses à Pune et que vous trouvez votre valise trop lourde, prévoyez d'acheter une valise supplémentaire à Pune

\* Chercher RIMYI sur Google Earth. Imprimer une carte des environs immédiats, spécialement le triangle entre la route du Collège Fergusson et l'avenue de l'Université

\* Le voisinage n'est pas représenté et cela peut désorienter. Les cartes locales ne sont pas assez détaillées pour le faire figurer. Voir également la carte à la fin du guide

\* La plupart des restaurants offrent un endroit pour le lavage des mains et des serviettes pour les clients mais des lingettes pour bébé ou antibactériennes peuvent être utiles ou du gel pour les mains

\* Livres en français : Lonely Planet : L'Essentiel de l'Inde

Le guide qui va à l'essentiel, pour découvrir le meilleur de l'Inde est la bible pour les voyageurs du sous-continent. Le livre a une partie à jour sur Pune. C'est bien pensé et vous pouvez retirer uniquement les parties dont vous avez besoin.

- Un guide tout en couleurs, illustré par des centaines de photos.
- Le top des meilleures choses à voir et à faire sur place, par région et par thématique, ainsi que des sections ciblées sur l'histoire, les arts, la culture et la cuisine de l'Inde.
- Une sélection d'itinéraires sur mesure pour découvrir le meilleur de l'Inde, quel que soit le temps disponible (de 7 jours à 3 semaines).
- Toutes les informations pratiques pour préparer son voyage et éviter les casse-tête : les moyens de transport, l'hébergement pour tous les budgets, la sécurité, les conseils pour bien dépenser son argent...

### **Un plan détachable et de nombreuses cartes**

Autres guides :

### **Le guide du routard**

## **Courant électrique en Inde**

En Inde, la tension secteur est de 220 volts. La prise secteur est composée de trois broches avec les extrémités arrondies. Il faut acheter un adaptateur France-Inde soit avant de partir ou sur place ;

## **Compagnies aériennes**

### **Air France (à compléter par les habitués)**

**Air India.**

**Jet Airways (Pune):** 243-244, Century Arcade, B/2, Narangi Baug Road, Pune.

Tel: (91-20) 2616 8153, 2612 7524. Poids maximal pour les vols nationaux: 25 kg (55 lb.)

**(Jet Airways** est une compagnie Indienne. Ils ont de très bons films d'art et d'essai et de la bonne musique).

**Lufthansa** a maintenant un vol direct de Francfort à Pune (classe économique et affaires).

## **MUMBAI**

### **Institut Yoga Iyengar à MUMBAI**

**(Iyengar Yogashraya)**126, Senapati Bapat Marg, Lower Parel, Mumbai 400013. Tel: (91-22) 2494 8416. Email: [info@bksiyengar.com](mailto:info@bksiyengar.com)

## **Hôtels proches de l'Institut de Yoga Iyengar de Mumbai**

**Hôtel Aircraft International.** Plot No. 179, Route Dayaldas, Vile Parle (E), Mumbai 400057. Tel: (91-22) 2612 1419/0899/7717. Fax: (91-22) 2618 2942.

Email: [info@hotelaircraft.com](mailto:info@hotelaircraft.com) . Site Web: [www.hotelaircraft.com](http://www.hotelaircraft.com)

**Airport Inn Deluxe Hotel.** Route Shradhanand, en face du Navin Thankar Hall, Vile Parle (E), Mumbai . Tel: (91-22) 2610 1602.

**Hotel Ameya.** Gokhale Road (Nord), Dadar (W), Parc Shivaji , Mumbai 400028.

Tel: (91-22) 2430 5685/5901/6790. Email: [info@hotelameya.net](mailto:info@hotelameya.net)

**Hotel Apollo.** Brightland Building, Route Landsown, behind Regal Cinema, Colaba, Mumbai 400039. Tel: (91-22) 2287 3312. Fax: (91-22) 2287 4990.

Email: [hotelapollo@vsnl.com](mailto:hotelapollo@vsnl.com) Site Web: [www.hotelapollo.co.in](http://www.hotelapollo.co.in)

**Hôtel Avon Ruby.** 87, Route Naigaon Cross , en face des pompiers, Dadar (E), Mumbai 400014. Tel: (91-22) 2411 4591. Email: [info@hotelavonruby.net](mailto:info@hotelavonruby.net)

Site Web: [www.hotelavonruby.net](http://www.hotelavonruby.net)

**Bentley's Hotel.** 17, Route Oliver, Colaba, Mumbai 400001.

Tel: (91-22) 2282 3245/6. Fax: (91-22) 2287 1846.

Email: [bentleyshotel@hotmail.com](mailto:bentleyshotel@hotmail.com) Site Web: [www.bentleyshotel.com](http://www.bentleyshotel.com)

**Executive Enclave.** 331, Routen du Dr. Ambedkar, Pali Hill, Bandra (W), Mumbai 400050. Tel: (00 91-22) 6696 9000, 2649 0227. Fax: (0091-22) 6696 90001.

SMS: 0091-9930852901. BlackBerry PIN: 2565E27A8. Email: [enclave@vsnl.com](mailto:enclave@vsnl.com) Site Web: [www.executiveenclave.com](http://www.executiveenclave.com)

**Garden Hotel.** 42, Garden Road, Colaba, Bombay 400039.

Tel: (00 91-22) 2283 1330/4823. Fax: (00 91-22) 2204 4290.

**Hotel Godwin.** *Recommandé.* 41, Garden Road, Thane, Mumbai 400039.

Tel: (00 91-22) 2287 2050. site Web: [www.hotelgodwin.com.in](http://www.hotelgodwin.com.in)

**Hotel Grant.** 44, Proctor Road, près de la Grant Road Station, Mumbai 400007.

Tel: (00 91-22) 2387 1491. Fax: (00 91-22) 2387 0215. Email: [hotelgrant@vsnl.com](mailto:hotelgrant@vsnl.com)

Site Web: [www.hotel-grant.com](http://www.hotel-grant.com) Site Web: [www.hotelameya.net](http://www.hotelameya.net)

**Hôtel Hill View.** Derrière la banque, près de Chandra Baba Mandir, Worli Naka, Mumbai 400018. Tel: (91-22) 2496 1858.

**Hôtel Oasis.** 276, Route Shahid Bhagat Singh, près du GPO Fort, Mumbai 400001. Tel:

(91-22) 3022 7886. Fax: (91-22) 2269 7889. Email: [info@hoteloassindia.in](mailto:info@hoteloassindia.in)

Site Web: [www.hoteloasisindia.in](http://www.hoteloasisindia.in)

**Hotel Pritam.** 20/B, Pritam Estates, Dr. Ambedkar Road, Dadar (E), Mumbai 400014. Tel: (91-22) 2414 5555. Fax: (91-22) 2414 3388.

Email: [info@pritamhotels.com](mailto:info@pritamhotels.com) Site Web: [www.pritamhotels.com](http://www.pritamhotels.com)

**Hôtel Rahat Palace.** Route du Dr. E. Moses, Worli Naka, Mumbai 400018.

Tel: (91-22) 2496 4411. Email: [hotelrahatpalace@yahoo.com](mailto:hotelrahatpalace@yahoo.com)

**Hotel Royal Castle.** 76, August Kranti Marg, Gowalia Tank, Mumbai 400036.

Tel: (91-22) 2388 3888, 2386 8196. Fax: (91-22) 2385 4340.

Email: [deepak@hotelroyalcastle.in](mailto:deepak@hotelroyalcastle.in) Site Web: [www.hotelroyalcastle.in](http://www.hotelroyalcastle.in)

**Sea Face Guest House.** 48, Pandita Ramabhai Marg, Chowpatty, Mumbai 400007. Tel: (91-22) 2363 2156. Fax: (91-22) 2369 4296.

**Hotel Sea Green South.** *Recommandé.* 145A, Marine Drive, Mumbai 400020.

Tel: (91-22) 6633 6535, 2282 1613. Fax: (91-22) 6633 6540.

Email: [mail@seagreenhotel.com](mailto:mail@seagreenhotel.com) Site Web: [www.seagreenhotel.com](http://www.seagreenhotel.com)

**Hotel Shantiidoot.** Route du Dr. Babasaheb Ambedkar, Dadar (E), Mumbai 400014.

Tel: (91-22) 2416 4923/4/5. Fax: (91-22) 2414 9064.

Email: [hotelshantiidoot@hotmail.com](mailto:hotelshantiidoot@hotmail.com) Site Web: [www.hotelshantiidoot.com](http://www.hotelshantiidoot.com)

**Hotel Suba Palace.** Apollo Bunder, près de Gateway of India, Mumbai 400039.

Tel: (91-22) 2202 0636. Fax: (91-22) 2202 0812.

Email: [info@hotelsubapalace.com](mailto:info@hotelsubapalace.com) Site Web: [www.hotelsubapalace.com](http://www.hotelsubapalace.com)

**ITC Grand Central Hôtel** *Cinq étoiles de Luxe, proche à pied de l'institut.*

Route Dr Babasaheb Ambedkar, Parel, Mumbai 400012 Tel: (91)(22) 24101010 Fax: (91)(22) 24101111

Email: [itcgrandcentral@itcwelcomgroup.in](mailto:itcgrandcentral@itcwelcomgroup.in) Site Web: [www.starwoodhotels.com](http://www.starwoodhotels.com)

**Taj Mahal Palace et Tower.** *Cinq Étoiles de luxe.* Apollo Bunder, Mumbai 400001. Tel: (91-22) 6665 0808. Fax: (91-22) 6665 3366.

Email: [tmhresv.bom@tajhotels.com](mailto:tmhresv.bom@tajhotels.com) Site Web: [www.tajhotels.com](http://www.tajhotels.com)

## **Restaurants de l'Institut de Yoga Iyengar de Mumbai**

**Restaurant Gaylord** Tel: 2614 7041/2

**Restaurant Ming's Palace** Tel: 2287 2829; 2284 1432

**Restaurant Kyber** Tel: 2267 3227/8

**Restaurant Mandarin** Tel: 2202 3186; 2284 8214

**Restaurant Lings Pavilion** Tel: 2285 0023/4

**Restaurant China Garden** Tel: 2363 0842

**Restaurant Ambassador** Tel: 2204 1131

Email: [sales@ambassadoreindia.com](mailto:sales@ambassadoreindia.com)

**Restaurant Jazz by the Bay** Tel: 2284 0232/0053

**Ming's Palace**, Tel: 2287 2829; 2284 1432

**Shahid Bagat Singh**

**Friends Union Joshi Club**,

**good thali** Tel: 2205-

## Hôtels près de l'aéroport International de MUMBAI

Si vous avez une longue halte à Bombay, il est parfois commode de rester dans un des hôtels proches de l'aéroport.

**Kohinoor Continental.** *Quatre étoiles.* Andheri-Kurla Road, Andheri (E), Mumbai 400059. Tel: (91-22) 2691 9000, 2820 9999. Fax: (91-22) 2838-2434.

L'hôtel a une navette pour l'aéroport aussi bien que beaucoup d'autres agréments.

Email : [reservations@kohinoor-group.com](mailto:reservations@kohinoor-group.com) Site Web : [www.hotelkohinoorcontinental.com](http://www.hotelkohinoorcontinental.com)

\* deux étudiants de yoga qui y ont passé une nuit en allant à Pune sont tombés « tout à fait malades » après avoir mangé le petit-déjeuner indien en dépit d'être «des mangeurs aventuriers raisonnables avec des systèmes digestifs robustes et une bonne immunité ».

**Hôtel The Leela Kempinski** *Cinq Etoiles de Luxe.* Sahar, Andheri (E), Mumbai 400059. Tel: (91-22) 6000-2233. appel gratuit (India): 1 800 222 444. L'hôtel a été rénové l'année précédente. Je suis resté là en arrivant et en partant, et j'ai tout aimé. L'hôtel a des jardins tropicaux luxuriants et une belle piscine. Le buffet du petit-déjeuner est très agréable. Enregistrez-vous sur le site Web pour voir les packages actuels. Si votre départ d'Inde est tard le soir, assurez-vous que votre départ tardif (jusqu'à 8h du soir) est inclus dans votre package.

Email: [reservations.mumbai@theleela.com](mailto:reservations.mumbai@theleela.com) Site Web: [www.theleela.co](http://www.theleela.co)

## Hôtel près de l'aéroport domestique de Mumbai

**Hôtel Atithi** 77 A & B, rue Nehru, Vile Parle (E), Mumbai 400099.

Tel: (91-22) 2618 7941/2/3. Fax: (91-22) 2611 1998.

Email: [atithi@athithihotel.net](mailto:atithi@athithihotel.net) Site Web: [www.athithihotel.net](http://www.athithihotel.net).

## Hôtel de Juhu Beach (Mumbai )

**Hôtel Holiday Inn** (c'est actuellement un Novotel). Balraj Sahani Marg, Juhu Beach, Mumbai 400049.

Tel: (91-22) 5693 4444. appel gratuit (India): 1 600 111 000. Fax: (91-22) 5693 4455. [Email:h6926-re@accor.com](mailto:h6926-re@accor.com) Site Web :<http://www.novotel.com/gb/hotel-6926-novotel-mumbai-juhubeach/index.shtml>

**ISHKON Juhu (Ashram)- Pension Hare Krishna Land.** Juhu, Mumbai 400049. Tel:

(91-22) 2620 0870/2226. Fax: (91-22) 2620 5214. Réservez ce logement réputé bien à l'avance. Email: [guesthouse.mumbai@pamho.net](mailto:guesthouse.mumbai@pamho.net).

Site web: [www.iskconmumbai.com/Activities/GuestHouse/tabid/167/Default.aspx](http://www.iskconmumbai.com/Activities/GuestHouse/tabid/167/Default.aspx).

**Sun-n-Sand.** *Cinq étoiles de Luxe.* 39, Juhu Beach, Mumbai 400049. Tel: (91-22) 5693 4444. Fax: (91-22) 5693 4455.

**Voyez aussi:** [www.indiatravelinfo.com](http://www.indiatravelinfo.com) et [www.india-travel.com](http://www.india-travel.com) pour trouver encore plus d'adresses d'hôtels à Mumbai, ou email [www.services@giasd101.vsnl.net.in](mailto:www.services@giasd101.vsnl.net.in).

# VOYAGE DE MUMBAI A PUNE

Le temps de trajet en voiture de Bombay à Pune est de quatre heures (le jour) et de trois heures (la nuit).

## Service de navette en bus

**Sandi's** propose un service de bus de l'aéroport international de Mumbai à Pune. Il offrait dans le passé des réductions (Rs. 450/-) aux étudiants Iyengar. C'est à voir avec Ms. Swati au tel: (91-20) 2443 1155/66/77, ou 2447 1464. ou [sandis@vsnl.com](mailto:sandis@vsnl.com)

Vous pouvez aussi louer des voitures individuelles chez Sandis. La location peut aussi s'effectuer auprès du Chetak Hôtel, tel: 2565 2681, ou auprès de Harshada Shirole: M: 98505690044 (India code: 0091). [hotelchetak@gmail.com](mailto:hotelchetak@gmail.com) . [www.sandis.com/Default.aspx](http://www.sandis.com/Default.aspx)

Pour les autres compagnies qui proposent un transport directement de l'aéroport à Pune, voir [www.prasannatours.com/airlink.htm](http://www.prasannatours.com/airlink.htm) et [www.kktravels.com/index.asp](http://www.kktravels.com/index.asp)

## En Taxi ou en Bus pour Pune

**Dolphin Cars.** Tel: 982-221-4872. Approximativement Rs. 2,200.

**DoDo Travels.** Tel: 2716 0138.

**Indian Express Taxi.** Tel: 985-005-0855.

**KK Travels.** Rs. 650 par personne de Bombay à Pune. Réduction de Rs. 50 par siège pour les étudiants Iyengar. Email: [kedar@kktravels.com](mailto:kedar@kktravels.com)

**Star Tours & Travel.** 101, Kalindi Apts, (Vanasthali Bldg.) 318/19B Route du Canal, Model Colony, Pune – 4511 016. Des voitures Tavera/Indica toutes neuves et tous types de véhicules de tourisme disponibles à la location. **Murtuza Dashti** est le frère de Gulnaz et d'Ali Dashti et est 100% fiable. L'agence Star fournit une voiture personnelle pour l'arrivée et le départ de Mumbai aéroport International et de l'aéroport domestique de Pune. Tél: 985-004-7885. Tél: +91 -20 -25677791, 56258294. Email: [madashti@yahoo.co.in](mailto:madashti@yahoo.co.in)

**Les services de transport Tokekar**, une entreprise dirigée par M. Raj Tokekar, a, pendant plusieurs années, offert des prix raisonnables en transport porte-à-porte de l'aéroport International de Bombay à Pune. Sûr et fiable. Mob. 982-306-7511. Email: [rajkumar\\_tokekar@yahoo.co.in](mailto:rajkumar_tokekar@yahoo.co.in)

**Vikram.** Fortement recommandé pour la course de Mumbai à Pune. Vikram More est extrêmement fiable et est également très bien informé de l'histoire locale de Maratha. Demander les voyages ou les visites de jour. Tel: 985-050-8756; 988-106-0505; ou n° fixe: 020-2421 3804. Email: [vikram\\_more@yahoo.com](mailto:vikram_more@yahoo.com)

**Contact Hotel Chetak:** [hotelchetak@gmail.com](mailto:hotelchetak@gmail.com) [www.hotelchetak.com](http://www.hotelchetak.com)

Ils ont une gamme de voitures propres et fiables quel que soit le nombre de passagers. *“La dernière fois que j'ai pris ce service, j'ai payé 3000 roupies ce qui me paraît un prix raisonnable en sachant que je suis en sécurité et que le conducteur me retrouvera à l'aéroport de Mumbai et me conduira à Pune”*. Des sorties à la journée peuvent être organisées.

**Sandi's International Circuits et voyages** 5 Amit Complex 474, Sadashiv Peth, Tilak Rd, Pune-30  
Tel: 020 2443 1155. Email: [sandistravels@gmail.com](mailto:sandistravels@gmail.com)

Contactez Sandi directement ou demandez la voiture depuis l'hôtel Chetak. Sandi a une voiture pickup pour le service aéroport. Le service est très fiable mais à réserver à l'avance.

Ils prennent 4 passagers, ainsi aucun besoin d'attendre des heures pour remplir le [pickup](mailto:sandis@gmail.com).  
[sandis@gmail.com](mailto:sandis@gmail.com)

**Roots et Wings Travel Management** a servi des étudiants de RIMYI pendant 10 ans. Nous offrons un service fiable entre les aéroports International et domestique de Mumbai et de Pune  
Les voitures sont bien entretenues, assurées, et les conducteurs sont polis.  
Contact : Mme Rucha, M: 91 992 306 3370. [rootsndwings@rediffmail.com](mailto:rootsndwings@rediffmail.com) 1122 Model Colony (en face de l'hôtel Ambassador). Pune 411016

Et si vous ne trouvez rien : il y a un service fiable de voitures qui fonctionne hors de l'aéroport de Bombay. Le bureau « autorisé » (pas jaune) est sur le côté droit après le passage de la douane.

#### **Note sur le pourboire des conducteurs**

Un étudiant a demandé à un ami indien qui lui a dit : les « Indiens ne donnent pas de pourboire », mais bien qu'on ne le prévoie pas, personnellement, je donne toujours un pourboire. (Ed.)

## **Trains de MUMBAI à Pune**

La reine de Deccan (The Deccan Queen) sert de la nourriture, c.-à-d des haricots sur pain grillé pour le petit-déjeuner. Les trains exigent une réservation anticipée, qui peut être obtenue de n'importe quel agent de voyage de Mumbai. Vous pouvez également faire des réservations en ligne sur <http://www.irctc.co.in>

Vérifiez (PNR status) et la disponibilité du siège.

En ligne à <http://www.indianrail.gov.in> La réservation du train est ouverte 2 mois avant la date du voyage. Prenez vos dispositions de voyage en Inde en conséquence.

Les aéroports domestiques et internationales sont à des endroits différents avec des navettes fonctionnant entre les deux. Pour plus d'informations, demandez au personnel de ligne aérienne (voir également Compagnies Aériennes). Les vols étant limités entre Mumbai et Pune, les voyages par la route et par train sont les plus utilisés.

## **LOGEMENT A PUNE**

Note des rédacteurs : Puisqu'au cours des années les prix de ces logements étaient toujours croissants, j'ai décidé de les omettre totalement.

### **Appartements**

Les loyers pour les appartements où séjournent les étudiants du RIMYI ont augmenté de façon alarmante ces dernières années. Ils ne reflètent pas les services offerts. Souvent les appartements ne sont pas propres, des cuisines sans batteries de cuisine, pas d'accès Wifi et non compatible avec les ordinateurs contemporains, et des douches ne fonctionnant pas. Histoires d'invasions de cancrelats et de coupure d'eau chaude pour la majeure partie du mois avec un approvisionnement peu fiable en électricité (de l'appartement lui-même). Des appartements comme ces derniers devraient être effacés du guide de Pune lors de sa mise à jour annuelle. Signalez les problèmes au rédacteur dès que possible.

Quand les étudiants viennent à l'Institut, leur priorité principale est d'étudier et de pratiquer. Mais cela peut prendre toute une semaine pour régler les problèmes que les étudiants trouvent dans ces

appartements. Demandez à votre propriétaire de vous aider pour vos besoins de téléphone portable, et demandez que l'appartement soit nettoyé avant votre arrivée

Prévenez les propriétaires que leur appartement sera retiré du guide à moins que les prestations soient à la hauteur du prix demandé. « Des charges cachées » vont croissantes : charge pour la WI-FI, l'électricité et autres.

Le dernier mot envoyé par une propriétaire de Model Colony « *Beaucoup de propriétaires sont très très serviables et ont aidé les personnes avec toutes sortes de problèmes, d'une fracture, à un coup de blues ou une perte de passeport ! Les loyers sont élevés mais parfois les demandes le sont aussi ! Certaines personnes peuvent être à la dérive dans une culture différente et parfois ont besoin de beaucoup d'aide. Ce n'est pas seulement une location comme dans votre pays natal* »

**Hôtel Le Chetak** a décidé de mettre à disposition des chambres pour les étrangers sur une base mensuelle, dans le « style appartement » avec accès à la cuisine, réfrigérateur, blanchisserie et l'accès gratuit à Internet et Wifi. Des plats préparés peuvent être fournis avec un coût supplémentaire. Pour plus d'informations, contactez l'hôtel Chetak : [www.hotelchetak.com](http://www.hotelchetak.com). [hotelchetak@gmail.com](mailto:hotelchetak@gmail.com)

**Deux appartements: 1)** appartement d'Ali et Kate, l'appartement **Shristi Tara**, est de l'autre côté du parc au 5<sup>ème</sup> étage. Il y a 2 chambres avec un grand séjour, cuisine et deux baignoires. C'est à cinq minutes de marche de l'institut **2)** appartement **The Hill View est aussi** un appartement avec 2 chambres et un balcon au 4ème étage d'un immeuble situé en face de Jain Boarding dans Model Colony, très proche aussi de l'institut. Contact: **Tahera Dashti** (sœur de Gulnaaz):  
[Email:tahera1234@yahoo.com](mailto:tahera1234@yahoo.com)

**Nileema:** Logements disponibles pour les étudiants en yoga. Contact: Dr. Nileema Dhoble:  
Tel: 9822092942. Email: [drdhoble@gmail.com](mailto:drdhoble@gmail.com)

**Ms. Preeti Barmecha :** appartement entièrement meublé en face de l'institut de yoga Iyengar avec deux chambres, hall d'entrée et cuisine. Dans chaque chambre, il y a deux lits, au total l'appartement peut recevoir 4 personnes. Wifi. 12-B, 3ème étage Ajit Appartements, Route Hare Krishna Mandir, Face à l'institut de Yoga Iyengar, Model Colony, Shivajinagar, Pune -410016.

Preeti – 9326983114, Email : [pbarmecha@gmail.com](mailto:pbarmecha@gmail.com)

Sushil – 9823026612 [Email sabarmecha@gmail.com](mailto:sabarmecha@gmail.com)

**Mrs Chitra Sathe.** Appartement à louer, Model Colony Post Office. Tel: 91-20-25410565.

Mobile: 91-9890156536. Deux chambres doubles avec deux lits dans chaque chambre double, et une chambre simple avec un seul lit. Email: [chitrasathe53@yahoo.co.in](mailto:chitrasathe53@yahoo.co.in).

**Mrs Neha Bhadsavle.** "Yeshwant" 1015/5, Shivaji Nagar, Pune: 411016.

E-mail: [nehabhadsavle@gmail.com](mailto:nehabhadsavle@gmail.com) Tél: [+91 20-25658371](tel:+912025658371) (ligne fixe) [+91 9371654367](tel:+919371654367) (portable) A 10 minutes de l'institut de yoga. Idéal pour une personne, logement confortable aussi pour un couple ou 2 personnes. Utilisation autorisée d'un PC et d'Internet. Machine à laver.

**Vandana & Pravin Sanghavi**, C-19, Ashiwini Society, Bombay-Pune Road, Shivajinagar, Pune - 411 005. Contact: [+91 20 25541746](tel:+912025541746) or [+91 20 32910731](tel:+912032910731) ou [+91 9422368484](tel:+919422368484). Email: [darshana\\_ca@yahoo.com](mailto:darshana_ca@yahoo.com). Complètement meublé, 2 appartements à louer pour les visiteurs de l'institut Iyengar Yoga, au 2ème étage d'un bungalow, 2.25 km de l'Institut (Près de l'Ashram CPS). C'est une nouvelle construction, l'appartement est entièrement meublé et situé dans une zone résidentielle tranquille, verte et sereine. Elle a une entrée distincte, et inclut une cuisine, un hall et deux chambres à coucher, et deux salles de bains de style européen avec eau chaude. Chaque

chambre a le téléphone et sa connexion Internet. La cuisine est complètement équipée : cuisinière à gaz, machine à laver eau purifiée et des placards.

**Sonali Yavalkar Naha.**1119/5b "Apoorva-Hira", Opp. Lakaki Pond, Model Colony, Shivaji Nagar, Pune 411016. Mobile [+91-7588288106](tel:+91-7588288106). Fixe :[+91-20-25670100](tel:+91-20-25670100), [sonalinaha@yahoo.co.in](mailto:sonalinaha@yahoo.co.in)

Face à l'étang Lakaki, à environ 15 minutes de marche de l'institut. Deux chambres avec salle de bain attenante, et une pièce avec des toilettes à l'Indienne, un salon commun; balcon, cuisine équipée, machine à laver et Wifi disponibles. Femmes seulement. La propriétaire réside ici avec son petit chien. Pure nourriture végétarienne fournie en supplément. **Avertissement !!** *Nous avons reçu une série de plaintes graves au sujet de cet établissement, sur les conditions d'hébergement et son environnement bruyant et perturbant. Soyez prudent.*

**Rajeev Tamhankar** 'Indira', 1098/10A, Model Colony, Pune-411016. Tél: 25653182 email:

[suncoats1@gmail.com](mailto:suncoats1@gmail.com) : Maison indépendante de 55m<sup>2</sup>, comprenant 2 lits, une cuisine avec salle à manger (avec cuisinière à gaz, filtre à eau, le réfrigérateur, la table de salle à manger et les chaises), et le bloc de toilette (avec l'installation d'eau chaude, et les WC style à l'occidental). Le logement peut être loué pour une ou 2 personnes.

Cet appartement est parmi le plus proche du RIMYI. Les propriétaires, Mme Ritu Lad, Mme Jotsna Lad et M. Aditya Lad ne pourraient pas faire plus pour nous. Ils ont même conduit une Puja pour nous au début de notre séjour ! 1087, Appartements Ajit (# 1D), Chemin Hare Krishna Mandir , Model Colony, Pune (exactement en face de l'institut Iyengar Yoga et près du centre ville). L'appartement de 120 m<sup>2</sup> avec 3 chambres à coucher et il est entièrement meublé. Il y a des moustiquaires aux fenêtres, Wifi, téléphone local pour des appels entrants et sortants, cuisinière à gaz, réfrigérateur, purificateur d'eau, micro-ondes et une cuisine entièrement équipée.

**Jo Shahane**, email: [deccanhp@gmail.com](mailto:deccanhp@gmail.com). Tel: 91-20-26052448. B 1/114 Clover

Gardens, 4 Route Naylor, Pune 411001, offre l'hospitalité aux étudiants de yoga venant à Pune pour un mois ou plus. Les invités peuvent prétendre à un service en chambre ; salles de bains attenantes et eau chaude dans une maison très tranquille sur une avenue bordée d'arbres dans une jolie partie de la ville. Ils obtiennent également d'abondantes informations sur Pune, endroits à voir, où manger et qu'allier voir. <http://punehome.wordpress.com>.

**Jaya Mehta.** Flat 8, appartements Jeevanpradeep, Route Hare Krishna Mandir (face au RIMYI), Model Colony. Portable: [+91-9922337763](tel:+91-9922337763), ou: [+91-9881399988](tel:+91-9881399988). Appartement trois pièces : Email: [jayamehta56@gmail.com](mailto:jayamehta56@gmail.com)

**ATTENTION!!** PAS RECOMMANDÉ. Les plaintes sont nombreuses au sujet de ce logement. Louez cet appartement à vos risques et péril.

**Jaya and Mohan.** C'est un tour de Rickshaw depuis l'institut, (bien qu'un peu plus cher la nuit car la plupart des conducteurs de Rickshaw de l'institut peuvent ne pas vouloir conduire dans cette partie de ville la nuit). L'appartement comporte un espace de pratique du yoga complètement équipé : chaises, cordes, etc. Jaya et le Mohan vivent à Bombay. Pour la réservation: email: [jiness@yahoo.com](mailto:jiness@yahoo.com). Internet à haut débit, mais limité.

**Mrs. Sharda Lakhani.** 11 Kunjban Society, Route 473/A Hari Krishna Mandir, Model Colony, Pune 411016. L'appartement est dans la même rue que l'institut. Tel: (91-20) 2565 4920. Email: [sharda59@hotmail.com](mailto:sharda59@hotmail.com).

La fille de Sharda, **Mrs. Vanita J. Hall**, loue un appartement à l'étage. 17, Indraprashta, 473/A Route Hari Krishna Mandir, Pune 411016. Tel: (91-20) 2565 9868. Email: [vanitahall@hotmail.com](mailto:vanitahall@hotmail.com).

**Mrs. Sanjivani Dhayagude.** F. No.11, Appartements Indraprastha, second étage, 1092A/4,

Route Hari Krishna Mandir, Model Colony, Pune 411016. Tel: (91-20) 2565 9294. L'appartement a une chambre, un hall d'entrée, une cuisine bien-équipée, un balcon et le téléphone, etc. Il est situé dans un environnement tranquille, vert et serein proche de la route Hari Krishna Mandir (la même rue que l'institut). L'institut est à cinq minutes à pied de l'appartement. Le salon peut être converti en chambre à coucher si nécessaire Email: [rajan1711@hotmail.com](mailto:rajan1711@hotmail.com)

**Mandira Chopra.** 5, Appartements Indrapasthra, Route Hari Krishna Mandir, Model Colony, Pune 411016. Tel: (91-20) 2565 6581 ou (91-11) 611 2278.

L'appartement est dans la même rue que l'Institut. Il y a une grande terrasse. Réservez auprès de Mrs. Sharda Lakhani. Tel: (91-20) 2565 4920. Email: [sharda59@hotmail.com](mailto:sharda59@hotmail.com).

**Mrs. Neena Shahani.** Madhur-Jyoti, 1105/12, Route Hari Krishna Mandir, Model Colony, Pune 411016. Tel: fixe: (91-20) 25654109. Mobile: [9545500029](tel:9545500029), 9823079676. L'appartement est dans la même rue que l'Institut. Salle de bains avec douche et petite cuisine. Elle a aussi une autre location sur la même propriété. La location au second étage de sa maison a une entrée séparée et deux chambres, qui peuvent être louées séparément ou ensemble, une salle de bain, et une grande terrasse ensoleillée sur le parc.

L'autre appartement, derrière la maison a été récemment rénové. Il est d'un seul bloc avec une cuisine, une salle de bains, et un petit salon en bas et une chambre à coucher en haut, mignonne, mais un peu sombre. Email: [Mane106@hotmail.com](mailto:Mane106@hotmail.com).

Les six appartements ci-dessous sont dans le complexe d'appartements classique d'Anugraha à côté de l'institut : **Mr. Kulkarni.** Deuxième étage. 1107/B2, Appartement Anugraha Classic, 201-202, Route Hari Krishna Mandir, Model Colony, Pune 411016. Tel: (91-20) 2565 2677. Appartement de trois chambres, cuisine commune /salle à manger. Il y a aussi un petit appartement studio avec une entrée privée. Les moustiques sont nombreux dans les étages les plus bas ; soyez sûrs d'avoir un filet, une moustiquaire ou autre protection contre les insectes. Email: [Srishti01@hotmail.com](mailto:Srishti01@hotmail.com)

**Prajay Chudasma.** Quatrième étage Tel: (91-20) 3290 5772. Appartement de trois chambres. Port : 9881710029/9766636550; Email: [pcwin35@yahoo.com](mailto:pcwin35@yahoo.com)

**Mr. Shrirang Altekar.** Septième étage. Tél: 2567 5778 or 2566 1587. Email: [sorang@vsnl.com](mailto:sorang@vsnl.com).

**Harshada Shirole.** Neuvième Étage. Appartement de trois chambres, chacune ayant sa salle de bain et sa machine à laver. Harshada peut-être joint à l'hôtel Chetak de 11h00 à 14h00 ou par téléphone : (91-20) 2565 2681. Email: [hotelchetak@gmail.com](mailto:hotelchetak@gmail.com).

**Mr. C. N. Mody,** qui vit à côté de l'institut (à droite quand vous êtes face à l'institut), loue le huitième étage de l'immeuble. Il y a seulement une salle de bain. Mr. Modi et sa femme ont tendance à venir à l'appartement sans prévenir. Écrivez-lui à cette adresse : Final Plot No. 467/B2, Hare Krishna Mandir Marg, Route Ganesh Khind, Pune 411016. Tél : (91-20) 2566 2195.

**Nanda** et son mari **Murtuz** ont acheté un appartement de deux chambres avec deux salles de bain, dans le bâtiment de Gobind, qui partage une allée avec Jivan Deep. Murtuz (qui dirige le service de voiture Murtuz-Dashti) gèrera la location de cet appartement. Email: [tahera1234@yahoo.com](mailto:tahera1234@yahoo.com)

**Mrs. Anamika Pai,** Phone #9860195437. Email: [drpaivkas@gmail.com](mailto:drpaivkas@gmail.com)

Appartement #5 Ambica, Route Hare Krishna Mandir, Model Colony, Shivaji Nagar, Pune 411 016 Mahastara. A trois minutes à pied du RIMYI. Récemment rénové, grand, tranquille, lumineux, complètement meublé, deux chambres avec séjour, terrasse, TV, deux salles de bains, machine à laver, cuisine complète et moderne, rideaux aux fenêtres. Sont inclus un téléphone local pour les appels entrants et sortants, ménage quotidien, service Internet. Cuisinier et blanchisserie en supplément [neetagandhi01@gmail.com](mailto:neetagandhi01@gmail.com) ou [devangandhi24@gmail.com](mailto:devangandhi24@gmail.com) Tél : 91 9422523688

**Smita Paranjape.** 4, Rutica Appartements, 1098/5A Model Colony, en face du bureau de poste de Model Colony. Tel: (91-20) 2565 1669. Email: [smitapark@gmail.com](mailto:smitapark@gmail.com) Site Web: [www.smitapark.com](http://www.smitapark.com)  
Beaux appartements à louer et à partager. Les chambre A, B, et C ont un spacieux salon meublé, une cuisine entièrement équipée et une belle terrasse ouverte. La chambre D : Occupation simple, avec un lit; au rez-de-chaussée de l'immeuble ; salle de bains privée ; cour exclusive et entrée séparée. Il n'y a pas de cuisine, cependant la chambre est équipée d'un micro-onde et d'un réfrigérateur, et les équipements de cuisson sont limités

Les frais de location incluent: le linge de lit et serviettes; Aquaguard® filtration d'eau potable ; eau chaude et froide 24h/24h ; machine à laver ; service quotidien de domestique qui inclut le nettoyage des chambres, salle de bains, parties communes, et vaisselle ; cuisinière à gaz et électricité ; moustiquaires ; accès au téléphone ; accès Internet illimité dans toutes les chambres; des références pour le voyage, le transport et d'autres services. Email à envoyer tôt car les chambres se louent rapidement.

**Karishma Karydaki Knipper.** Bhosale Lakewoods, Appartement No. 7, Plot No. 1119, à Lakaki Lake, Model Colony.

Nouveau (2013): 3 appartements (2 avec 2 lits/2 salles de bain & 1 avec 1 lit /1 salle de bain) excellente localisation, calme, propre dans la verdure, eau purifiée, WI-FI. Tél: (91-20) 2567 5719. Port : 932-685-0869. Email: [uknipper@gmx.de](mailto:uknipper@gmx.de).

*Ed: Des plaintes ont été émises concernant la propriétaire et l'état de ses appartements. Ne louez que si vous êtes désespéré !*

**Vijaya Bungalows.** Ashwini Dougal. Vijaya Bungalows. 468/C2, Route Hari Krishna Mandir (en face de l'Institut). Tél: (91-20) 2567 1185. Deux chambres en bas, une chambre pour deux personnes en haut, deux balcons et un grand jardin extérieur. Des équipements de cuisson sont disponibles. Grand salon, salle à manger, TV.

**Avind and Anjali Deo** louent des chambres dans leur maison et dans un appartement à 15 minutes à pied de l'Institut Tel: (91-20) 2565 5923. Email: [Agdeo7044@yahoo.com](mailto:Agdeo7044@yahoo.com).

**Neeta Gandhi:** deux appartements adjacents au RIMYI:

1) appartement meublé avec deux chambres avec salles de bains attenantes: 9, Appartement Aakar, Route Hare Krishna Mandir, Model Colony.

2) appartement meublé de quatre chambres avec salles de bains attenantes, Wifi. Tél: [+91 9422523688](tel:+919422523688). Email: [neetagandhi01@gmail.com](mailto:neetagandhi01@gmail.com) ; [devanggandhi24@gmail.com](mailto:devanggandhi24@gmail.com)

**Sameer Jainapurkar.** Cet appartement à quatre ou cinq minutes de l'Institut, (Près de la poste de Model Colony), est dans un environnement agréable. Il est meublé avec une chambre, un séjour, une cuisine, une pièce pour la pratique du yoga avec plusieurs fenêtres. Possible pour une ou deux personnes. Le mieux est de visiter l'appartement avant de s'engager, les conditions étant variables. Tel: (91-20) 2565 2265. Cell: (91) 98810 7473. Email: [sameerjainapurkar@gmail.com](mailto:sameerjainapurkar@gmail.com) Site Web: <http://tinyurl.com/iyengar-institute-apartment>.

**Nyati Hermitage** (considéré No. 1 des propriétés résidentielles à Pune, 2001 – 2002). Penthouse dans Ramnagar Colony, en dehors de la route de NDA dans Bavdhan. Grand salon balcon /terrasse privée avec vue sur lac et forêt. Quatre chambres à coucher spacieuses, quatre salles de bains attenantes, une grande cuisine, un salon spacieux et salle à manger. Entièrement climatisé et entièrement meublé. Garage de deux voitures. Sécurisé en permanence. Idéal pour partager ou comme dépendance. La cuisine et le service de domestique peuvent être arrangés. Entrez en contact avec Shashikant Murdeshwar, Gérant de la propriété. Tel: (91-20) 2546 2420.

**Fiona Dewar** loue deux appartements très proches de RIMYI. Fiona a commenté qu'il est agréable d'avoir des personnes qui reviennent et font de son appartement leur maison à Pune. L'appartement de 3 chambres au premier étage sur la Route Hare Krishna Mandir (en dehors de la rue principale) est à cinq blocs de l'institut sur la même rue ; l'appartement avec deux chambres est à cinq minutes à pied de l'Institut. Le plus proche de l'institut a vu de meilleurs jours bien qu'il soit acceptable. Réservez bien à l'avance, bien qu'ils soient parfois disponibles en raison d'annulations. Approprié pour les familles avec enfants. Email: [deepchandi108@gmail.com](mailto:deepchandi108@gmail.com)

**Milind and Deepa Darp.** Radha-krishna, 1118/A, Route Lakaki, Shivaji Nagar, Model Colony. Tel: (91-20) 2589 8816. Port : 982-203-8265. Trois appartements à 800 mètres de l'Institut: le premier au dernier étage du pavillon avec une entrée séparée, comprenant une cuisine, deux chambres, une salle de bains avec une bouilloire. Une chambre à deux lits, téléphone et connexion Internet. La cuisine a une machine à laver dans la buanderie.

L'appartement 2 a une entrée séparée au rez-de-chaussée, a deux chambres et une véranda, air conditionné dans une pièce, deux lits (un petit lit peut être placé dans salle à manger), TV, machine à laver, et une salle de bains.

Le troisième appartement est au premier niveau étage du bungalow. La cuisine a un évier, une cuisinière à gaz, un grille pain, réfrigérateur et tous les ustensiles nécessaires. Dans la chambre, il y a une table pour écrire, une garde-robe et cintres, un sèche linge, ventilateur, eau purifiée, réfrigérateur et TV. Une cuisinière est disponible pour les trois appartements. Les services d'une domestique, Internet, gazinière et air conditionné, etc. sont à payer en plus.

Des bicyclettes sont disponibles. Email: [milinddarp@gmail.com](mailto:milinddarp@gmail.com)

**Mrs. Neha Bhadsavle.** Yeshwant,1015/5, Shivaji Nagar. L'appartement est à dix minutes à pied de l'Institut et consiste en une pièce meublée au premier étage d'un bâtiment à trois étages, avec un accès indépendant et des prestations limitées pour la cuisine. La salle de bains a une chaudière d'eau chaude et des toilettes à l'européenne. Environnement tranquille.

Tél: (91-20) 2565 8371. Port : 937-165-4367. Email: [nehabhadsavle@gmail.com](mailto:nehabhadsavle@gmail.com)

**Nirmala Prabhu.** A1/12, Route Hari Krishna. Un appartement entièrement meublé dans un complexe de logements bien entretenu, avec trois chambres, cuisine, hall et tous les agréments, est disponible pour la location de courte durée. Tél : (91-20) 2565 3761 ou 985-090-3793. Email: [anandsma@yahoo.com](mailto:anandsma@yahoo.com) Cc: [dkprabhu@yahoo.com](mailto:dkprabhu@yahoo.com)

**Nirmala** offre également un deuxième appartement juste au coin de la rue de l'hôtel Ambassadeur. Il est au rez-de-chaussée, a 2 petites pièces (pouvant chacune être utilisée comme chambre à coucher) et une petite cuisine. Propre, mais bruyant. Il y a des cordes aux murs.

**Priya** loue un bel appartement dans Model Colony. Tel: (91-20) 2565 5333.

Email: [priyanvada@gmail.com](mailto:priyanvada@gmail.com)

**Anjali's Kothari** a deux appartements entièrement meublés avec des équipements de cuisson au seuil de l'institut. L'un est vis-à-vis de Chitrangan Vatika à peine à 300 m de l'institut. Le deuxième appartement est approximativement à 1 km dans Bhosale Nagar, qui est une zone résidentielle paisible et tranquille. Les loyers sont raisonnables

Anjali's Helpline : Tel: (91-20)-2543-3958; portable: 098-2325-0339 [anjalikothari42@yahoo.co.in](mailto:anjalikothari42@yahoo.co.in)

Logement disponible: email: [vinsonspn@gmail.com](mailto:vinsonspn@gmail.com) Tel: 91 9960683834.

Appartement de trois chambres, trois salles de bains, séjour et cuisine à deux minutes de marche de l'Institut. La cuisine est entièrement équipée avec réfrigérateur, cuisinière à gaz, filtre à eau.

Il est au premier étage. Un autre appartement de trois chambres est aussi disponible en face de l'Institut. Logement pour étudiants en Yoga. Contact **Nileema**. Tel: 9822092942. Email:

[drdhoble@gmail.com](mailto:drdhoble@gmail.com)

**Kedar Deo.** 44, Iris Garden, Route Gokhale, Près de 'Om Super Marché', Model Colony, Pune 411016. Une pension avec deux chambres, UNIQUEMENT pour les étudiants en yoga et les Professeurs en visite à l'Institut. Vérifiez sur Facebook

<https://www.facebook.com/IrisGardenGuestHouseForRimiyiYogaStudents> ou en personne lors d'un prochain voyage à Pune.

L'appartement est proche de RIMYI et situé au cinquième étage, qui conduit à une très jolie vue au-dessus des arbres. Mobile: [+91 9921120033](tel:+919921120033) Office: +91 20 2588381

**Ms. Saha.** Appartement de deux chambres nouvellement rénové, deux salles de bains et est situé à trois minutes à pied du (RIMYI) <https://sites.google.com/site/yogarental/home> Email: [b3kusum@gmail.com](mailto:b3kusum@gmail.com)

**Bruna Naitana .** Appartement tout neuf de 2 chambres à coucher, situé au 3ème étage en face de l'Institut de yoga Iyengar.

La chambre à coucher 1 a un lit double, la salle de bains attenante et une petite véranda donnant sur l'Institut. La chambre à coucher 2 a un lit simple et la salle de bain est dans le couloir L'appartement a un nouveau filtre à eau, une buanderie avec une machine à laver et une connexion Internet à haut débit. La cuisine est entièrement équipée et un spacieux séjour avec une TV satellite écran plat.

Email: [shardanayoga@yahoo.it](mailto:shardanayoga@yahoo.it) Portable: +91 814 9079017 (également sur WhatsApp et Viber si vous avez un smart phone)

**Lynn Holt.** Je suis un professeur de yoga Iyengar Australien; je vis à Pune. J'ai un très grand et bel appartement avec des chambres à louer. L'appartement est situé à huit à dix minutes à pied de l'Institut de yoga près du lac. L'appartement est au premier étage dans un petit bloc de sept avec trois chambres à coucher, une grande salle à manger, salon et cuisine distincte et deux terrasses. Les sols sont en marbre et l'appartement est merveilleusement frais pendant les mois les plus chauds. Pendant que je vis dans l'appartement de Pune, je peux vous aider en vous donnant toutes les informations ou services requis pendant votre séjour à Pune. Je peux être contactée sur

[lhsunshinerising@gmail.com](mailto:lhsunshinerising@gmail.com) ou

Skype/ numéro du portable : +91 9595466399 Site Web [www.yogvidya.co](http://www.yogvidya.co)

**Anandi.** Un appartement à deux chambres à environ 2 km de l'Institut, situé dans un secteur très tranquille et paisible avec 2 bains, une cuisine, un salon et deux grandes terrasses.

Le site ci-dessous a des photos récentes de l'appartement

<https://sites.google.com/site/asavegharkoolchan/>

<https://www.facebook.com/anandi.herlekar>

**Ms Saha.** Appartement de 2 chambres et 2 salles de bain fraîchement rénovées à 125 m de l'Institut. En location à partir de juillet 2013 <https://sites.google.com/site/yogarental/home>  
Contact: [b3kusum@gmail.com](mailto:b3kusum@gmail.com)

### **3 appartements luxueux près du RIMYI**

Appartement entièrement meublé de deux chambres, deux salles de bains, à côté de la rue Hare Krishna Mandir et à 100 mètres de l'Institut de yoga (RIMYI). La cuisine est entièrement équipée avec une cuisinière à gaz, un micro-onde, un filtre à eau et une machine à laver.

L'appartement est dans une ruelle tranquille avec vue de chaque fenêtre sur la nature luxuriante (vous pouvez vous réveiller avec le chant des oiseaux chaque matin). Wifi

### **2 appartements luxueux près du RIMYI**

Appartement entièrement meublé au quatrième étage avec ascenseur, juste à 750 mètres (promenade de 10 minutes) du RIMYI. L'appartement a une cuisine entièrement équipée et est situé dans une ruelle tranquille. L'accès Internet, la Wifi et la TV sont disponibles. Appeler ou SMS **Ramesh** au **+91.997.539.8028** [thadani\\_r@hotmail.com](mailto:thadani_r@hotmail.com)

**Dr. Nileema Dhoble.** Appartement no. 301: 2 - chambres entièrement meublées, appartement bien aéré au troisième étage de la résidence de Manohar, en face du RIMYI. La chambre à coucher 1 a un lit double, une salle de bain attenante et une véranda donnant sur l'institut. La chambre à coucher 2 a un lit simple, avec la salle de bain dans le couloir.

L'appartement a une cuisine entièrement équipée, une buanderie avec une machine à laver, une télévision écran plat par satellite, plus une connexion Internet haut débit, Wifi. Service de domestique sur demande. Nourriture fraîche et petit-déjeuner indiens en supplément.

Egalement **disponible**: Une chambre à coucher simple dans l'appartement du propriétaire au 4ème étage de la résidence Manohar. La pièce a une terrasse donnant sur l'institut. Les mêmes équipements que ci-dessus, sauf que la cuisine est partagée.

Contact: **Dr. Nileema Dhoble** +91 9822092942; email: [drdhoble@gmail.com](mailto:drdhoble@gmail.com)

**Karishma.** Appartement tranquille et spacieux de 2 chambres - emplacement parfait, on traverse le parc pour aller au RIMYI. Contactez Karishma ou Udo Knipper. Email: [UKnipper@gmx.de](mailto:UKnipper@gmx.de)

**Radhakrishnan.** Pièce dans un appartement proche du RIMYI (200 mètres) sur la Route HKM. Entrée privée, salle de bain/toilettes attenants, petite cuisine avec micro-ondes. Idéale pour une personne, mais possible pour deux. Les voisins sont généralement gentils et rendent service. Contact Radhakrishnan pour informations: [srkpnq@gmail.com](mailto:srkpnq@gmail.com)

**Trois appartements disponibles pour court séjour.** Vous trouverez tous les détails sur le site Web : [yogaapartmentpune.com](http://yogaapartmentpune.com)

**Appartement de deux chambres avec deux salles de bains nouvellement rénové** à 125 mètres de l'Institut (RIMYI). Jetez un coup d'œil sur leur site Web :

<https://sites.google.com/site/yogarental/home> pour plus de détails et de photos. Contact: [b3kusum@gmail.com](mailto:b3kusum@gmail.com)

**Pension Iris.** Pension avec 2 chambres exclusivement pour étudiants et professeurs en visite au RIMYI. Cet appartement au cinquième étage "yoga friendly" a de beaux points de vue sur la cime des arbres et est proche du RIMYI . Pour plus d'informations, contacter **Kedar Deo.** 44, Iris Garden, Route Gokhale, près de 'Om Super Market', Model Colony, Pune 411016. Portable: +91 9921120033; Bureau: +91 20 2588381.

**Un appartement tranquille d'une chambre à coucher dans Pune.** Il est dans les appartements Indraprashta juste en bas de la Route Hare Krishna Mandir de RIMYI. Contacter Karishma ou Udo Knipper pour informations : [UKnipper@gmx.de](mailto:UKnipper@gmx.de)

**Rima Gaikwad.** Appartement terrasse plat entièrement refait avec 3 chambres, 3 salles de bains, loué aux étudiants lyengar. Terrasse privée attenante. Deux des chambres ont une climatisation. Connexion Wifi disponible. Personnel disponible pour la cuisine et le nettoyage. Distance : environ 12 à 15 minutes de l'Institut par rickshaw. Situé à Aundh face à Fab India et près de Mainland China (un restaurant chinois « dans lequel beaucoup de femmes vont »). Contacter Rima (de **Hand Made** voir "**Courses dans Pune**") au +91-9822009858 ou email: [rima\\_gaikwad@yahoo.com](mailto:rima_gaikwad@yahoo.com)

**Mrs. Madhavi Gambhirwala.** Un appartement avec deux chambres et deux salles de bains à dix minutes de marche de l'institut, situé au 3<sup>ème</sup> étage. Il a des ouvertures sur 3 côtés (est, ouest et

nord), aéré et bien illuminé. Appartement pour 4 personnes ; 2 dans chaque chambre. Tel: (020) 25656423.

## **Chambres à louer**

**CBC – Ashram.**

Portable no: Responsable: 91-98228 61888 Fixe: (91-20) 25536873

**Christa Prema Seva Ashram**, 27, N. Tanaji Wadi, Shivaji Nagar, Pune 411005. Tel: (91-20) 2553 9276.

## **Autres contacts pour le logement**

**Gulnaas:** Tel: (91-20) 2567 7791.

**Mataji:** Tel: (91-20) 2567 0625.

## **Directives concernant le pourboire des gens de service**

À la différence de l'Europe et des États-Unis, l'Inde n'a pas de coutume concernant le pourboire. Voici quelques directives d'un étudiant étranger habitant à Pune : « Si vous êtes satisfait du service, vous laissez un pourboire. Si ce n'est pas le cas parce que la femme de ménage va faire une pause et que le ménage est mal fait, alors pas de pourboire. Si le travail est effectué, deux cents à trois cents roupies pour un mois est une jolie somme. C'est beaucoup plus que ce que les gens du pays payent, parce que l'employeur a l'obligation d'aider l'employé régulier en cas de besoin : (dépenses médicales, coûts du mariage etc.). , Le pourboire est un revenu supplémentaire pour couvrir les temps maigres. Ne laissez pas une bonne amener d'autres personnes quand elle travaille. Restez poli mais sachez garder la distance. Le vol est commun, ainsi maintenez tous les objets de valeur en sécurité. Certaines bonnes sont traitées comme une partie de la famille et vous pouvez avoir confiance. D'autres sont employées aléatoirement sans vérification des antécédents et cela met les locataires dans une position vulnérable. Si vous voulez aider financièrement quelqu'un dans le besoin, aidez-le si vous pouvez. Mais parlez toujours au propriétaire pour vérifier que le besoin est réel.

**Ceci a été envoyé récemment dans le Guide Pune (2014) :** « *Le pourboire recommandé pour les domestiques est très bas : Rs 200 c'est à dire moins de 4€. Je recommande généralement un pourboire de Rs 50 à Rs 100 pour un séjour de deux jours. C'est une appréciation pour le travail que peu de personnes effectueraient aujourd'hui. Nous en tant que résidents nous payons plus de 10 fois ce que nous aurions payé il y a 4 ans.* »

## **Hôtels à Pune**

**Quelques-uns des hôtels les plus réputés de Pune:**

**Hotel Ajit.** 766/3, Deccan Gymkhana, Pune 411004. Tel: (91-20) 2567 1212.

**Hôtel Ambassador.** *Quatre Etoiles.* 1125, Model Colony, off Route du Collège Fergusson, Shivaji Nagar, Pune 411016. Tel: (91-20) 2566 0622/3/4/5.

Fax: (91-20) 3022 0621. Site Web: [www.hotelambassador.co.in](http://www.hotelambassador.co.in)

Des plaintes d'étudiants ont été reçues sur cet hôtel ; suite à une agression du personnel par des bandits, le propriétaire aurait refusé de contacter la police, et il y a de la prostitution.

**Hôtel The Ambience .** *Quatre Etoiles.* 1105/2, Lakaki Road, Model Colony, Shivaji Nagar, Pune 411016.

Gérant: Mr Nilesh. Tel: (91-20) 41005555. Port : 982-293-3457.

Email: [ambiencehotels@gmail.com](mailto:ambiencehotels@gmail.com). Un étudiant nous a rapporté récemment : « *J'avais besoin d'une chambre pour une nuit et j'ai comparé des chambres similaires à l'hôtel Ambience et Ambassador. Il n'y a pas réellement de différence de qualité. Ambience est moins cher. En 2009 le prix des chambres à*

*Ambiance était : deluxe chambre pour 1 personne, 2300 roupies ; chambre double 2700 roupies et super-deluxe simple et double 2700 roupies et 3100 roupies. Les étudiants du RIMYI ont une réduction de 10% à 12%.*

**Le restaurant Aroma** sur le toit est végétarien et fréquenté par les étudiants du RIMYI.

**Hôtel Ashish Plaza.** 1198, route du Collège Fergusson, Shivaji Nagar, Pune 411004. Tel: (91-20) 2553 6541/2/4. Fax: (91-20) 2553 2699. Site Web: [www.ashish@hotelashishplaza.com](mailto:www.ashish@hotelashishplaza.com)

**Hôtel Chetak.** 1100/2, Model Colony, Shivaji Nagar, Pune 411016. Tel: +91- 202565-2681. Fax: (91-20) 2565 4078. Email: [hotelchetak@gmail.com](mailto:hotelchetak@gmail.com) contact Harshada Shirole, tel: 985-056-9044.

**Hôtel Deccan Park.** 299/19, route du Collège Fergusson , en face de l'hôtel Vaishali, près de la bibliothèque anglaise, Parc Deccan , Pune 411004. Tel: (91-20) 2565 6511/2. Site Web: [www.hoteldeccanpark@vsnl.net](mailto:www.hoteldeccanpark@vsnl.net)

**Hôtel Hill View Executive .** Route du collège BMC, en face du restaurant Roopali, Pune 411004. Tel: (91-20) 2565 2096.

**Hôtel Gordon House** 132a, E-Square University Road, Ganeshkhind (près de l'université de Pune). 411016 Pune Réservation: (+91 991007113 en dehors de l'Inde) (+0989187082 en Inde)

**Hôtel Ketan.** 917/19A, route du Collège Fergusson, Shivaji Nagar, Pune 411004. Tel: (91-20) 2565 5081/84. Site Web: [www.hotelketan.com](http://www.hotelketan.com)

**Hôtel Kohinoor Executive.** *Quatre étoiles.* 1246/B, Apte Road, Deccan Gymkhana, Pune 411004. Tel: (91-20) 2553 2000/1811. Fax: (91-20) 255 2447. Email: [contact@kohinoorhotels.com](mailto:contact@kohinoorhotels.com) Site Web: [www.kohinoorhotels.com](http://www.kohinoorhotels.com)

**Courtyard Marriott.** Pune Centre Ville, C.T.S No 37 & 37/1 Route Bund Garden (Près de l'hôpital Jehangir). Phone: 020 67248181.

**JW Marriott Hôtel** Route Senapati Bapat · Pune, 411053 India.

<http://www.marriott.com/hotels/travel/pnqmc-pune-marriott-hotel-and-convention-centre>

**Le Méridien.** *Quatre Etoiles.* Route Raja Bahadur, Pune 411001. Tel: (91-20) 2605 0505. Fax: (91-20) 2605 0506. Email: [sales@lemeridien-pune.com](mailto:sales@lemeridien-pune.com) Website: [www.lemeridienpune.com](http://www.lemeridienpune.com)

**Hotel Nandanvan.** 1202/A, Apte Road, off Route Shirole , Pune 411005. Tel: (91-20) 5553 1111

**The O Hotel,** North Main Route, Parc Koregaon Pune 411001 Inde Tel. + 91 20 40011000 Fax + 91 20 40011009 Email: [http://ohotelsindia.com/hoteloverview\\_pune.html](http://ohotelsindia.com/hoteloverview_pune.html)

Cinq Etoiles

**Hôtel Pathik.** Shankarrao Kudale Chowk, off Route Jangali Maharaj, Pune 411004. Tel: (91-20) 2553 2085/6

**Hotel Parichay:** [www.parichayhotels.com](http://www.parichayhotels.com)

**Hotel Ranjeet.** 870/7, Route Bhandarkar Institute, Deccan Gymkhana, Pune 411004. Tel: (91-20) 2565 5013/4/7.

**Hotel Raviraj.** 790, Route Bhandarkar Institute, Deccan Gymkhana, Pune 411004. Tel: (91-20) 2567 9581, 6602 7001. Fax: (91-20) 2567 4978. Email: [hotelraviraj@yahoo.com](mailto:hotelraviraj@yahoo.com) Site Web: [www.hotelraviraj.com](http://www.hotelraviraj.com)

**Hotel Sheetal.** 1180, Route du Collège Fergusson, Shivaji Nagar, Pune 411005. Tel: (91-20) 2553 5165/7/8. Fax: (91-20) 2660 27933. Email: [hotelsheetal@hotmail.com](mailto:hotelsheetal@hotmail.com) Site Web: [www.hotelsheetal.net](http://www.hotelsheetal.net)

**Hotel Shreyas.** 1242/B, Route Apte, Deccan Gymkhana, Pune 411004.

Tel: (91-20) 2553 1963/6903. Email: [info@hotelshreyas.in](mailto:info@hotelshreyas.in) Site Web: [www.hotelshreyas.in](http://www.hotelshreyas.in)

**Hotel Span Executive.** 1170/31/5, Revenue Colony, Route Jangali Maharaj, Pune 411005. Tel: (91-20) 2553 5960.

**Deccan Rendez vous (appelé auparavant: Hôtel Surya).** 1202/3, Apte Road, Shivaji Nagar, Pune 411004. Tel: (91-20) 2553 0801/2/3/4. Fax: (91-20) 2553 1187. Email: [surya@pn2.vsnl.net.in](mailto:surya@pn2.vsnl.net.in)  
Sert une bonne nourriture

**Taj Blue Diamond.** Cinq étoiles. 11, Route Koregaon, Pune 411001. Tel: (91-20) 6602 5555. Fax: (91-20) 6602 7755. Email: [bluediamond.pune@tajhotels.com](mailto:bluediamond.pune@tajhotels.com) Site Web: [www.tajhotels.com](http://www.tajhotels.com)

#### **Petite note concernant le coffre-fort électronique dans les hôtels :**

Selon un élève récemment venu en Inde : " *Ce qui normalement serait prudent de faire, c'est d'utiliser le coffre-fort de l'hôtel. Cependant, certains coffres-forts ont tendance à tomber en panne ou n'ont pas de clé passe-partout, du moins ceux de l'Ambience hôtel. Les membres du personnel se sont montrés sensibles face à mon problème, mais aucun parmi eux n'avait pas l'autorité pour ouvrir le coffre-fort. J'ai dû attendre 3 jours pour obtenir l'autorisation du manager de l'hôtel pour qu'un membre du personnel puisse le forcer avec un marteau.*"

## **Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI).**

### **Adresse du RIMYI**

1107, B/1, Hare Krishna Mandir Road, près du Pune Central Mall, Model Colony, Shivaji Nagar, Pune 411016, Maharashtra, India. Tel (Mr. Pandurang Rao (aka Pandu): 91-0202565 6134.

[www.bksiyengar.com](http://www.bksiyengar.com)

Rappelez-vous que participer à un cours à l'institut est un privilège et pas un droit. Tous les cours sont enseignés en anglais. Les étudiants doivent connaître le vocabulaire de travail en anglais, et doivent avoir écouté un des cd des enregistrements des cours donnés par Prashantji et Geetaji, pour se familiariser avec la prononciation et l'utilisation de la terminologie. La connaissance des noms des asanas en Sanskrit est requise.

Avant d'entrer dans le bâtiment de l'institut, il faut enlever ses chaussures et les ranger dans les étagères en métal qui sont à disposition. Cet espace est protégé et surveillé par une personne. S'il-vous-plait, ne rentrez avec vos chaussures dans un sac.

### **Enregistrement**

- Dès votre arrivée à l'institut, vous devez vous enregistrer auprès de Pandu. Il est présent du lundi au samedi de 9h à 12h et de 16h à 19h. Le dimanche, l'institut est fermé. Tél : 910202565-6134 (appelez-le quand il est à l'institut). L'adresse mail de l'institut est: [info@rimyi.org](mailto:info@rimyi.org). Intitulez votre mail « For Pandu »

\*L'institut est fermé les dimanches, à l'exception du cours des enfants le dimanche matin.

- Vous aurez le planning des cours que Pandu vous a assigné selon si c'est la première fois que vous venez à l'institut ou si vous êtes déjà venu auparavant. Vous recevrez aussi un emploi du temps pour les horaires de pratique dans la salle des Asanas. Il y a certains cours qui sont déjà fixés, par exemple toutes les femmes doivent assister aux cours des femmes les mercredis et samedis.

- N'essayez jamais de prendre un cours qui ne vous a pas été assigné. La famille Iyengar et Pandu seront informés et n'apprécierons pas.

- Vous devez payer le solde de votre cours à Pandu, en complément des arrhes versées. Le prix de l'enseignement peut être payé par chèque (chèque de banque), chèques de voyage, ou en espèces-roupies, dollars, ou euros. Le prix de l'enseignement par mois est de 450\$/ mois.

- Pour observer les cours généraux ou les cours médicaux, il faut demander l'autorisation à Pandu et payer le prix des cours qui est de 100\$.

- Si vous voulez être assistant dans le cours médical, vous devez être titulaire d'un certificat niveau Junior 1 ou supérieur. Pour le faire, vous devez d'abord demander à Pandu.

-Les étudiants étrangers qui arrivent à l'institut sans avoir fait leur réservation par les voies habituelles pourront éventuellement participer aux cours qui ne sont pas enseignés par la famille Iyengar. Ceux-ci ont lieu au deuxième étage. Les cours niveau débutant et intermédiaire ont lieu tous les jours, sauf le dimanche quand l'institut est fermé. Les étudiants ayant un minimum de deux années d'étude peuvent aussi participer aux cours de 90 min, qui ont lieu au deuxième étage -ces cours ne sont pas enseignés par la famille Iyengar. La participation à ces cours tient directement au personnel du RIMYI, donc il est préférable de ne pas être trop insistant pour avoir une place. Il peut être utile que l'étudiant (non débutant) donne le nom de son enseignant avec lequel il étudie le yoga. Le programme commence au début du mois et se termine le dernier jour du mois ; il est possible de prolonger le séjour de plus d'un mois.

- Les cours avancés et les sessions de pratique personnelle ont lieu au premier étage. Les cours de niveau débutant et intermédiaire ont lieu au deuxième étage (voir les paragraphes ci dessus)

## **La boutique du RIMYI**

Les horaires d'ouverture sont de 9h-12 et de 16h-18h du lundi au Samedi. Les Iyengar ont un micro et sont enregistrés dans la salle de pratique. Vous pouvez trouver des enregistrements de cours en format CD. Il y a aussi des DVD (lorsque la classe a été filmée). Des livres et du matériel de pratique sont aussi disponibles mais pas de tapis antidérapant que vous trouverez à Champions Sports- voir Acheter à Pune). Parvez vend exclusivement des cd des cours de Prashantji. Le règlement se fait en espèces.

**Conseil d'une étudiante qui est rentrée de Pune récemment :** « *Je vous conseille de ne pas essayer de lire le DVD de l'institut dans le lecteur de votre ordinateur. Quelques-uns parmi nous ont eu des problèmes pour expulser le DVD après qu'il ait bloqué. Ils fonctionnent mieux dans un lecteur DVD indépendant.* »

## Protocole avant et pendant les cours

- Vous êtes priés de prendre une douche avant de venir en cours, que se soit le matin ou le soir.
- Les groupes sont grands ; il faut arriver tôt en cours (de 10 à 15 minutes minimum) pour avoir une place. Si vous arrivez en retard dans la salle, asseyez-vous près de la porte d'entrée pour chanter l'invocation. *Si vous arrivez en retard, ne vous baladez pas dans la salle pour chercher une place.*
- Pendant les cours, tous ceux qui ont besoin d'aide pour sauter en Adho Mukha Vrksasana ou Pincha Mayurasana doivent se tenir en ligne du côté du mur des cordes et doivent être prêts quand l'assistant(e) arrive.
- Ne faites pas Adho Mukha Vrksasana sur la plateforme avec les pieds en direction de la statue de Shiva ; Faites attention à ne pas toucher les photos de Guruji avec vos pieds (ceci est particulièrement valable dans la zone proche de l'entrée de la salle de pratique). Également ne mettez pas vos pieds contre la base de la statue de Patanjali.
- *Pendant les mois où les groupes sont importants*, les assistants vont s'assurer que tout le monde trouve une place et dispose des supports nécessaires. Geeta et tous les autres enseignants ne commenceront pas le cours avant que tous soient bien installés.
- Trouvez une place et mettez vous dans les lignes verticales qui radient à partir du centre de la salle en face de la plateforme, où l'enseignant s'installe pour commencer le cours.
- Les conversations dans la salle de cours sont réduites au minimum. Évitez de parler pendant que vous attendez que les cours commencent et pendant les séances de pratique. Limitez vos conversations à des sujets autour du yoga.
- Quand on vous demande de vous alterner, cela veut dire que la personne qui se trouve dans la ligne centrale verticale en face de la plateforme devrait s'allonger avec la tête dirigée vers la plateforme, et donc que les personnes qui sont du côté droit et gauche devraient s'allonger avec la tête dans la direction opposée de la personne qui est au centre. Continuez de cette façon jusqu'à la fin de la ligne. Pendant Savasana, ça permet d'allonger le bras sans restriction en les posant entre les bras et le buste de vos voisins.

## Supports

- Après l'invocation, vous devez ranger tous les traversins et couvertures dont vous n'auriez plus besoin immédiatement pour que les professeurs puissent marcher dans la salle et ajuster les élèves sans se soucier de trébucher.
- Supports pour le cours des Asanas : La salle de matériel se trouve à l'opposé de l'entrée de la salle. Préparez-vous pour l'invocation, prenez un tapis et toutes les couvertures qu'il vous faut pour vous asseoir.
- Supports pour le cours de pranayama : Prenez un tapis épais (les piles se trouvent de chaque côté de la salle), un traversin et en principe une couverture. Avant de venir en cours, vous devez couper vos ongles. Si c'est nécessaire, gardez un mouchoir en tissu à la main (les mouchoirs en papier ne sont pas acceptés dans les cours).

- Quand les supports sont demandés, ils peuvent être distribués depuis la salle des supports à tous les élèves. Cela concerne les chaises, ceintures, briques, traversins et couvertures.

- Pour l'efficacité et la vitesse dans la distribution des supports, il est utile d'être aimable avec son voisin et de se partager la tâche de garder ou d'aller chercher les supports.

- **Les tapis antidérapants** ont une grande valeur à Pune, et ils en prennent un grand soin pour les préserver. Ne posez pas de supports en bois ou des chaises dessus. Ne pas plier les tapis épais, même pas pour les porter ou les poser sur le sol. Beaucoup d'étudiants viennent avec leur propre tapis et le donnent à l'institut à la fin de leur séjour, ce qui est très apprécié.

- **Installer les tapis pour Sarvangasana** : Faites équipe avec un autre élève et allez chercher le nombre de tapis requis. En général, 4 rangées de tapis sont installées en lignes droites parallèles les unes aux autres. La première rangée se place à 90 cm de la plate-forme et les rangées successives se suivent séparées de 90 cm. Les tapis empilés servent de base pour Sarvangasana. Plus de hauteur (tapis antidérapant plié ou couverture) peut être ajoutée si nécessaire. On peut vous demander de vous alterner, en particulier pour pouvoir faire les variations. Toutefois ne partez pas du principe que les installations seront exactement les mêmes pour chaque cours. Écoutez bien les instructions du professeur et aidez-vous les uns les autres pour que le cours se déroule bien.

- Ne partez pas de la salle avant que tous les supports soient rangés dans le local, et les fenêtres fermées. Essayez de ranger plus de supports que vous avez utilisé, afin de rendre le rangement rapide et facile.

## Observer les cours

- Quand vous observez un cours, faites attention à ne pas gêner les élèves qui prennent le cours. Ceci est d'une très grande importance. Si vous êtes assis à l'arrière de la salle près des fenêtres, faites attention à laisser assez de la place pour les élèves.

- Si vous observez assis sur l'escalier, ne vous asseyez pas sur le bord large des marches. L'escalier est circulaire et vous devez laisser assez de place pour que les étudiants du deuxième étage puissent monter et descendre.

Prendre des photos est strictement interdit, que ce soit des cours ou des étudiants. Néanmoins, si vous désirez prendre une photo des cours d'enfants, vous pouvez demander à Abhijata.

## Lignes directives pour les femmes

- Les femmes indisposées doivent se regrouper dans la zone désignée à l'arrière de la salle de pratique où elles suivent une séquence guidée par un assistant. Si vous êtes indisposée, vous devez le dire à un assistant dès votre arrivée. Ne vous placez pas avec le grand groupe et lors des inversions vous rejoignez le groupe des femmes par exemple *n'attendez pas Sirsasana pour dire à quelqu'un que vous avez vos règles*. Geetaji trouve très pénible quand quelqu'un décide de ne plus avoir besoin d'être parmi le groupe des femmes indisposées. C'est considéré comme très grossier.

- Habillez-vous de façon respectueuse ; mettez un t-shirt à manches courtes et pas un débardeur à bretelles. N'oubliez pas de rentrer le t-shirt dans votre short.

- Si vous avez les cheveux longs, attachez-les en arrière.

## Tradition, étiquette et autres conseils utiles

- Quand vous attendez pour rentrer dans la salle de pratique, restez sur le côté gauche de l'escalier pour que ceux qui sortent du cours puissent descendre.
- Si vous ne vous sentez pas bien, si par exemple vous avez de la diarrhée ou de la migraine, vous devez le dire à un assistant dès votre arrivée en cours et suivre leurs instructions. Vous ne participerez plus au cours régulier, mais vous rejoindrez un autre groupe et pratiquerez une séquence modifiée. Si vous avez de la fièvre, restez chez vous au lit.
- Le « trestler » (poutre sur pieds) qui est le plus proche du local des supports, est une zone réservée pendant les sessions de pratique personnelle et les cours du soir, n'essayez pas de vous installer dans cette zone et ne déplacez aucun support qui sont là. Souvent ils installent l'estrade pour un membre de la famille Iyengar. Soyez attentifs si vous voyez qu'ils sont en train d'installer quelque chose pour eux; mettez toujours leur pratique avant la vôtre.
- Pendant les discours de Geetaji ou Prashantji, *ne montrez pas vos plantes de pieds*. Asseyez vous avec les jambes croisées ou pliées sur le côté, ou mettez vous en Vajrasana ou Virasana.
- Les cadeaux en nourriture offerts à la famille Iyengar doivent être purement végétariens (même le chocolat fin contient des œufs), de préférence, ne leur offrez pas de nourriture, *spécialement les restes*. Les donations d'argent en espèces sont toujours très appréciées car elles bénéficient à ceux qui en ont le plus besoin et servent comme fonds pour beaucoup des projets à Bellur.

## Jours fériés à l'Institut

*(Notez que ces dates sont approximatives ; vérifiez sur Google les dates exactes pour chaque année en particulier.)*

- Jour de la République (Republic day)- 26 Janvier
  - GudiPadwa- 20 Mars (Calendrier Hindou)
  - Hanoman Jayanti- 20 Avril (Calendrier Hindou)
  - MAI- L'institut est fermé pendant tout le mois
  - Guru Purnima- Juillet (Calendrier Hindou)
  - Jour de l'Indépendance- 15 août
  - Ganesh Purnima- Septembre (Calendrier Hindou)
  - Daserra- Octobre (Calendrier Hindou)
  - Patanjali Jayanti- 7 Novembre - pas de cours du soir
  - Diwali- La date change. Ça peut être en octobre ou novembre. (Calendrier Hindou)
- Diwali est un festival de cinq jours qui commence le 11 Novembre (en 2015). Il est possible que l'institut soit fermé pendant trois jours. Pendant les jours avant et après Diwali il y a des pétards sans arrêt dans les rues. *« Beaucoup d'entre nous avons quitté la ville pendant Diwali, à cause du bruit et de la fumée dans le quartier. Goa est une bonne destination pour échapper à Diwali, et c'est à une heure d'avion de Pune. Il y a d'autres élèves qui sont partis dans le centre ayurvédique KARE, à côté du lac Mulshi à une heure en voiture de Pune. »*

## Se déplacer à Pune

**LES AUTORICKSHAWS** : C'est la meilleure façon de se déplacer à Pune et la moins chère. Vérifier toujours que le conducteur démarre le compteur. Quelques-uns des vieux rickshaws n'ont pas des

compteurs actualisés et donc vous allez peut-être avoir besoin d'une carte de prix pour calculer le tarif exact. Vous trouverez ces cartes à l'hôtel Ambiance.

**Nana** : conducteur d'auto rickshaw, recommandé par les élèves de l'institut. Il parle anglais, il est ponctuel et vous pouvez compter sur lui *si l'heure de rendez-vous est confirmée*.

Si l'heure du service n'est pas confirmée, et ils vous disent de rappeler « quand vous serez prêt » c'est possible qu'il ne soit plus disponible quand vous appelez. Il peut aussi vous arranger les trajets à l'aéroport. Il peut vous faire visiter des lieux inhabituels à Pune, et vous attendre pendant que vous visitez ou faites du shopping. Ses tarifs sont mesurés. Nana s'est fait beaucoup d'amis étrangers, une fois un dimanche matin, il a emmené quelques professeurs dans une expédition pour voir des oiseaux à l'extérieur de la ville. Tel : 989-033-9346

Une alternative à Nana, qui est souvent occupé, c'est d'appeler (avec un portable) l'endroit que vous désirez visiter et demander qu'une personne explique à votre conducteur comment y arriver.

Vous pouvez aussi imprimer l'adresse de votre destination et la donner à votre conducteur en sachant que tous ne savent pas lire.

**Mr. Shewte**, un autre conducteur de confiance, vous pouvez le joindre au 976-365-5547 ou 9422352578.

**Amin**. Conducteur de rickshaw. Responsable, ponctuel, honnête, parle anglais. Recommandé. Tel + 919604933059

**Note Importante** : Il n'est pas conseillé de sortir seul après 22h. Ce n'est pas sûr à 100%, même dans la zone de Modern Colony.

## ACTIVITES À PUNE ET AUX ALENTOURS

**Le Raja Dinkar Kelkar Museum**. Quelque chose à voir pour ceux qui s'intéressent à l'histoire culturelle de Pune. Il y a une grande collection éclectique d'articles folkloriques et spirituels de partout en Inde. 1377-78, NatuBaug, à côté de Bajirao Road, Shukrawar peth, Pune 411002.

Site internet : <http://www.rajakelkarmuseum.com/index.asp>.

**Parvati Hill**. Un rassemblement de cinq temples dans le haut de la colline Parvati.

Le meilleur moment pour aller, c'est vers 17h, quand le soleil est bas. Depuis le haut, vous aurez une vue sur tout Pune. C'est à 15 minutes de l'institut en rickshaw.

**Shinde's Temple** à Shinde Chhati, Wanowrie. Selon une élève : « *Le Temple Shinde est un des temples le plus beaux et paisibles que j'ai visité à Pune.* »

**Pataleshwar Cave Temples**. Shivaji Nagar, 8ème siècle, pas loin de l'institut.

**Mahatma Phule Museum**. Shivajinagar, Ghole Road, Tel: 020-553-2750. Intéressant et un peu bizarre. Il y a des articles et des échantillons de géologie.

“Un autre voyage à faire pendant le week-end, est d'aller à **Panchgani** et **Mahabaleshwar**. Les deux sont des stations de montagne de l'époque Britannique. Il y a une très belle vue comme dans le

Grand Canyon et de l'air frais de la montagne. On a dormi à *Mount View heritage hotel est. 1923* et il nous a beaucoup plu”.

Le Samedi et dimanche matin, il y a une visite à pied guidée qui commence à 7h. Le lieu de départ est l'immeuble PMC (PMC building). [www.puneheritagewalk.com](http://www.puneheritagewalk.com)

## Salles de cinéma à Pune

**E-Square Movie Theaters.** No. 132, University Road, Ganeshkhind, Pune, Maharashtra 411016, India (C'est le même immeuble que l'Hôtel Gordon House).  
Tel: 02066044111. <http://www.e-squareindia.com>. À pied depuis l'institut.

## Voyages d'un jour ou d'un week-end

Un endroit sympa pour visiter c'est le **Mount View Heritage Hôtel** à Panchgani.

Il y a des bus qui partent régulièrement de la station Swargate vers Mahabaleshwar, durée du trajet 2h et pour 2€. L'hôtel est charmant et paisible. C'est un endroit agréable pour passer la nuit ou le week-end, si vous avez besoin d'air et du bruit de la nature.

<http://www.hotelmountview.co.in/hotelmountview/>

**Les grottes de Karla et Bhaja** sont à seulement une heure de Pune, à Lonavla, à la sortie de l'autoroute Mumbai- Pune. Les grottes sont très intéressantes mais moins spectaculaires que celles d'Ajanta et Ellora. Un voyage d'un jour dans une voiture climatisée doit coûter moins de 2,500 roupies. Pendant les week-ends, les grottes de Karla sont bondées des pèlerins hindous, c'est un peu frénétique mais amusant si vous appréciez ce type de manifestations. Les grottes de Bhaja sont plus sereines. Les grottes sont sur une pente qu'il faut monter pendant 20 min, habillez-vous en conséquence.

### Aurangabad:

**Daulatabad Fort.** C'est un fort spectaculaire. Si vous visitez les **grottes d'Ellora**, qui sont dans les alentours, prenez un moment pour visiter la « **Cave Crystals Handicraft & Natural Stones** », c'est de l'autre côté de l'Hôtel Kailas et à pied des grottes Ellora. Elle offre une belle sélection de pierres et cristaux à des très bons prix. **Milan Restaurant** – C'est un grand restaurant, fréquenté par les locaux et pas beaucoup par les touristes.

**Kailas Hotel.** Tel: 024 372 44446. [www.hotelkailas.com](http://www.hotelkailas.com).

Si vous comptez passer la nuit à Aurangabad, cet hôtel est fortement recommandé.

**Les grottes d'Ajanta and Ellora.** Ce site remarquable est à quelques heures de Pune. Les magnifiques temples et monastères sculptés dans la pierre contiennent des peintures et sculptures représentant l'art bouddhiste, hindou, et jaïn, qui datent de 800 après JC. Le temple Kailasa est deux fois plus grand que le Parthénon. Sur les murs d'un autre temple, on peut voir des peintures représentant la vie du bouddha. Pour y aller, louez une voiture à Pune et restez dans un hôtel à Aurangabad, ou près des grottes.

Avis des étudiants de l'institut :

« Je ne suis pas allé, mais j'ai reçu un devis de la compagnie **The traveler/Silver jubilee traveler**, qui proposait un voyage pour deux personnes, avec chauffeur et voiture climatisée comprise pour 16,000

*roupies - ce qui était largement au dessus de mon budget. L'agent prend une grande marge pour la réservation de l'hôtel, c'est mieux d'organiser le voyage directement avec une compagnie de location de voitures et de réserver votre propre hôtel. »*

D'un autre étudiant : *« Il y a des bus climatisés qui partent de la station de bus Shivaj Nagar vers Auragabad toutes les 30 minutes, 4h30 de trajet. Précisez bien "AC Bus" (Bus Climatisé). Depuis Aurangabad, louez une voiture pour les grottes. Ajanta est à 3 h de route et Ellora à environ 30-45 min d'Aurangabad. Vous pouvez aussi demander à votre conducteur de vous emmener à Ajanta et puis vous déposer à l'hôtel à Ellora.*

Hôtels recommandés à Aurangabad:

**The Lemon Tree** : Wi-fi, restaurant, bon service. Pour les week-ends, il faut réserver à l'avance. Le personnel peut vous arranger une voiture pour vous emmener aux grottes et vous organiser une visite. Ce qui est recommandé, c'est de passer un jour à chaque endroit, les deux étantspectaculaires.

Hautement recommandé! Le Meilleur !

**Sk. Sadeek, a un esprit très gracieux et généreux, originaire d'Ellora.** Il fait partie d'une coopérative de 32 personnes qui vendent des tissus dans une boutique qui s'appelle 'Aurangabad Handloom Products'. Sadeek peut vous arranger une voiture pour aller ou revenir d'Ellora, et il peut aussi vous aider à trouver des hôtels ou des chambres. Il connaît aussi tous les secrets des grottes Tel: +919960589867

**Jejuri.** Un lieu de pèlerinage à une heure de Pune.

**KARE Ayurvedic Retreat.** (Voir : ressources ayurvédiques.)

**Lonavala.** Il y a un nouvel hôtel de luxe, Hilton Shillim Estate Retreat and Spa qui se trouve dans la zone de Lonvala hill ( à mi-chemin entre Pune et Mumbai) : <http://www3.hilton.com/en/hotels/india/hilton-shillim-estate-retreat-and-spa-PNQSHHI/dining/index.html>.

*« La vue, la nourriture et le service ont été excellents. C'est silencieux et calme. C'était juste ce qu'il nous fallait durant les jours bruyants de Diwali dans la ville. On a loué une voiture avec chauffeur et nous avons mis 2 heures pour y aller et 1h30 pour le retour. Vous logez dans des villas qui sont réparties sur des hectares donc on dispose de beaucoup d'intimité. J'y retournerais si j'en ai l'occasion. »*

**Matheran.** Cet incroyable endroit se trouve à juste trois heures de Pune. Les voitures sont interdites à Matheran. Les seuls moyens de transport sont la marche à pied, les chevaux, et les rickshaws. Les vues depuis ce lieu rivalisent avec celles d'Hawaï. Il y a une tyrolienne qui traverse une vallée de 300 mètres. À faire.

Laxman Nagu Akhade, et son frère, Naresh Akhade sont des guides de chevaux sérieux et ils s'occupent bien de leurs chevaux tel: 94 21966313.

Avis d'un élève : *« L'air est pur, mais pendant les week-ends les chemins deviennent très poussiéreux à cause du nombre de visiteurs. Pour faire du cheval ou à pied, partez tôt le matin ou tard le soir. Rentrez avant la nuit car les chemins ne sont pas illuminés. La vue est belle uniquement pendant la saison sèche à cause de la pollution mais cela reste agréable à visiter. Le train miniature qui monte au sommet est sympa bien qu'un peu lent, c'est aussi sympa de marcher. Quand vous arrivez à l'entrée de*

*Matheran, il y a un barrage de conducteurs et de guides qui vous attendent, le mieux est de s'organiser à l'avance. »*

**Lords Hôtel:** <http://matheranhotels.com>. Veranda dans la Foret: <http://neemranahotels.com/>

**Dasvino Country Club.** 30 Events Center, At Post: Dasve Lavasa, Taluka Mulshi, Pune 412 112. Situé sur les bords du lac Warasgaon à Dasve, Lavasa est une ville sur la colline. C'est à une 1h30 en voiture de Pune. Passez-y une journée pour vous détendre, nager, prendre un bain de soleil et manger. [www.lavasa.com](http://www.lavasa.com). Tel:+91 22 4025 6000.

## **Voyages plus longs :**

**Agra.** Prenez un avion pour Delhi, et puis prenez un véhicule jusqu'au Taj Mahal.

**Diveagar, Konkan Coast.** Un village de plage, non commercial. C'est comme Goa mais sans le glamour. La plupart des gens ne parlent pas l'anglais, le logement est très basique avec service minimum. C'est un village côtier très beau et très calme, entouré par la jungle et des rizières. Pour visiter contactez Vikram Moore (p.13).

**Darjeeling.** Buvez du thé « first flush » (première récolte de l'année) dans les Alpes de l'Himalaya.

**Nasik.** Recommandé par un élève: " Nasik se trouve sur la rivière Godavari, une des rivières plus sacrées de l'Inde. Nasik sert comme base pour les pèlerins et accueille quelques-uns des rassemblements religieux plus grands du monde. Le tank Ramkund était un des points culminants de ma visite. Les pèlerins indiens arrivent tous les jours pour se baigner, prier, et pour immerger les cendres des membres de leur famille dans la rivière Godavari."

**L'hôtel Abhisek** se trouve à pied de tous les temples, ghats, restaurants, etc C'est l'un des hôtels les plus modernes aux alentours de la rivière. Tel: 2514201. [Hotabhi\\_nsk@sancharnet.in](mailto:Hotabhi_nsk@sancharnet.in)

**Sikkim.** C'est un petit territoire niché entre le Tibet, Bhoutan et le Népal. C'est un paradis des voyageurs écolo. Tel: 948-431-8497. Email: [gyatsok@yahoo.com](mailto:gyatsok@yahoo.com). Site web: [www.sikkimvacation.com](http://www.sikkimvacation.com)

**Varanasi.** Pensez à visiter une de villes plus sacrées de la planète. Vous pouvez demander à un agent de voyages de vous assister pour ça. La plupart des étudiants du RIMYI se logent à l'Hôtel Ganges View.

## **Agents de voyage**

*\* Un conseil de votre éditeur: quand vous réservez par ces compagnies et particulièrement si l'anglais n'est pas votre première langue, soyez très clair et spécifiez bien le type d'hôtel que vous souhaitez (trois étoiles, etc), le type de voyage que vous désirez et vos dates de voyage afin d'éviter des malentendus.*

### **Ajit tours (PSA Kesari tours)**

Rainbow Plaza office 206, 2nd fl.near Hotel Shivar Garden.

Rahatni,Pimpri,Pune 02027206163, 9422016185

Pour des voyages vers les grottes de Karla et Bhaja, il y a des tarifs à la journée sans guide. Six personnes max. Les Prix vont de 3800Rs. à 4100 Rs. Avec un guide pour maximum 4 personnes - Rs.12/km

**Ajit tours (PSA Kesari tours)** propose aussi des services vers Delhi et Mumbai ainsi que des visites guidées de Mumbai.

**Clear Trips:** [www.cleartrip.com](http://www.cleartrip.com). C'est un site Internet de confiance pour faire des réservations en ligne. Vols, hôtels, et particulièrement des réservations de trains.

**Gatik Ventures.** Navin Pandey est un guide de voyages très recommandé, qui est basé à Delhi. *"Il nous a arrangé quelques jours de voyage dans le Gujarat et le Rajasthan. Il a très bien résolu des problèmes de dernière minute assez compliqués. Si jamais j'ai besoin d'un agent de voyages en Inde, je le rappellerai sans doute"*. Email: [gatik@vsnl.com](mailto:gatik@vsnl.com).

**The Great Indian Travel Co.** vous offre une vraie expérience indienne – à des prix indiens et sans rouspéter. Ils organisent tout, des réservations pas chères, ou des voyages en éléphant. « On vise à être : serviables, amiables et sympas- pour faire de votre voyage en Inde la plus incroyable et la moins intimidante des expériences».

E-mail de Pranav's: [Chandra@thegreatindianadventure.com](mailto:Chandra@thegreatindianadventure.com).

**Neeraj Journeys.** Andalkar Bungalow, Premier étage, Bhandarkar Institute Road, Deccan Gymkhana. Tel: 2567 1142. Email: [nerjouni@bom2.vsnl.net.in](mailto:nerjouni@bom2.vsnl.net.in).

**Roots & Wings Travel Management** organise des voyages au Rajasthan, Kerala, à Varanasi, Rishikesh, Haridwar, Agra, Delhi, Goa, aux grottes d'Ajanta & Ellora & tous les endroits dans le Maharashtra. Services proposés: hôtel, billets d'avion, de train et de bus ; Change d'argent ; tarifs spéciaux pour les hôtels près de l'Aéroport International ainsi que les hôtels ailleurs en Inde. Ils rechargent également votre carte de téléphone mobile.

*"C'est le couple le plus patient, serviable et gracieux avec lequel j'ai travaillé. J'ai eu du mal à faire des choix et ils ont réussi à supporter mon indécision. J'ai changé mes billets d'avion et de train plusieurs fois et ils m'ont aidé à chaque étape du processus. Ils ont gardé contact pendant mon voyage pour s'assurer que tout se passait bien. C'était super de simplement s'asseoir dans leur bureau et discuter avec eux. Je vous les recommande énormément."*

Contactez Ms. Rucha. Mobile: 91 992 306 3370.

Email : [rootsndwings@rediffmail.com](mailto:rootsndwings@rediffmail.com). 1122 Model Colony Pune 411016

Diagonalement opposé à l'Hôtel Ambassador.

**"Pune Darshan bus"**. Réservez à la station de bus de Deccan Gymkhana ou dans le bâtiment de Municipal Corporation, près de Pune. (Désolé pour le manque de détails, mais il n'y a pas d'adresse) [www.punesite.com](http://www.punesite.com).

Faites un tour de Pune en un jour et visitez tous les endroits d'intérêt historique.

Tour de 9h00 – 17h00. Rs.170

**SAP International Tours.** 1216/6, Fergusson College Road, Shivaji Nagar. Tel: 2552 0587.

**Star Tours and Travels** Murtuza Dashti [madashti@yahoo.com](mailto:madashti@yahoo.com)  
101 Kalinda Apts (Vanasthali bldg.) 318/19B, Canal Road, Model Colony  
+91 20 25677791, 56258294  
Murtuza est un élève du RIMYI et le frère du professeur Gulnaz Dashti.

**Sudin Travels.** 418, Narayan Peth, First Floor, Nandlal Society. Tel: 2445 8199 ou 2449 1593. Fax: 2449 3682. Email: Sudin@giaspn01.vsnl.net.in.

**The Traveler/Silver Jubilee Travelers.** Tel: 2566 3706. Boutique 5 et 6.

À côté du restaurant Lalit Mahal. Agent de voyages service complet. Extrêmement professionnel, excellent service, les commissions sont basses. Email: traveler@pn2.vsnl.net.in.

**EmEnEss travels:** "Madhur Jyoti ". Hare Krishna Mandir road, Model Colony Pune – 411016. 09545500029

**Manu Shahani.** Organise des voyages dans tout l'Inde ainsi que des déplacements depuis et vers les aéroports de Mumbai et Pune. On peut lui faire confiance et il est facile de travailler avec lui. E-mail: mane106@hotmail.com  
Tel. Fixe: 91-20-25654109. Mobile: 919545533329.

## INFORMATION CONCERNANT L'ARGENT ET LES BANQUES

La monnaie en Inde est la roupie. **Attention** : Actuellement la quantité d'argent qu'un voyageur étranger peut introduire en Inde est limitée. Beaucoup d'établissements commerciaux comme les hôtels, les grands magasins, lignes aériennes, etc. acceptent des cartes MasterCard et Visa. Faites attention car les compagnies de cartes de crédit ont commencé à facturer des frais de conversion de 2 ou 3 %.

Il est prudent d'avoir toujours suffisamment d'argent liquide, vous en aurez besoin pour la plupart des transactions : Restaurants, Café Internet, petits magasins, pharmacies.

### Argent

- Lors que vous changez des roupies, vérifiez bien que les billets soient en bon état. N'acceptez pas les billets très abîmés ou déchirés car personne ne vous les acceptera. Les trous faits par les agrafes (qui tiennent les billets en paquets) sont acceptables.

- Il y a des agents de change dans l'aéroport international et dans quelques hôtels de la ville, qui sont autorisés à changer l'argent.

- Bank of Maharashtra (tout au bout de la rue Hari Krishna Mandir) : ils ne changent plus des chèques de voyage. L'agence la plus proche, avec des nouvelles installations et une équipe très sympathique, se trouve sur la rue Fergusson Collège, de l'autre côté de la rue du Restaurant Lalit Mahal. Leur taux de change est meilleur que celui de l'institut et que celui des agences Thomas Cook Exchange. Prenez votre passeport avec vous.

- La meilleure façon d'obtenir de l'argent, c'est dans les distributeurs qu'on peut trouver presque partout. Par contre, il y a beaucoup de banques (par ex., Citibank, Chase) qui prennent des commissions exorbitantes pour les transactions à l'étranger, donc avant votre départ renseignez-vous sur leurs tarifs. Toutes les cartes marchent pas dans les distributeurs, donc si au départ vous ne réussissez pas à utiliser la vôtre, préparez-vous à faire une petite recherche. Il y a une agence de Citybank avec un gardien près de l'université de Pune qui est ouverte 24/24 et 7/7. Il y a une autre

agence à une rue du concessionnaire Toyota qui ferme au milieu de l'après-midi pour la pause du gardien. Quand on utilise une carte internationale, normalement on ne peut pas retirer plus de 10,000 roupies (par transaction), néanmoins si vous avez une carte Citibank des États-Unis vous pouvez retirer jusqu'à 20,000 roupies à chaque fois. Citibank peut aussi vous fournir une carte spéciale pour les distributeurs, qui est reliée à un compte de voyage pour protéger votre compte principal en cas de vol.

- Il y a aussi un agent de banque qui vient au RIMYI pour changer des chèques de voyage et la devise étrangère pendant les séances de pratique du matin de 11h00 à 12h00. On vous donne plus de roupies quand vous changez des espèces que pour les chèques.

\*\* N'apportez pas plus que quelques centaines d'euros en espèces.

## Télécommunications

**Fuseau horaire :** L'heure indienne est en avance de 5h30 sur celle du méridien de Greenwich. Donc, comme le pays ne change pas d'heure, quand il est 12h en France, il est 16h30 en Inde l'hiver (+4h30) et 15h30 l'été (+3h30).

**Information téléphonique** 197 ou 183.

**Pour appeler l'Inde depuis la France composez** le 00 + 91 + indicatif de la ville sans le 0 + numéro du correspondant. 011-91-20 Pour appeler Pune et 011-91-22 pour Mumbai.

**Pour des appels locaux** à Pune composez le 020 avant le numéro.

**Pour des appels sur portables indiens** composez le 0 avant le 9.

**Pour appeler la France depuis l'Inde** composez le 00 + 33 + numéro du correspondant sans le zéro initial.

**Pour appeler le RIMYI : Pandu, tel (91-20) 2565 6134,** est joignable les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 9h à 11h; Et les lundis, mercredis, vendredis et samedis entre 16h et 18h.

La plupart des appartements à Pune ont une ligne téléphonique fixe, vous pouvez recevoir des appels pendant votre séjour. Il y a des appartements qui ont un service de carte téléphonique prépayée **Tata Indicom**, dans ce cas, il suffit d'acheter 200 roupies de crédit et vous pouvez vous en servir pour appeler le monde entier. **L'achat d'un téléphone portable indien** est devenu très compliqué à cause des nouvelles lois anti-terroristes et souvent on vous demande d'avoir la carte de résidence pour vous le vendre. Il est conseillé de ramener un téléphone portable débloqué pour tous les opérateurs.

**Vous pouvez utiliser votre téléphone portable** à l'international, mais il est plus économique d'acheter une carte SIM locale. Vous pouvez demander dans une boutique de téléphones portables de débloquent votre téléphone pour pouvoir utiliser une carte SIM indienne, mais il est conseillé de le faire chez vous avant votre départ. Le prix de la carte SIM est autour de 20 roupies, et environ autant par minutes de communication. Donc si vous achetez 375 minutes de communication locale, vous payerez 375 roupies. Quand vous achetez des minutes demandez bien « full talk time » (temps de communication complet). Si vous appelez en dehors du pays, la quantité de roupies par minute augmente. En 2012 il coûtait autour de 12 centimes la minute pour appeler les États-Unis depuis un

téléphone portable. Allez voir aussi les agences Roots and Wings under Travel, ils vous rechargeront vos cartes prépayées.

**Note :** Le gouvernement indien a accru les restrictions pour l'achat de cartes SIM indiennes par des étrangers, ceci est dû à l'utilisation de cartes SIM volées pendant les attaques terroristes de Mumbai. Pour acheter une carte Sim, vous aurez besoin d'une copie de votre **enregistrement d'étranger, le 'C-form'** (Registration of Foreigner, vous pouvez obtenir de votre propriétaire, en sachant que tous les propriétaires ne pourront pas vous le fournir, surtout si ce sont des locations non déclarées), copie de votre visa et de votre passeport et une photo d'identité. La manière la plus efficace d'obtenir le service de téléphonie c'est d'aller dans un des bureaux principaux de magasins des compagnies de mobiles, il y en a plusieurs dans la ville. Donnez-vous un minimum d'une heure pour que les choses se mettent en route ainsi que pour vous assurer que votre téléphone fonctionne correctement, ce qui veut dire : avant de partir du magasin faites un appel et vérifiez que la connexion se fasse. La 3G est aussi disponible en Inde. Si vous utilisez les services de données, vérifiez si cela fonctionne avant de quitter le magasin. Le service de téléphonie et les services de données sur les téléphones portables sont fiables. Il y a une boutique Vodafone proche du Model Colony, dans la zone de Wakadewadi sur la Central Avenue, Il n'y a jamais trop de monde et l'on peut s'asseoir pour attendre tranquillement.

*L'avis d'un étudiant : "...J'ai appris à mes dépens, qu'il est à présent beaucoup plus compliqué d'acheter une carte SIM. Non seulement il faut présenter toute la documentation nécessaire, il faut aussi suivre tout un processus de vérification. J'ai dû appeler un agent de la compagnie téléphonique qui a vérifié et validé ma demande un ou deux jours après l'avoir déposée. Le principal problème, c'est qu'à la base, j'avais acheté une carte spéciale de 400 roupies de forfait et j'attendais qu'elles soient ajoutées à ma carte SIM, ce qui n'a pas été le cas. Pour que je puisse utiliser cette somme, j'ai dû rajouter d'abord 25 roupies à ma carte SIM et puis 2 Rs pour que mes 400 roupies soient chargées. NOTEZ que ces 25 et 2 roupies additionnelles peuvent varier selon les opérateurs, - vous devez vous renseigner. En tout, j'ai dû attendre 3-4 jours pour pouvoir utiliser la nouvelle carte SIM, \* vous pouvez demander à votre propriétaire de vous aider en vous envoyant les documents nécessaires à l'avance.*

**Vous pouvez aussi acheter une carte d'appel** (ce sont des bouts de papier avec des codes numériques imprimés dessus). Vous pouvez les trouver dans un bureau de poste, achetez le maximum d'unités d'appel possible. *Note de l'éditeur : On a reçu deux rapports contradictoires à propos des cartes d'appel. Dans le dernier courrier que j'ai reçu, l'élève nous disait qu'elle n'avait pas pu acheter la carte dans un bureau de poste. Si quelqu'un a des idées sur l'endroit où l'on peut les acheter, merci de me l'indiquer. Aussi, il arrive souvent que les cartes téléphoniques ne marchent pas, donc ne comptez pas trop sur elles.*

Ces cartes vous permettent d'appeler chez vous plus facilement. Vous pouvez les utiliser avec votre ligne privée, depuis votre appartement ou votre chambre d'hôtel.

**Vous trouverez des cabines de ISD** (appels internationaux) dans tous les coins et recoins de la ville. Depuis ces cabines, vous pouvez faire des appels internationaux et payer en espèces. Elles sont assez chères, par exemple un appel vers l'Angleterre peut coûter jusqu'à sept roupies par minute. Il y a une cabine commode et silencieuse dans l'hôtel Chetak (certaines sont très bruyantes).

Pour avoir une connexion Internet sans fil pour votre ordinateur portable vous devez avoir un DONGLE. Pour le trouver, allez voir le magasin 3 G sur la rue Ferguson Collège. Vous devez avoir le formulaire C-form (préalablement rempli par votre propriétaire et certifié dans un bureau de police), une copie de la facture de téléphone ou d'électricité de votre propriétaire, une copie lisible de votre

passport et visa, une photo format passeport en couleur (vous pouvez la faire dans une boutique de l'autre côté du magasin 3-G). Le magasin 3-G préfère les paiements en roupies aux paiements par carte bancaire. Le prix est autour de 2000 roupies.

**Note de l'éditeur :** *Avant de louer votre appartement, demandez au propriétaire si l'appartement dispose du service Wi-Fi, s'il n'en a pas, ne le prenez pas ! C'est courant à l'heure actuelle que les appartements offrent du Wi-Fi.*

**Note de l'éditeur :** *... Si vous disposez d'une connections Wi-Fi, les applications de messagerie et réseaux sociaux comme : Whatsapp, Viber, WeChat, et Line vous permettent d'appeler et envoyer de messages par texto gratuitement.*

## Cafés Internet

Le Chetak dispose actuellement d'un accès Wi-Fi qui marche relativement bien. Il est sympa de s'installer pour boire un thé ou un soda pendant que vous utilisez Internet. Tarif 30 roupies/heure.

L'Hôtel Ambassador offre l'accès sur Internet pour 200 roupies. Même si c'est cher, ça vous évite de faire le trajet jusqu'à the Reliance, sur la Fergusson College road, où vous payez un tarif fixe de 300 roupies à chaque fois que vous vous connectez.

**Internet World** se trouve sur Fergusson College road, à l'opposé de la station service : marchez jusqu'à la rue Fergusson College depuis l'angle du concessionnaire Toyota, puis tournez à droite. Il y a des PC à disposition, le tarif est de 10 roupies/heure.

**Pune Central:** Près de l'entrée, Wi-Fi. (ndlr : demander le code à l'accueil)

## Page Facebook: Visiting Iyengar Institute (RIMYI) Pune?

Ce groupe a été crée pour les personnes qui sont en visite actuellement au RIMYI à Pune, pour la pratique et l'étude du yoga. Vous pouvez ajouter, échanger, ou actualiser l'information, et contacter d'autres étudiants pour partager un voyage ou des sorties pour faire du shopping ; trouver ou partager un logement, notes, échanger ou donner des choses dont vous n'avez plus besoin- C'est pour vous, pour l'utiliser à votre gré ! C'est aussi très utile pour les personnes qui organisent une future visite à l'institut. Le groupe est actuellement ouvert à tous pour faciliter l'adhésion, donc n'hésitez pas à visiter la page.

## Technicien Certifié Apple

**Deepak Gaikwad.** Mobile: + 91 9320596632 Email:deepak.gaikwad@rsgi.co.in. Skype ID: deepakpgaikwad.

### RSG INFOTECH PVT. LTD.

107/108, 4TH DIMENSION BUILDING, NR. MEHANDALE GARAGE, ERANDWANE, PUNE 411004 Tel: + 91 20 3020 5444

\* Si vous avez de problèmes avec votre dispositif Mac, Mr. Deepak Gaikwad se déplace à votre domicile pour les réparer.

# SANTE ET QUESTIONS MEDICALES

Le site [diplomatie.gouv](http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays/inde-12259/), vous informe sur son site : <http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays/inde-12259/>, pour obtenir des informations concernant les différents vaccins nécessaires selon la saison.

Un professeur qui a voyagé à Pune pour la première fois nous a envoyé le texte ci-dessous :

*“Je suis allé au département régional de santé situé dans un hôpital et ils m’ont conseillé de faire le vaccin contre le tétanos et la diphtérie, et un autre contre le typhus et l’hépatite. Ils m’ont aussi donné des prescriptions pour des antibiotiques en cas d’infections respiratoires, diarrhées et malaria. Je vais tout faire juste par précaution. »*

## L’eau

Il est conseillé de boire de l’eau en bouteille ou filtrée. La plupart des restaurants ont de l’eau filtrée, mais vous devez toujours demander avant de la boire. *Ne buvez pas l’eau directement du robinet.* Vous pouvez acheter des packs d’eau purifiée ou payer une caution pour une fontaine à eau. Les magasins vous livreront la bonbonne de recharge de 20l d’eau.

### UV Steripen et la bouteille en Nalgene:

Note d’un étudiant : *“\$88 sur Amazon, c’est un très bon investissement si vous voyagez et si vous avez de doutes concernant la propreté de l’eau. Je m’en suis servi pendant mes trois mois de séjour en Inde la dernière fois et je suis resté en bonne santé. Je l’ai même utilisé avec de l’eau non filtrée dans mon appartement. Les UV tuent tous les micro-organismes dans l’eau et les rayons ne peuvent pas sortir de la bouteille, donc ce n’est pas dangereux.*

**Vérifiez que les filtres d’eau dans les appartements sont entretenus.** Ils doivent être changés tous les ans pour qu’ils puissent filtrer l’eau efficacement. Note d’une élève résidant à Pune : *“Notre fille a bu de l’eau filtrée depuis bébé. L’eau filtrée est de meilleure qualité que l’eau mise en bouteille, et on ne produit pas trop de plastique.”*

## Précautions gastro-intestinales

Quand on habite dans un pays tropical, on a plus de chances d’attraper des infections gastro-intestinales. Le mois de décembre est considéré comme l’époque la plus sûre, mais il vaut mieux d’être prudent toutes les saisons. Mangez toujours la nourriture fraîchement préparée et pendant qu’elle est encore chaude. Évitez de manger de la nourriture congelée, précuite ou crue, et qui n’a pas été lavée avec de l’eau filtrée (ou salée). Utilisez des tablettes purificatrices d’eau ou des filtres en argent. Pour éviter les infections, lavez-vous souvent les mains.

## L’extrait de pépins de pamplemousse

Pour préparer l’intestin à l’assaut potentiel de nouveaux parasites et bactéries, commencez par prendre de l’extrait de pépin de pamplemousse une semaine avant votre départ, et continuez à le prendre pendant tout votre séjour en Inde. *« J’en ai pris un peu quand j’avais des problèmes digestifs, et je me remettais vite- par contre je ne sais pas si je le prendrais comme mesure préventive’.* Le goût est horrible, mais ça passe mieux avec un verre du jus de fruits ou avec du yaourt. Une autre façon de le prendre c’est de l’ajouter à une boisson gazeuse avec de la vitamine- C (Emergen-C). L’extrait de pépin de pamplemousse stimule le système immunitaire et est un bon remède pour les infections de candidose.

## Paludisme

Il y a beaucoup de paludisme en Inde, et les moustiques peuvent être problématiques. Les anti-moustiques sous forme liquide en vaporisateur ou en pommade sont efficaces. Les marques habituelles comme ALL OUT et GOOD NIGHT sont disponibles dans toutes les pharmacies et magasins généralistes. Couvrez-vous (comme les locaux -avec un pantalon et des manches longues) le soir à partir du crépuscule et jusqu'à la tombée de la nuit.

### Artémisinine

L'Artémisinine est une plante qu'on utilise contre la malaria. On trouve deux variétés d'artémisinine : Gozarte et Udarte, toutes les deux originaires d'Amérique du sud, disponibles à la vente chez Healing Within Products Inc. 1-800-300-7548, [www.healingwithin.com](http://www.healingwithin.com). Ce fournisseur est spécialisé dans les remèdes contre les parasites et ils ont des bons produits et des bonnes sources d'information. Ils ont deux petits bouquins qui couvrent presque tous les remèdes que ce soit allopathiques ou à base de plantes. « Parasites : An Epidemic in Disguise, by Stanley Weinberger », Healing Within Products; et Guess What Came to Dinner, by Dr. Ann Louise Gittleman (qui dispose aussi d'un catalogue pharmaceutique).

Un autre fournisseur spécialisé dans les remèdes antiparasitaires c'est Uni Key <http://www.unikeyhealth.com>. L'avantage c'est que les infections de parasites n'arrivent pas très souvent si vous faites attention. Le désavantage, c'est que quand on les attrape on peut prendre longtemps pour guérir.

## Pollution

La pollution à Pune est assez élevée. La période où elle est moins forte est pendant la mousson, en juillet et août. Vous pouvez acheter un masque avec un filtre de charbon « **I Can Breathe® mask** » sur [www.icanbreathe.com](http://www.icanbreathe.com) or [www.magellans.com](http://www.magellans.com).

Sally Rutzky (originaire d'Ann Arbor, USA), est une élève qui vient à Pune depuis 20 ans. Elle nous a dit qu'en janvier dernier, elle a mis un masque pour la première fois, et que c'était la première fois qu'elle n'a pas eu d'infection des sinus. Vous devez changer le filtre et laver le masque une fois par semaine.

Vous pouvez aussi acheter des masques MSA N95 sur [amazon.com](http://amazon.com) à un prix intéressant : 20 pièces pour 19 dollars.

## Mesures d'hygiène et Santé

-Utilisez de l'eau en bouteille pour laver vos dents et votre brosse à dents. Évitez que l'eau de la douche ne rentre dans vos yeux ou bouche.

-Vous pouvez acheter du peroxyde d'hydrogène dans une pharmacie locale.

-Dans certains endroits de l'Inde, l'utilisation de papier toilette n'est pas une tradition. Dans les toilettes indiennes (celui de l'institut inclus) il y a toujours de l'eau à disposition pour vous laver, pour ceci utilisez seulement la main gauche. Ramenez votre papier toilette à l'institut (seulement pour vous sécher après le nettoyage à l'eau) et mettez-le dans la poubelle près des toilettes.

- Après avoir utilisé les toilettes, lavez vos mains et vos pieds avant de rentrer dans la salle de pratique.

- Traditionnellement les Indiens mangent avec la main droite (voir ci-dessus pour les coutumes indiennes concernant les toilettes)
- Mangez le yaourt local (curd), qui vous apporte des bonnes bactéries (*Lactobacillus acidophilus*) et réduit la quantité de mauvaises bactéries dans les intestins. En plus du yaourt, c'est une bonne idée de prendre des probiotiques (bonnes bactéries), vous pouvez les trouver dans un magasin de produits diététiques. Il est aussi utile d'augmenter la consommation de fibres avec des compléments alimentaires (Metagenics Herbulk). Avoir une bonne élimination permet de réduire le risque d'infections parasitaires.
- Il peut être utile de prendre des produits comme le Tyler Para-Gard et Metagenics Ultra Parex, tous les jours. Tous les deux contiennent un mélange d'herbes avec un effet antiparasitaire. L'ail est aussi une plante très efficace contre les bactéries et les parasites.
- Prenez avec vous vos médicaments anti-rhume habituels, au cas où vous attraperiez une infection respiratoire. Il est courant d'attraper un rhume pendant votre visite. Prenez des tisanes.
- Une bonne manière de prévenir les infections, c'est de se laver le nez avec un **neti et de l'eau salée** à la fin de chaque journée, ce qui élimine la pollution.

## Médecins locaux à Pune

**Dr B. Sonalker.** 1105/7, Hari Krishna Mandir Road, Model Colony, Pune 411016. Tel: 2565 5268. Portable: 98-6013-6323. Vous pouvez la contacter entre 10h00 et 12h30 et 17h30 pm et 20h00. Elle est au bout dans la rue de l'institut, de l'autre côté des appartements de Sharda, à la Kunjban Society, qui est du côté opposé à la rue Hari Krishna Mandir. Le Docteur Sonalker est très recommandé par des élèves de l'institut qui sont allés la voir à cause des problèmes respiratoires. À chaque fois qu'ils sont allés la voir, ils ont été guéris et pas forcément avec des médicaments. Son tarif est de 200 à 300 roupies par visite.

## Clinique et hôpital

**Golwilkar Metropolis Health Service, Pvt. Ltd.** Diagnostics médicaux. Construction House, Ground Floor, 796/189B, Bandarkar Road. Tel: 4100 8200 ou 2566 6612. Email: drgl@metropolisindia.com. Website: www.metropolisindia.com

Le meilleur hôpital et le plus proche du RIMYI, c'est le **Ratna Memorial Hospital**, Sanpatti Road. Il est propre et il y a une pharmacie. Note : même si vous ne comptez pas prendre les médicaments qui vous ont été prescrits, vous devez les acheter pour qu'ils vous laissent partir. (020) 41097777 / 25651037. 12h00-13h00.

## Dermatologie et Cosmétologie

Clinique de dermatologie, dirigé par Dr. Akalpita Sule et Dr. Priya Parek, proche du RIMYI : 102/C/4, Shubhashree, Lakaki Road, Model Colony. Ils vous offrent des services de dermatologie plus courants à des prix beaucoup moins chers qu'en Europe. Les services incluent: effacement des tâches sur la peau, électro-cautérisation, peelings chimiques, traitements pour la perte des cheveux, botox, et réduction des cicatrices d'acné. Le service est attentif et aimable.

## Ressources Ayurvédiques

**Pharmacie Ayurvédique.** Tripathi Co. sur Laxmi Road, en face de Tulsi Bhag.  
Tel: 2445 7766.

**Ayur Jyoti: Kerala Ayurvedic Marma Chikitsalayam.** Dr. Mini Nair et  
Vd. M.B. Vineshkumar, B4, Shardaram Park, Sasoon Road, à l'opposé de Ruby  
Hall Clinic, pas loin de Fabindia, vers Bund Garden Road. Commentaire d'un élève : *"Vinesh et Minnie sont incroyablement gentils. Il m'a beaucoup aidé avec des problèmes aigus et chroniques. Il ne faut pas être gêné par la nudité et ne pas se formaliser avec le cadre. Je le recommande."* Éditeur: *J'ai entendu dire qu'il a été invité en Australie et Russie par des élèves de yoga Iyengar pour donner de stages et des consultations.*

**Le Dr. Ghatnekar** enseigne chaque année pendant le stage d'automne de Rajiv et Swati Chanchani.  
606, Sadashir Peth Laxmi Road, Waman Hari Pethe Building, Premier étage. Portable: 989-000-8425.  
Email: Vishwas.ghatnekar@gmail.com.

### **KARE (Kerala Ayurvedic Research & Rejuvenation Establishment).**

Misty Valley, Village Gonawadi, Mulshi Khurd, Tal. Mulshi, District, 45 km à l'ouest de Pune (environ 90 minutes de route en voiture depuis Pune). Tel: 2517 1247/1501.

Email: info@karehealth.com. site web: www.karehealth.com.

Pour avoir plus de renseignements concernant les prix, vous pouvez aussi contacter Harshada Shirole à la réception de l'Hôtel Chetak. Les prix incluent une consultation avec le médecin, un massage du corps entier ou d'une seule partie du corps et l'utilisation de la salle de yoga, complètement équipée et inauguré par B.K.S Iyengar en 2005. La nourriture est préparée selon les principes ayurvédiques. Ils peuvent venir vous chercher au RIMYI.

Ils ont été recommandés:

**Dr. Vasant Lad. Pranav Clinic:** Shri Sitaram, Appartement 383, Narayan  
Peth, près de Modi Ganapati Temple, Pune 411030 Tel: 91-02-2446 7952.

Le docteur Vasant Lad, médecin ayurvédique connu dans le monde entier visite Pune chaque année en novembre et décembre, avec ses étudiants en formation. D'après Robert Cory, qui a visité le RIMYI en 2013 : *« plusieurs élèves du RIMYI sont allés le voir pendant mon séjour à Pune, et ils étaient tous impressionnés par sa connaissance et sa compassion »*. L'horaire d'ouverture de son bureau est de 18h à 21h.

**Vd. Madhura Phatak,** Ayurvedic Physician. E-11, Shri Shankar Nagari,  
Paud Road, à côté de Vanaz Company, Kothrud, Pune -411038. Tel. Portable 9503020060, email:  
madhuradandekar@gmail.com

C'est une femme médecin Ayurvédique de confiance, jeune et empathique, qui vient d'ouvrir sa clinique. Elle parle bien anglais et fait les entretiens avec grand soin. L'endroit est petit et simple, mais c'est propre et il y a tout le nécessaire pour faire les traitements de panchakarma. Kathrud est une banlieue de Pune, à 5 km de Model colony (60-70 RS en rikshaw depuis le RIMYI). Elle gère la clinique toute seule, prenez rendez-vous à l'avance.

**Punernava.** Au bout de la rue HKM, juste avant le restaurant Lalit Mahal.

L'endroit dispose d'un docteur ayurvédique résidant, qui peut vous faire des consultations ayurvédiques et du panchakarma, avec les traitements nécessaires (shirodhara, application de l'huile sur le front, abhyanga, massage à l'huile, bhasti, de l'huile ou lavage de l'intestin avec des herbes.

**Dr. Mrs. Pradnya Akkalkotkar**, MD Ayurveda. The Greens Society, près de Pingale Garden, North Main Road, Koregaon Park, Pune 411001. Tel: 98-2202-5463. Email: ayurvedscienceforum@gmail.com.

(note : "ayurved" c'est le manière correcte d'écrire le mot sur l'adresse email).

Le Dr. Pradnya a plus de 20 années d'expérience dans l'enseignement et le traitement de personnes avec l'Ayurveda. Il est hautement recommandé. Consultations ayurvédiques, massages et prise en charge des femmes uniquement. Elle enseigne aussi le panchakarma, la cuisine traditionnelle ayurvédique, nutrition, alimentation saine, et des massages pour différents types de personnes et de maladies. Uniquement sur rendez-vous. Uniquement femmes. (Hommes, voir Dr. Mandar ci-dessous)

**Dr. Mandar** (Époux du Dr. Pradnya). Tel: 98-2277-7161.

Email: ayurvedscienceforum@gmail.com (note : "ayurved" c'est la façon correcte d'écrire le mot sur l'adresse email).

Avec plus de 22 années d'expérience, le Dr. Mandar offre des consultations ayurvédiques et massage exclusivement pour les hommes. Il est spécialisé en herboristerie médicale, le traitement par les plantes, pharmacie, pharmacologie, fabrication de ghee médical, massages à l'huile, nutrition Ayurvédique (antidotes) et diététique. Uniquement sur rendez-vous.

**M/s. Gopal Govind Lokhande**, Budhwar Peth, Tel: 020-244 57060 Médecine Ayurvédique ainsi que Gulkhan : confiture de pétales de rose particulièrement recommandée quand le corps est chaud, mais aussi pour tout le temps. Près de Wagh Jewelers.

## Massages

Massages Ayurvédiques et soins du visage avec **Mrs. Swati Sant**, tél. fixe:

(020) 2553 5733, Portable: 9766657603. Elle se déplace chez vous ou vous reçoit à son domicile, qui se trouve à 20 min à pied du RIMYI. Disponible tous les jours de la semaine.

Pour des massages à domicile, appelez l' **Hôtel Chetak**, tel: 2565 5268.

“Il est plus difficile de trouver des massages pour les hommes puisque les femmes spécialisées massent seulement les femmes. Le service à domicile de l'Hôtel Chetak n'a pas marché, ils ont refusé. À la place, je suis allé au **Jeevana Medical Centre**: Shivali Nagar 1076/13 Vidya Vihar Colony, près de E-Square Theatre Ph: (020)64001986/25664485. C'est un peu cher mais ça vaut la peine si vous avez envie de vous offrir un petit plaisir”. [www.jeevana.in](http://www.jeevana.in)

## Naturopathie

Institut National de Naturopathie (**National Institute of Naturopathy**) Tel: 2605 9682.

Bapu Bhavan, Tadiwala Road, Pune 411001. Horaires: 7h00 – 21h00, Du Lundi au Samedi; fermé le dimanche. Massages, sauna, vapeur, lavements intestinaux, fangothérapie, thérapie magnétique, cours de yoga, bar à jus. Les prix sont raisonnables. Dans l'institut, il y a un magasin des produits

naturels et biologiques, blé, miel, riz, herbes pour tisanes, neti et livres. Ils racontent que Gandhi a visité le lieu. Email: ninpune@vsnl.com. Website: www.punenin.org.

## Homéopathie

Vous pouvez trouver le petit cabinet de **Sanjivani Kulkarni** parmi les magasins à côté du concessionnaire Toyota. Horaires: 11h00 - 13h00 et 18h00 – 21h00. Tel: 2115 0932.

## Thérapie

**Samvahan therapy:** Model Colony à l'opposé du Om Supermarket.

www.anandacenter.org. La thérapie Samvahan est une technique vieille de 5000 ans. Dr Aanand Kambly est un disciple du Dr Ram Bosie, qui était un thérapeute Samvahan pour Gandhi, Nehru, et d'autres. Recommandé par un élève qui a reçu cette thérapie pour une lésion à la nuque.

## Dentistes

Dr. P. Kale: Tel: 2567 7949. Email: kale@vsnl.com. Status Health Club Building, Bhandarkar Institute Road, 791 Shivaji Nagar, Pune 411044.

Demandez aussi pour Chitra (voir Appartements) pour avoir une recommandation. Tel: 2565 3697.

**Hautement recommandé : Le Dr. Shrenik Parmar** c'est un dentiste spécialisé qui pratique dans l'immeuble à côté du Deendayal Memorial Hospital sur Fergusson College Road. Tel: 2567 1583. Horaires: 16h00 à 21h00.

## Secours pour chiens

Si vous êtes intéressé pour aider les chiens de rue à se faire vacciner ou si vous voyez un cas particulièrement grave de lésion ou de décès, contactez :  
RESQ; 9373888500/9372617675

## AUTRES SERVICES UTILES

### Sanskrit

**Dr. Bahulkar** Tilak Maharashtra Vidyapeeth. Tel: 2447 2774. Dr. Bahulkar peut vous trouver un enseignant approprié à votre niveau de Sanskrit.

*Fortement recommandé : Dr. Supriya Sahasrabuddhe, PhD*, Professeur à l'université de Pune, enseignant et traducteur. Sanskrit, Hindi, Marathi, sutras de Patanjali, les classiques indiens.  
*\*L'adresse email a été retirée car elle ne fonctionne plus*

**Shilpa Sumant.** Tel: 2546 4033. A-10, Manmohan Society, Lane No. 2, Karvenagar, Pune 411052.

**Sanskrit Bharati: Mr. Madav Kelkar.** Conversation en Sanskrit. Tel: 2445 3358.

### Astrologie Védique

**Mr. C. K. Kutty,** Tel: 2426 6589. Apartment No. 14, Meera Society, Salisbury Park,

Pune 411037. Une donation de plus ou moins 1,000 roupie est requise.

Vous devez tout d'abord obtenir votre graphique astrologique avant de prendre rendez-vous avec Mr Kutty. Il est très demandé. Prenez rendez-vous dès votre arrivée à Pune. Ne le payez pas en avance ou alors demandez-lui de vous envoyer sa lecture du thème sinon vous risquez d'être déçus. On nous a rapporté que certaines pierres qu'il a vendues n'étaient pas authentiques. Ses interprétations astrologiques restent excellentes. Mr Kutty est un vrai maître.

**Frankels.** 288, M.G. Road. Plus ou moins 45 à 60 roupies. Tel: 2613 9167.

**Mr Bharat Doshi. Galaxy Network** pour votre graphique astrologique. Basement shop. No. 121, Clover Centre, près de West End Theatre. Tel: 2613 4050. Horaires: 10h30 à 13h30 et 17h30 à 20h30, du lundi au samedi. Vous devez posséder la date, heure et lieu exacts de votre naissance. Il n'est pas nécessaire prendre la version deluxe, la version basique est suffisante.

*"Wonderfully sweet" gemothérapie/astrologue, Prakash Ashoka Walia, Pleasant Apartment, 15th Lane, Prabhat Road, Pune 411004. Tel: 2565 8182; 2567 8187. Portable: 982-305-4287. "Prakash Ashoka Walia nous a donné une interprétation de la carte astrologique informatisée courte et pessimiste. Bien sur tous ces problèmes pouvaient être résolus en achetant ses pierres... C'est un personnage et la visite à 500 roupies vaut la peine à condition que vous n'attendiez pas une interprétation exhaustive et approfondie. »*

## **Institut de beauté**

Chez Somya, salon de coiffure, d'esthétique et spa. 170 Dhole Patil Rd, Pune 411001. Tel: 26164426, 26162808. 88062 68001. On peut s'y rendre à pied de Fab India.

**Gazelles.** Koregaon Park au 2ème étage de l'immeuble à côté de Reliance Fresh. Le premier salon, tous services, de Pune. Très peu cher, manucure, Épilation

**Manisha Beauty Clinic,** C/5 Marble Arch, Hare Krishna Mandir Road, Model Colony. Formé à Zurich et Londres. Tel: 2565 3827.

**Shradda.** 1021/2, Meera Niwas, Mrs. Vanada Dadhade. Deep Bungalow Chowk, au coin du concessionnaire Toyota. Soin enzymatique du visage, massage des bras, jambes et dos inclus. Pédicure. 45 min 100 roupies. Tous les services disponibles 7 jours sur 7.

**Sheela's Beauty Clinique.** 26, Sagar Arcade, F.C Road. RD Deccan Gymkhanna, Pune -411004. tél: 25510435. email: [sheela.madhupal@gmail.com](mailto:sheela.madhupal@gmail.com)

**Mrs. Swati.** 5, Sadanand, 1194/18B, off Ghole Road, Shivaji Nagar. Massage ayurvédique, traitement du cheveu au henné (recommandé), manucure, pédicure (non recommandé) Tel: 2553 5733. Portable: 976-665-7603.

**Totally Twisted.** 1103, A/14, Gurukrupa Bungalow, 1er étage. opposé à Vidya Bhavan School Main Gate. Lakaki, Model Colony, Pune 16. Email - [t2.totallytwisted@gmail.com](mailto:t2.totallytwisted@gmail.com). Tél - 0989 000 5551

*Fortement recommandé: Urvashi Beauty Parlor.* 1221/B3, Pushpak, Wrangler Paranjape Road, Shivaji Nagar. (Quand vous sortez du restaurant Vaishali, tournez à gauche et à gauche dans l'allée adjacente. Urvashi Beauty Parlor est tout au bout de l'allée). Cheveux et ongles. Pas de rendez-vous le week-end. Ouvert de 10h à 19h30 7j sur 7. Tél: 25535657. 25511495 - 9226329735.

## Spas

Spa à l'hôtel Marriott et Centre de convention

Spa à l'Hôtel Ista, 88, Nagar Road, Yerwada, adjacent à Aga Khan Palace, Pune, Maharashtra 411006. Tel - 020 4141 8888. -

Spa - <http://www.istahotels.com/istapune/pune-spa.aspx> (Même leur restaurant Thai Baan Tao est incroyable).

## NOURRITURE

La nourriture végétarienne en Inde inclut du lait et des produits laitiers mais pas d'œufs qui, comme les crustacés, sont considérés comme non végétariens. La nourriture emballée est marquée d'un point rouge ou vert dans un carré, qui signale respectivement la nourriture non végétarienne et végétarienne.

La nourriture la plus populaire à Pune sont les Thalies et la nourriture d'Inde du Sud. Un Thali signifie littéralement « une assiette ». Il comprend deux ou trois légumes, des légumineuses (pois, haricots ou lentilles), salade, yaourt, dahl et chapati ou roti (pain plat). La plupart des restaurants à Thali servent à volonté pour un prix fixe. Un Thali est un menu complet et nourrissant.

## Restaurants—Thali et Cuisine d'Inde du Sud

**Asha Dining Hall.** 1224, Apte Road, Shivaji Nagar. Traverser la rue de l'hôtel Shreyas. Derrière le panneau Danraj Co-Housing Society (un panneau très visible— le panneau Asha est caché par un arbre). Ce restaurant à Thali sert de la nourriture saine à un prix raisonnable. Tél: 2553 2424; 6602 7149. Apprécié des étudiants de yoga Iyengar.

**Badshahi.** Tilak Road.

**Charus.** Sur Gokhale Road près du marché aux légumes, sert de la bonne nourriture d'Inde du Sud (Dosas et uttapams) ainsi que des plats d'Inde du Nord et Chinois. A 10 min de marche de l'institut – idéal pour un repas rapide après la pratique du matin.

**Darshan:** Prabhat road. Trouvé sur un blog de cuisine d'un étudiant de yoga Iyengar, *“Un assortiment curieux de nourriture délicieuse. C'est comme si le propriétaire avait choisi ses plats mais sans suivre aucune recette qui corresponde à ce plat. Tous les plats sont surprenants mais délicieux même s'ils n'ont aucune ressemblance avec le plat annoncé. Essayez la pizza, elle ne ressemble à rien qui pourrait rappeler une pizza. La pizza suprême a des noix de cajou et raisins dessus. Je m'arrête là. »* Ils proposent un bon jus de grenade.

**Jagruti Dining Hall.** Raviwar Peth. Un bon Thali, près de Sugandhi parfumerie (en face du guichet de billet de train). Tel: 2445 3231.

### Mini Wok

Près du supermarché OM

De bons plats thai. *Désolé, pas d'adresse.*

**Panchavanti Gaurav.** Stilt floor, Kotwal Complex, près de PYC Hindu Gymkhana, Bhandarkar Road, Pune, 411 005 (adjacent à Deccan Gymkhana).

Tel: 25672141. Propose un thali plus élaboré pour un prix un peu plus élevé.

**Rasoi Dining Hall.** Shaniwar Peth, Pune 30. Tel: 24453066/24456211.

**Shreyas Hotel Restaurant.** 1242, Apte Road, Deccan Gymkhana. *“Délicieux Thali à volonté »*

**Fortement recommandé Sukanta Pure Veg.** 636, Deccan Gymkhana, près Z Bridge, off Jangli Maharaja Road, Pulachi Wada. Ils proposent de bons plats à emporter. Ouvert de 11h30 à 15h00 et à partir de 19H00. *“Beaucoup de monde après 20h”*  
Tél: 2553 0077; 6601 3222.

Les plats d'Inde du Sud populaires sont les idli, dosas, uttapam et wada pav. La base étant de la nourriture fermentée de légumineuses en poudre et du riz, nourriture très équilibrée et savoureuse. Le plat principal est accompagné de chutneys fait de noix de coco et piments, du sambhar, qui est parfois relevé. Le plat principal n'est pas pimenté.

**Shiv Sagar.** Veg Restaurant. Dealing Courner, Jangali Maharaj Road, en face de Sambhaji Park. Tél: 25532179/255368886. Ils proposent des tandoori de fromage et de légumes.

Rajasthani & Gujurati Thali à **Mayur.** C'est un petit restaurant charmant, qui a un grand choix de plats ! <http://www.mayurthali.com/home.html>

2431, East Street, Camp, Pune - 411001. Maharashtra, India. Tél: +91 (20) 2613 0909 **Ou** 573/7, Jangli Maharaj Road, Deccan, Pune - 411004. Tél: +91 (20) 2552 1551

**The Coffee House** grand menu asiatique incluant de bons plats chinois faits maison.

\*\* On l'a recommandé, mais je n'ai pas l'adresse ni contact. Si quelqu'un a été dans ce restaurant, donnez-moi les détails s'il vous plait.

## Les restaurants populaires de Fergusson College Road qui servent de la nourriture d'Inde du Sud

**Lalit Mahal.** Au bout de Hare Krishna Mandir Road (derrière Chetak et l'Ambassador) au croisement de Fergusson College Road. Bonne cuisine basique. Pour le petit-déjeuner ils servent de bons upma. Ils ont du vrai café. Tél: 2556 6457.

**Roopali.** Fergusson College Road. Très bons thalis. Servent de bons upama pour le petit-déjeuner (arriver avant 10h30). Très populaire chez les locaux. Le personnel est très sympathique et compréhensif.

**Shravan.** Au coin de Lalit Mahal sur Fergusson College Road, à gauche vers la police. Shravan a toujours des fleurs fraîches et des nappes propres sur ses tables, les prix sont raisonnables et le menu varié. Tél: 2565 4914.

**Vaishali.** Fergusson College Road. Très bons dosas, délicieux kachuries sucrés.

**Shabree Restaurant.** Ethnic Maharastrian Thali: 1199/1A, F.C. Road, Pune.  
tél: +91-20-25531511/2/3/4

## D'autres restaurants populaires

**Amrapali.** Fergusson College Road (au bas de la rue, près de Roopali, puis demandez)

**Aroma Restaurant – The Ambience Hotel.** Lakaki Road, Model Colony.

**Aappa** Situé près de Deccan Gymkhana Grounds, pas de fantaisies, pas de panneau, populaire. Excellents Idli et Sabhudhana Khichadi. Ferme à midi.

**Cafe Good luck** Deccan Gymkhana, FC Road, tél: 020-25676893 Le plus proche pour un dîner indien. Fréquenté par les étudiants.

*Éditeur : J'y vais pour le décor authentique. J'espère qu'ils ne se moderniseront jamais !*

**Recommandé : Ram Krishna.** 6, Moledina Road, Camp. Opposé à West End Theatre. Ce restaurant haut de gamme est l'endroit parfait pour dîner quand vous êtes sur M.G.Road. A l'extérieur d'immenses fresques du *Ramayana*. *Demandez à vous asseoir dans la salle intérieure là où il y a l'air conditionné et le calme. Serveurs élégants.*  
Tél: 020 - 2633 0724; 2636 3938.

**Shabree.** 119/1A, Fergusson College Road. Tél: 2553 1511/2/3/4.

**Surya Hôtel Restaurant, appelé maintenant Hôtel Rendezvous.** Apte Road.

Restaurant pour déjeuner ou dîner, agréable et animé le week-end : **Shabree** et **Sharvaree**. FC Road près de Fergusson College Gate, situé juste au coin derrière un temple. Tél: 020-255-31511. Les deux restaurants sont dans le même bâtiment. Shabree est au rez-de-chaussée, propose des "thalis du Maharashtra" et Sharavree qui est à l'étage, propose des plats indiens et locaux. Ils sont tous les deux un peu plus chers comparés aux autres restaurants de F.C. Road mais agréables si vous voulez vous couper de l'agitation et être au frais.

**German Bakery** a rouvert mais l'ambiance est totalement différente de l'ancienne German Bakery. C'est devenu un restaurant branché gastronomique. Si vous recherchez l'hospitalité de l'ancienne German Bakery, continuez à marcher 100m plus loin vers B Lane et cherchez **Yogi Tree Coffee Shop**.

**The Yogi Tree Coffee Shop.**

Lane 8 Koraegon Park, vous y trouverez des muffins de Londres, bagels, "pound cake" (genre 4 quarts *n.d.l.r*) et d'autres viennoiseries internationales.

**Out Of The Blue** est un restaurant à E Square au niveau du hall où old Jazz by the Bay était installé. site - <http://www.outoftheblue.in/out-of-the-blue-pune.html>

## Nourriture diverse dans Pune

Cette section m'a été envoyée par un étudiant de yoga Iyengar. « *Une personne de Pune qui habite à New York écrit un blog sur la nourriture et m'a suggéré ces endroits* »

Éditeur : Beaucoup d'endroits de cette liste m'ont été communiqué sans adresse. Si vous en trouvez certaines, merci de m'envoyer les détails.

**Marzarin** (des sandwiches simples au pain blanc comme vous n'en avez jamais mangé) *Fortement recommandé*

**Budhani.** C'est un magasin qui fait ses propres chips de pomme de terre et les assaisonne selon votre choix. C'est à en face de Marzarin.

**Mainland China.** Boat Club Road. C'est une cuisine complètement différente. Indienne/Chinoise. *Maintenant aussi à Senapati Bapat Road: 15 minutes de marche de l'Institut.*

**Kayani Bakery pour** les meilleures confiseries perses.

**Bakers Basket**, une boulangerie sur Bhandarkar Rd vend les meilleures Forêt-Noires que vous n'avez jamais mangés. Quand j'y habitais, ils l'imbibaient de Rhum pur. J'espère qu'ils perpétuent leur tradition.

**Eau de noix de coco** des vendeurs de rue. Vous en trouverez presque partout.

**Curry on the Roof**: Prabhat Road. Bonne nourriture du Punjab.

**Panchavati**: Un bon thali traditionnel du Maharashtra

**Ban Tao**: A l'hôtel Ista pour manger Asiatique et Thaï (très bonne ambiance)

**High Spirits**: se produisent les meilleurs spectacles humoristes, High Spirit est à côté de ABC Farms dans Koregaon parc.

**Tango du jeudi soir à Oakwood Premier**, Koregaon Park Annex devant Westin Hôtel

**Bar sur les toits à Paasha à l'Hôtel Marriott** . Bonne nourriture indienne.

**Aadha à O Hôtel !** Terrasse de toit également.

**Vente de gâteaux – Forennte** (020 324000450) **muffins de Londres**, Lane 8, entre Lane 6 et 7 Koregaon Park. Fermé le jeudi. Forennte a les meilleurs éclairs au chocolat de la ville.

## Cuisine Italienne

*La cuisine italienne est devenue populaire à Pune. Il y a plusieurs possibilités :*

**Darios**. À l'Hotel Sunderban, Lane 1, 19 Koregaon Park, Pune 411001.

Tél: 020 26053597, 26053596, 32405960. Email: [info@darios.in](mailto:info@darios.in) / [www.darios.in](http://www.darios.in)

**La Dolce Vita**. Shop Nos. 3 & 4, City Point, Dhole Patil Road. Tél: 2614 5555.

**La Pizzeria**. 361, Bund Garden Road. Tél: 2613 3535.

**Little Italy**. Hotel Shrima, Bund Garden Road. Tel: 2613 6565. *Fortement recommandé.*

**Little Italy Pizzeria Restaurant**, à côté de Pune Central, sur University/Ganesh Kind Road (au coin du RIMYI), les étudiants du RIMYI qui meurent d'envie de manger autre chose que la cuisine indienne hantent cet endroit. C'est assez cher : 800 roupies un repas avec un mocktail (jus de fruit frais). Tout est végétarien, ils servent aussi des plats mexicains et indiens et Italiens. Fait partie d'une grande chaîne de restaurants dans toute l'Inde.

**Ou si vous avez envie**: du côté de Pune Camp à SGS Magnum Mall sur Moledina Road il y a un **Pizza Hut**.

**Polka Dots**, à côté de Bishops School, Kalyani Nagar et aussi à Aundh Shop No 1 & 6 Vaishnavi Apartment, D P Road, Aundh, Pune, Maharashtra 411007

**Flags**, près d'Inox Multiplex.

**Alto Vino** à Pune Hôtel Marriott et Convention Centre.

**Favola** à l'Hôtel Le Meridian.

**Café Mangi** à Phoenix Market City, Vimannagar et aussi à Amanora Park Town.

## Buffets

**Hôtel Le Meridien** . Bund Garden Road. Le buffet du petit-déjeuner et du déjeuner peut être délicieux. C'est cher – le buffet du déjeuner inclut du vin à volonté. Le Méridien a une piscine sur le toit, vous pouvez y accéder pour environ 8€. Tél: 2605 0505.

**L'Hôtel O**, North Main Road, Koregaon Park Pune 411001  
Très bonne cuisine et bon service. Tél. + 91 20 40011000 Fax + 91 20 40011009  
Email: <http://ohotelsindia.com/hotelooverviewpune.html>

**Little Italy** brunch le dimanche à côté de Pune Central, Ganeshkhind Road.

**Hôtel Marriott et Convention Centre** Ils ont deux restaurants qui proposent des buffets. Spice Kitchen toutes sortes de cuisine (déjeuner et dîner) & Shakahari pour de la cuisine végétarienne Asiatique (seulement pour le dîner).

**Hyatt Regency**, Pune. Buffet Jazz du dimanche. [www.pune.regency.hyatt.com/](http://www.pune.regency.hyatt.com/)  
Samrat Ashok Rd, Sakore Nagar, Viman Nagar, Pune, Maharashtra 411014  
Tél: 020 6645 1234

**Hôtel Pride Executive**. Savourez votre buffet du dimanche au bord de la piscine. Le meilleur buffet de la ville dans cet hôtel rénové récemment. A 5 min de marche de l'Institut. Visitez le café et le restaurant à l'étage. University Road, Shivajinagar, Pune - 411005, India. Tél: +91-20-25534567/25530444

## Livraison de Salades

**Green Tokri**. *Délicieuses, des salades fraîches livrées à domicile.*  
<http://greentokri.com/HomeDelivery/BringingSaladToYourHome/tabid/76/Default.aspx>

## Cuisine maison à emporter

Juste en face de l'Institut vit Mme Thuse, qui cuisine pour le déjeuner. Vous déposez vos boîtes en inox empilées (lunch box) devant sa porte avant le cours du matin. Vers midi, votre repas est prêt : 4 chapatis, dal, riz et un plat de légumes moyennement pimenté. Bon.

## Pâtisseries - Confiseurs

**Chocolate purveyor** —à côté de Fantasy sur Boat Club Road.

**Mithas**. Shop No. 5, Sri Siddeshwar Heights, ITI Road, Aundh. Cela vaut les 15 minutes de trajet – pâtisseries délicieuses. Tél : 2588 8456. *Fortement recommandé. A une minute du magasin Geeta Bhojwani's Arnav. Voir: Vêtements, Artisanat et cadeaux.*

**Chitale** sur Deccan Gymkhana au bas de FC Road au coin, près de "grounds" pour les meilleures pâtisseries du Maharashtra.

**Naturals** Ghole Rd, Shivaji Nagar, Tél: 020 25521817. Une chaîne de glaciers, assez délicieuses, pas trop sucrées. Essayez la glace au Chikoo. Ils ont des parfums de fruits de saison.

## Épicerie – supermarchés

\* **Auchan** – Hypermarché français. Près de Karaegon Park à côté de l'hôtel Westin à Karaegon Mall. On y trouve tous les produits internationaux, on y trouve du chou chinois et les épices asiatiques. Il y a un rayon boucherie, poissonnerie et un rayon boulangerie/ pâtisserie avec un large choix de pains.

\* **Dorabjee's**, Moldina Road (juste avant M.G. Road, au bout de la rue de la librairie Mannys), vous y trouverez à peu près tout ce que vous avez oublié d'emporter, par exemple du vrai Gouda hollandais. *Ils ont beaucoup de produits sans gluten.*

- **Foodland**, sur Bhandarkar Road, est un grand supermarché, on y trouve des tampons hygiéniques.

- Pour tous types de *khakara*, allez à **Kantaben**, en face du magasin Chitale, Shanipar.

- **Maharashtra**, "The Parade", au coin à côté du concessionnaire Toyota, Hari Krishna Mandir, appelé maintenant **Maharashtra Ice Cream Shop**; a du lait frais, des yaourts, du ghee, épices, lentilles,... et des glaces. Ils sont très aimables et arrangeants.

- **OM Supermarket**, Gokhale Road.

- **Organics and Natural** est un nouveau magasin. 1 Kamaliga Apartment, 1306 Bank of Barod Lane, Jangli Maharaj Road. Ouvert de 10h à 14h et de 16h à 20h. Fermé le dimanche. Tél: 2553 6835.

- **Pune Central** centre commercial, en face de l'Institut, il y a un secteur alimentation mais aussi plein d'autres choses.

- **Spicer College Store**, dans Wonderland, M.G. Road, c'est au coin de Dorabjee's. Milk shakes de soja, beurre de cacahuètes fraîchement broyées et non sucré, cookies, gâteau aux noix, tarte aux pommes, pain complet et au millet. Certains produits contiennent du lait et du miel, demandez. Ce magasin est lié à l'École des Adventistes du 7<sup>ème</sup> jour.

Le collège et un autre magasin sont à Aundt derrière Pune University. Certains de leurs produits sont disponibles dans des petites épiceries. Le dimanche le magasin de Aundt est ouvert de 9h à 21h.

- **Whole Foods**, vers Bund Garden Road, propose riz complet, huile d'olive extra-vierge, lait de soja, etc...

## Carrioles de fruits et légumes

Les carrioles de fruits et légumes ("bhaji wallah" signifie vendeur de légumes) sont à l'extérieur de l'Institut tous les jours de 9h à 11h.

Vous pouvez aussi vous rendre au marché de fruits et légumes près de l'Institut au bout de Hari Krishna Mandir Road (en face de la banque) : tournez à droite au niveau du concessionnaire Toyota, passez l'épicerie Maharashtra Store (où vous trouverez le riz, l'huile, le lait et fromage blanc, ainsi que le thé et café, et épices) et marchez jusqu'au prochain croisement, il y a Charu's, un restaurant avec des auvents jaunes. Tournez à droite et marchez jusqu'au marché à gauche.

Entre 10h et 12h et 16h et 18h vous trouverez des vendeurs près du concessionnaire Toyota, ainsi qu'au croisement de Charu.

Il y a un grand marché aux légumes, qui est très impressionnant, appelé Mandai market. Il se situe près de Tulsi Baugh. L'architecture du bâtiment est très intéressante. Les vendeurs à l'intérieur sont plus chers alors que la qualité est la même qu'à l'extérieur. Les meilleurs jours pour vous y rendre sont le samedi et tôt le dimanche vers 8h. Dans Tulsi Baugh, on peut trouver à peu près n'importe quoi. Il y a vraiment beaucoup de monde le week-end. La plupart des magasins ouvrent à 10h, c'est la meilleure heure pour y aller. Beaucoup de magasins ferment entre midi et 16h.

**Grand marché de fruits et légumes** sur Gokhale Road près du supermarché Om.

## La liste de courses

Si vous habitez dans un appartement que Sharda gère (contigu à Hare Krishna Mandir Road), demandez lui d'organiser avec Shantabai qu'elle vous cuisine Marathi. La cuisine Marathi est quasi de la cuisine ayurvédique.

*Vous allez devoir acheter les ingrédients suivants :*

### **Céréales :**

- Riz Basmati (grand sac)
- *Rava*, pour préparer du *upma* (c'est comme de la semoule)
- *Poha* (riz plat)
- Farine pour chapati, paratha et autres pains

### **Épices :**

- graines de moutarde noire
- graines de Cumin et poudre (jeera)
- poudre de Curcuma (haldi) (du curcuma frais entier est disponible début novembre sur les marchés)
- Asafoetida (*hing*) (petite boîte)
- poudre de piment
- Noix de cajou
- poudre et graines de Coriandre
- poudre de gingembre
- Cardamome en poudre et entière
- huile de cuisson (grande bouteille)
- Ghee (beurre clarifié)

### **Légumineuses:**

- *Mung dal* (lentilles)

### **Autres:**

- Sucre (*chinni*)
- Thé, café, eau en bouteille, etc.

Les légumes s'appellent "bhaji" en Marathi. Le patron du Maharastra Store parle anglais, il va pouvoir vous aider. Sinon demandez à Sharda de l'organiser pour vous. Ou bien donnez +/- 50 roupies (environ 1€) une ou deux fois par semaine à Shantabai, elle ira acheter les légumes pour vous. Elle fait moulin sa farine au moulin pour les chapati, etc... Shantabai ou Gangubai vous font la lessive. « Nous avons bouilli l'eau du robinet pour le thé et la cuisine. Nos dépenses pour la cuisine pour un mois se sont élevées à 10\$ pour deux et le prix de la lessive 2\$ chacun. » « les prix ont augmentés depuis que ce prix a été annoncé, » a commenté un étudiant.

## Cuisinier

**Anita** est une cuisinière très connue dans l'immeuble à côté de l'Institut. Elle cuisine pour les étudiants partout dans le quartier Model Colony. Tél : 997-001-6270.

Ne lui demandez pas de faire les courses pour vous, achetez votre nourriture. *Ne laissez pas les employés amener quelqu'un dans l'appartement pendant qu'ils travaillent.*

Note de l'éditeur : C'est la seule cuisinière dont j'ai trouvé le numéro de téléphone. Il doit y en avoir beaucoup plus qui souhaiteraient être listées. Envoyez-moi vos recommandations.

## SHOPPING A PUNE

Éditeur : Je n'ai jamais eu de problèmes à la douane de l'aéroport de Mumbai, mais un étudiant a dû montrer les reçus des marchandises achetées en Inde. Conservez vos factures !

## Papeterie et arts

**Hand Made Paper Institute.** Tél: 2553 7383. K.B. Joshi Road (la continuité de Fergusson College Road après Vidyapeeth Road), au bord du agricultural college. Joli papier fait mains, papeterie et papiers cadeau. Email: [hmpinstpune@vsnl.net](mailto:hmpinstpune@vsnl.net).

**Staples** fournitures de bureau – à E-Square Multiplex.

**Venus Traders.** Tél: 2553 5757. Barista Lane. En sortant du restaurant Vaishali, Fergusson College Road, deuxième rue à droite. On trouve du matériel scolaire de la papeterie, des CD vierges, des portes coulissantes vitrées à l'entrée et des toilettes propres pour ses clients.

**Patwardhan's Art Supplies.** A côté de **Venus Traders** 80559 85998 (portable). Email: [anantpatwardhan@yahoo.com](mailto:anantpatwardhan@yahoo.com).

## Vêtements, artisanat et cadeaux

**Anokhi.** Units G2 et G3, Arthavishva, Lane 5, Koregaon Park. Des maîtres dans l'impression au tampon. Anokhi mélange le style contemporain et traditionnel. Vêtements éco et linge de maison. Tél: 4128 5858. Site internet [www.anokhi.com](http://www.anokhi.com).

**Arnav.** Geeta Bhojwani. B-31, Abhimanshree Society, Gate No. 3 Pashan Road, en retrait de University Flyover, Pune, 411-008. Geeta Bhojwani vend aux yogis depuis longtemps, elle sait ce que nous voulons. Sa boutique est une caverne d'Ali baba d'objets faits mains, d'art, de bijouterie et artisanat de toute l'Inde. Vous trouverez un tas de cadeaux intéressants, mais aussi des objets d'art d'artistes primés. Du papier imprimé à la main, des cartes postales, étoiles et écharpes en laine ou soie de bonne qualité. Des statues de Patanjali et des broderies. *Je vous conseille d'y aller à plusieurs. Prenez votre temps, buvez un chai et regardez tranquillement. Appelez avant d'y aller pour qu'on vienne vous chercher et vous ramener. (4km de l'Institut)* Portable : 982-203-4546. Fixe: 91-20-2565 3937. Horaires : 8h à 22h. Ouvert le dimanche. Cartes de crédit acceptées. Email : [ArnavHandicrafts@hotmail.com](mailto:ArnavHandicrafts@hotmail.com).

**Bagwan Aum Market.** Laxmi Road (à côté du bâtiment du Commonwealth). Une grande collection du dupattas et d'écharpes – un festin des yeux. Apportez ce que vous souhaitez assortir. Avant-dernier magasin sur la gauche et de l'autre côté sur la droite. Prêt-à-porter de robes et de vêtement occidentaux (très populaires en Inde) Tél: 2445 7226.

**Bombay Swadeshi Store.** 322, M.G. Road. Pour des cadeaux, des vêtements et souvenirs. Tél: 2613 1067.

**Christina.** Kalpataru Gardens, 9A, Boat Club Road. Vêtements haut de gamme Tél: 2612 1606.

**Dimpex International** (exportateurs). **\*\* Nouvelle adresse:** c/o Anusaya (Mane) Bldg., S. No. 1077/B, Plot No. 429, Pune: à côté de la société Sharmistha. Durga Naga Road, Model Colony (à l'arrière de l'hôtel Sahara) Pune 411 016. Dimpex International vend des T-Shirt en batik, shorts de yoga, housses de traversins, sacs à tapis, cartes en batik et plein d'autres choses, depuis 1975. Propriétaire : Sudhir Gaikwad. Fax 25656145. Tél: 2565 6145. Port : 9420137034. Email: [dimpexbatik@gmail.com](mailto:dimpexbatik@gmail.com). [www.dimpex.batik.in](http://www.dimpex.batik.in).

*Sachez que beaucoup d'objets vendus sont des copies d'objets vendus par le RIMYI (éditeur)*

**Either Or.** Sohrab Hall, 21, Sasson Road. Artisanat et vêtements. Près de Fabindia listé ci-après.  
Vêtements pour enfants. Tél: 2605 0226 or 240-176-6639.

**Fabindia.** Fabindia Overseas Pvt. Ltd. Sakar-10, opposé à Jehangin Nursing Home, Sassoon Road (dites au chauffeur de rikshaw : Ruby Hall). Tél: 2612 4820. Il y a deux autres magasins à Pune :

\*Plot 2 & 3, Akshay Complex, ITI Road, Aundh, Pushpak Park, Aundh, Pune, MH. Tél: 020 6601 0586.

\*Shop No 105, R Deccan Mall, Deccan Gymkhana, Pune, MH  
Tél: 020 3049 3065

Prêt-à-porter masculin et féminin, linge de maison. Ouvert de 10h à 19h45. Email: [fabpune@eth.net](mailto:fabpune@eth.net).  
Site: [www.fabindia.com](http://www.fabindia.com).

**Fantasy.** Neil Mundra. 6, Kalpataru Gardens. 9A Boat Club Road. Ouvert du lundi au samedi de 10h à 20h et le dimanche de 10h à 13h. Ce magasin familial a aidé les étudiants de Iyengar pour leurs achats de couvertures pendant des années. Ils proposent de la soie du Cachemire et tapis en laine (ils peuvent l'envoyer), mais aussi des châles en pashmina, des appliques, miroirs, couvre-lits et housses de coussins brodées, Tél: 2616 0251. Port: 982-301-8644. Email: [fantasy6@eth.net](mailto:fantasy6@eth.net)

**Gandhi Kadi Bhandar.** Sevasadan Building, Kunte Chowk, Laxmi Road. Etoffes tissées à la main, kurta et pantalons pour hommes, tailleur disponible mais peu conseillé. Fermé le lundi. Tél: 2445 5797.

**Happy Heart,** 24-A, Ragvilas Society, Koregaon Park. Bijouterie, pierres, statues. Les propriétaires sont tranquilles, efficaces et serviables – ils ont même retrouvé l'origine d'un pot Shirodhara. Très belle sélection de pièces et prix raisonnables. Fortement recommandé.

**Jahan's Art & Crafts.** Vaswani Nagar Building, à côté de (la nouvelle) German Bakery. Koregaon Park, Pune 411001. Pierres gems, joaillerie, Bols Tibétains. Mobile: +91 9823733800/+91 020 30470870.  
Email: [jahan.art\\_craft@rediffmail.com](mailto:jahan.art_craft@rediffmail.com).

**Kashmiri scarves.** Une bonne adresse pour acheter des écharpes du Kashmir, appartient à Farouk, à droite au coin de Happy Heart.

**Handmade Art of India.** Jagtap Library, opposé à l'Hotel Chetak, Model Colony, Shijainagar, Pune – 411016. Le fait-main est le fruit de Rima Gaikwad (précédemment de Lishkara). C'est un arrêt obligatoire pour les meilleurs tissus faits main et un large choix de vêtements. Vous trouverez les meilleurs produits de toutes les régions d'Inde, traditionnels ou modernes, écologiques et naturels. Rima coud de belles housses de traversins plats, que l'on retrouve dans beaucoup de centre de yoga Iyengar d'Amérique du Nord. Vérifiez bien les dimensions avant de lancer la fabrication. En plus, elle vend des vêtements de yoga en coton bio produits par Roshen de l'Institut de Yoga Iyengar. Une partie des ventes est destinée à la fondation Bellur de Guruji. Tél: 982-200-9858.  
Email : [ima\\_gaikwad@yahoo.com](mailto:ima_gaikwad@yahoo.com)

**Hers.** Laxmi Road, en face de la station essence au début de Laxmi Road. Robes peintes à la main, tissus imprimés, robes en coton et soie teints avec des pigments végétaux. S'altère rapidement.

*\* Un étudiant m'a envoyé un mauvais retour sur Hers, en disant que le service était mauvais. Faites-moi parvenir vos remarques sur ce magasin, s'il-vous-plait.*

**Heritage Handicraft Emporium** 323 M.G. Rd, [www.heritagehandicraft.com](http://www.heritagehandicraft.com)

De l'artisanat Indien authentique, du vrai Pashmina, sculptures sur bois, objets métalliques, joaillerie, sculpture sur pierre et papier mâché.

**Karachiwala.** 4 Moldina Road, Près de Poona Coffee House, Camp. Artisanat indien ; Grossiste, détaillant et exportateur de joaillerie fine, objets d'art et artisanat, etc. Statues de Ganesh, Patanjali, Krishna, Vishnu, Brahma et Shiva. Bronze, laiton, bois de santal, écharpes. Ils aident les étudiants de Iyengar depuis des décennies. Tél: 6523 4935. Port : 982-259-8486. Email: rohit\_daswani@vsnl.net or [Roh777@yahoo.com](mailto:Roh777@yahoo.com).

**Kashmir Gift House.** magasin No. 69, rez-de-chaussée, Clover Center, 7 Moledina Road. Propriétaires : Sarwar and Sarfaraz Ahmad. Petit magasin qui offre de très bons prix pour les étudiants de Yoga Iyengar. Tél: 982-204-8282.

**Kilol.** Sohrab Hall, Sasoon Road, près de Fabindia. Kurtas, tuniques et blouses en coton, et pantalons en coton tissé à la main. Tél: 2605-9454.

Visitez aussi **Lakshmi Road** pour des salwar kameez, saris, tissus, etc.

**Lishkara,** B-004, Nityanand Complex, Bund Garden Road, a fermé.

**Lucknow Chikan Palace.** Varsha and Shantanu Pansare, 917/19, Fergusson College Road, en face de l'Hôtel Vaishali. Chikan est un type de broderie. Pour des costumes salwar, couvre-lits, saris, tissus. Toutes les tenues sont faites sur mesure. Horaires : 10h à 13h30 et 16h à 20h30. Fermé le lundi,

**Metro Shoe Store.** Fergusson College Road, en face de Bombay Store.

**New Choice.** 629, Phadtare Chowk, opposé à Sharmilee, Laxmi Road. Salwar kameez, En prêt-à-porter ou sur mesure. Assurez-vous qu'ils aient les bonnes mensurations et n'hésitez pas à y retourner pour les retouches. Tél: 2445 5906.

**Omer Sharif Gift Store,** Vaswani Nagar, Building # 8. Omer et son neveu, Manish, Parlent bien l'anglais. Tél: 2605 3162. Port: 937-187-3313. Email: [omersharifgiftstore@rediffmail.com](mailto:omersharifgiftstore@rediffmail.com).

**Saheli.** Magasin de vêtements très recommandé sur FC Road en face du Commonwealth Building. Le propriétaire, Deepak, parle un anglais excellent.

**Satguru's.** Shop 91, Clover Center, 7, Moledina Road, Camp (perpendiculaire à M.G. Road). C'est le premier magasin à droite en entrant par Moledina dans Clove Center. C'est un tout petit magasin qui vend des kurtas de Lucknow , courtes ou longues – Toujours agréable à porter à son retour.

**Showkat Art & Craft.** Beside Hotel Ambassador. Model Colony. **Attention! Le propriétaire du magasin, qui attend à la sortie de l'Institut après les classes, aurait vendu des châles d'une valeur de 500 Rs à 4000 Rs (disant qu'ils sont en Pashmina).** Il vend aussi des pierres, qui doivent aussi être fausses.

**Mrs. Vandana Sanghavi,** C-19 Ashwini Society, Pr7s de Shoppers Stop, Bombay-Pune Road, Shivajinagar, Pune. T-Shirts de Yoga, shorts et T-Shirt en batik, accessoires de yoga. Tél: +91 20 32910731; +912025541764 ou +91 902 802 8252. [darshana\\_ca@yahoo.com](mailto:darshana_ca@yahoo.com)

**Shahenaz, Ethnic Home Store.** 1, Kalpataru Gardens, Boat Club Road. Des housses de coussins indiens traditionnels, couvre-lits, tentures, nappes et chemins de table, ainsi que des draps en coton, tapis, courtpointes , pashminas. Tél: 2616 4875. Port : 989-017-9963.

**Shine Arts.** Baswani Nagar. Building 7. Dupattas, shawls. Propriétaire: M.Y. Raga.

### **Surve Bandhu Ambewale**

1485 Shukrawar Peth près de Laxmi Rd.

Détaillant et grossiste d'encens et japa malas ainsi que des rudrakshas.

### **The Bombay Store**

322 M.G. Rd.

On peut trouver un peu de tout. Vêtements, maillots de bain, linge de lit, linge de table, cadeaux et produits de bien-être.

**Sanskriti Lifestyle:** Lane 7, Koregaon Park. Opposé Post 91. Allez-y, artisanat d'antiquités, statues en bronze, sculptures sur bois, etc.... Ils ont une page facebook.

## **Saris**

**Vama and Kajree.** Kute Chowk, Laxmi Road. Saris en soie, saris de mariage, salwar-kurtas.

Les vendeurs vous montreront des centaines d'objets si vous ne les arrêtez pas. Tél: 2445 5382.

### **Pratibha**

Immeuble de Sevasandam , Kunte Chowk, Laxmi Rd. et Roopkala

Robes en soie et en coton tissé à la main. Des saris à un bon prix.

## **Joaillier**

### **Ashtekar Pathrikar**

Dans la galerie de Dulham Complex 375, Narayan Peth, Laxmi Rd.

Modèles de bonne qualité et de bons prix pour des pendentifs en or et argent, Om et Ganesh.

**Ashtekar Bros.** Sadashiv Peth, Umbrya Ganapati Chowk, Laxmi Road (à quelques portes de Dolhan Saris). Petit magasin, chevillères et anneaux d'orteils. Le propriétaire vous renseignera sur le pourcentage d'argent de chaque pièce. Tél : 2449 1749. Port: 942-233-372-4590.

**Bharatkumar Jewelers.** 361, Sardar Vallabhbai, Patel Road (Center Street parallèle à M.G. Road), Camp. Le propriétaire crée des pièces traditionnelles en argent et peu chères. C'est un étudiant de Guruji qui offre de bons prix aux étudiants du RIMYI. Tél: 2635 9536.

**Janhavi's Jewellers.** 572, Laxmi Road, Sadashiv Peth. Amol et Gauri Kaaigaonkar

Vendent des pierres à guérir —très cher. Tél: 2445 0935.

**M. L. Wagh and Son.** 793 Budhawar Peth, Umbrya Ganapati Chowk, Laxmi Road.

Bonne réputation, joaillerie fine, patronné par la famille Iyengar. Ils créent des pièces sur commande, leur laisser assez de temps et être très détaillé. Mr Wagh va aux cours de l'institut et est un homme très plaisant. Tél: 2445 7349.

**Purushottam Narayan Gadgil and Co. (PNG).** Laxmi Road. Tél: 2445 5742. *Deuxième magasin:* Paud Road. Tél: 2546 4726. *Troisième magasin:* Chinchwad, Gadgil sur East Street, parallèle à M.G. Road. De belles pièces en or (quelques-unes en argent), colliers et boucles d'oreilles. Tél: 2744 3444.

**Ranka.** 575, Laxmi Road. Offrez-vous une expérience du « petit-déjeuner à Tiffany » de Pune, le top des joailliers. Cela vaut le déplacement rien que pour l'intérieur de la boutique ! Tél: 2445 9830; 2449 0366. Fax: 020-2445 3890. Email: [rankarkpl@gmail.com](mailto:rankarkpl@gmail.com).

**Shree Jewellers.** Propriétaire : Lalite Oswal. Son fils, Sagar, y travaille aussi. 517 Center Street, Pune. Tél: 91.20. 26340555. Email: sagaroswal@hotmail.com. Les femmes les plus riches d'Inde viennent y acheter leurs diamants, mais aussi celles qui cherchent des objets simples ou plaqué en argent ou du plaqué or peu cher. Ils fabriquent leurs propres bijoux et beaucoup de joailliers font faire leurs pièces ici. De magnifiques bijoux indiens mais aussi occidentaux, si vous cherchez des pierres précieuses ou des perles, c'est l'endroit où aller.

**Sikki's.** 291 Vaswani Nagar, German Bakery Lane, près de Koregaon Park. sikkitibetan@yahoo.co.in. Vend des pierres peu chères, colliers et objets tibétains et des perles au poids. Sikki fait de belles offres et a une belle attitude. Tél: 982-336-8604.

**Solanki Jewelers** on Center Street, off M.G. Road.

**Pour des mala: Sree Jewelers, Centre Street** ou le **stand on Tulsi Baug.**

**Tamishq.** Une chaîne de bijoutiers partout en Inde (vous ne pouvez pas être arnaqué). JM Road.

## Tailleurs

**Aarti's Garment Boutique.** Sujyoti Building, Patwardhan Baug (au croisement de Deenanath Mangeshkar Hospital et la route de CD'SS signal), Erandawane. Propriétaire : Aarti Palekar/Naik. Achat de tissus pour robes, robes sur mesure, broderies, retouches, création de modèles pour des robes. Tél : 968-992-8389.

**Sayali.** 708, Narayan Peth, No. 6, Kunal Complex, Laxmi Road, en face du Commonwealth Building, au bout d'une petite allée à côté des robes de soirées. C'est le deuxième tailleur à l'étage à droite. Kailas comprend l'anglais. Bien et recommandable. Tél: 992-281-9552; 992-281-3552.

**Sunita Shroff-Naik Tailor.** 94/25B, Prabhat Road, Lane No. 11, Shreeraj Appartement au rez-de-chaussée. Tél: 2567 2756. Port: 989 003 8092. Nana sait où cela se trouve. Fortement recommandé pour du sur-mesure. Sunita a un stock de beaux tissus en soie et coton. Parle très bien l'anglais, beaucoup d'étudiants de l'institut comme clients.

**Rajesh Tailor.** Wonderland, B/S/2, East Street, Camp, Tél: 9881244346. Vous verrez une petite cabine à l'entrée de la boutique en sous-sol. Donnez suffisamment de temps à votre projet. Pas de fantaisie dans le travail mais très bon travail de base et bonnes copies. L'anglais de Rajesh est bon, il a un bon sens de l'humour. Pas toujours au point pour les délais.

**Satish Pise: Krishna Ladies Tailors.** Shop no. 9, Maganbhal Patel Market, Camp (derrière Center St.), Pune - 411001. Il vient à votre appartement à Pune, mais s'il vient, donnez -lui un extra. Parle bien l'anglais, son travail est excellent. Respecte les délais. Les étudiants qui l'ont recommandé utilisent ses services depuis 25 ans.

**Il y a beaucoup de tailleurs à Clover Centre.**

## Tissus

**Natural Fabrics of India/Banjaras.** Shop C3/4, Chaitraban Residency, off ITI Road, Gundh. Tél: 2588 1844.

**Sunita Shroff – Naik.** 94/25B Prabhat Road, Lane No: 11, Shreeraj Apts., Rez-de-chaussée. Pune 411 004. Tél: 25672756. Fortement recommandé. Tissus de grande qualité. Travaux de couture possible. C'est ici que vous trouverez la soie pour les kurtas pour l'anniversaire de Guruji (voir tailleurs)

**Wonderland.** M.G. Road.

**Kajal Fabrics,** 426, Bhopla Chowk, R S Kedari Road, Camp Pune E 411001

**National Fabrics** E SE9 Clover Centre, Moledina Road, Camp, Pune, Maharashtra 411001 62

## Accessoires pour la maison

**Housses de traversins.** SIDDHAI Shop No. 3, behind Dnyaneshwar Paduka Chowk. Prenez la route à gauche de l'Ambassador Hotel (en face de l'hôtel). Tournez à gauche au bout de la rue et continuez jusqu'à un champ non clôturé. Suivez la rue adjacente au champ. La petite boutique est dans une rue perpendiculaire : vous verrez plusieurs petites boutiques qui se suivent.

Tél: 2435 0126. Port : 982-274-6635.

**Housses de traversins** Voir **Art fait main d'Inde** sous vêtements et artisanat (près du RIMYI)

**Traversins.** Tilak Road, en face de l'école anglaise

**Carnation: The Home Store.** À côté de Christina. Tél: 2612 1606.

**Fabindia.** (Voir vêtements, artisanat et cadeaux)

Pour les traversins : **Sathe Gadi Karkhana**, de Laxmi Road, près de Umbrya Ganapati. Tél: 2445 3556.

**Shahenaz: The Ethnic Home Shop.** Après Christina. Excellent pour les housses et nappes, sacs, etc...

**Equipement de cuisine : Kirti Novelties**, 1128 Budhwar Peth, Tulsi Baug. Ph: 020-244-51973 :

Equipement de cuisine, objets en inox. Bonne qualité de fournitures de cuisine, casseroles, poêles,...

Egalement recommandé pour les objets en inox : **Neelam Steel**, 689 Narayan Peth, Lokhande Talim, (off Laxmi Road), ph 24457261/24493290

## Statues

**Ishwar's Moorti & Gift Centre.** 420, Raviwar Peth, Moti Chowk. Ce magasin des dieux a une grande collection de statues en bronze et marbre des divinités Védiques et hindoues. Fermé le mercredi. Tel: 2445 7686. Email: [ishwarmoorti61@gmail.com](mailto:ishwarmoorti61@gmail.com).

**Karachiwala.** (Voir vêtements, art, artisanat)

**Mohan Metal Works.** 285, Raviwar Peth, près de Subhaarsha Police Chowk. L'autre magasin des dieux, grossiste d'objets en métal. Tel: 2447 1018. Cell: 942-231-0421.

## Tapis

**Fortement recommandé Fantasy.** (Voir vêtements, art, artisanat ) Peut être envoyé aux USA. Tel: 202-612-0251.

## Parfums

**Damodhara Bagwandas Sugarndhi.** 761, Raviwar Peth. App. Dena Bank, près de Phdake Haud, Pune. Huiles pures (bois de santal, rose, vétiver, etc.), encens roulés à la main, bâtons et cônes. Savons au bois de Santal, confiture de pétales de roses – festival des sens: +919922088188 (appelez-les pour vous indiquer le chemin si vous avez des difficultés à les trouver). Email : [sugandhincense@hotmail.com](mailto:sugandhincense@hotmail.com).

**Vithaldas Narayandas & Son.** Phadke Haud, près de Laxmi Road (près de la rue des vélos). Parfums et encens faits mains. Huiles essentielles naturelles, bâtonnets d'encens naturels, objets en bois de Santal, eau de rose pure. Fermé dimanche et entre 13h et 15h  
. Email: vnsons@vsnl.net. (*Un étudiant a rapporté qu'il s'est rendu compte en allant à **Damodhara Bagwandas Sugandhi** (voir avant), qu'ils ont payé plus cher ici*)

**A.V Kale & Sons.** Shukrawar Peth, Shanipar-Market Road, 020-24454860  
Encens et huiles, des huiles, particulièrement bien).

**Haridas Madhavdas Sugandhi.** 451 Raviwar Peth, Pune – 411002. Tel: 24452848 / 24267958. Email: hmsugandhi@gmail.com. Encens et huiles pures.

## Savons et articles de toilette

A Pune Camp au SGS Magnum Mall, sur Moledina Road, vous trouverez un **Body Shop**, avec tout l'assortiment de crèmes et shampooing. Recommandé : le shampooing et démêlant à l'huile d'olive.

## Tapis antidérapants

**Champion Sports** propose des tapis antidérapants et blocs en mousse. 759/52, Deccan Gymkhana, FC Road Pune 411004. inquiry@championsportspune.com. Tel: (020) 25659066/2553174. M: +91-9673996614/25513117. Fermé le lundi.

## Librairies

**Bookword Basement.** 616, Sagar Arcade, Fergusson College Road. Serviabiles. Grand stock de livres. La librairie peut commander le livre s'ils ne l'ont pas en stock.

**Crosswords.** La librairie de Jangali Maharaj Road est fermée. Il y en a une autre à ESquare Multiplex et un autre, mieux, près de Model Colony, à ICC Trade Towers, Senapati Bapat Road.

**The International Booksellers.** Deccan Gymkhana, sur Fergusson College Road vers le quartier de Deccan Bridge (à Deccan Corner). Le magasin a beaucoup de manuels. Fermé le dimanche. Tel: 2567 7405.

A Pune Camp au centre commercial de SGS , vous trouverez un **Landmark**, une grande librairie qui offre des réductions sur beaucoup de produits.

Depuis mars 2012, **Mannys Booksellers** a arrêté. Cette librairie vieille de 63 ans qui faisait partie de Pune autrefois a fermé. Manik Mani qui avait repris la librairie de son père, a pris sa retraite pour s'occuper des ses petits enfants.

**RIMYI.** La boutique contient un grand nombre d'ouvrages écrits par Guruji. Ils ont aussi quelques guides incluant *My Pune Travel*, publié par Elephant et Mahratta Chamber of Commerce, Industry and Agriculture, 2006. Egalement disponible le dernier *Pune Tourist Guide and Map*.

## Magasins de musique

Pour CD et cassettes: **Alurkar Music House**, Swapna Nagari, Karve Road (après l' Ayurvedic Research Institute, connu en Marathi comme "Rashashala"). Le propriétaire parle anglais et le magasin a une bonne sélection de tous les genres de musique — mantras, kirtan, bhajans, ragas, etc. Tel: 2544 0662.

**Oceanic Sound and Vision.** M.G. Road, en face de Wonderland. C'est un bon endroit où acheter des DVD.

Il y a également un magasin de musique au dessus de OM Supermarket, Gokhale Road.

## Electronique

**Das Electric.** Près de Bombay Garage sur M.G. Road. Mixer, ventilateur, etc

**Croma.** Désolé, pas d'adresse.

## Divers

**Subhash Bucket and Trunk Depot.** Shukarwar Peth, Tel: 9270699352

Malle en métal indien – toutes les tailles, bien d'en avoir chez soi. Ils sont peu chers mais se bossèlent facilement au transport (ce qui fait son charme). Près de Tulsi Baugh, Laxmi Road / aire de commerce principale.

**Sayali Florist.** F. C. Road, près de Vaishali et Aroma coffee shop, Tel: 9822048050, demandez Vijay le propriétaire ; les plus belles fleurs du coin à prix raisonnable.

## Envies de café

Un vrai café torréfié, à prix raisonnable, est disponible à Pune à **Kamaradhara Traders**, Coffee Merchants, 1249/50 Greetwel Building, près de Goodluck Chowk, Deccan Gymkhana. Si vous remontez F-C Road après Roopauli, tournez à gauche au stand de fleurs, c'est dans une arcade, Ouvert de 7h à 13h et de 16h à 20h30 excepté lundi.

Phone 2553 2918

**Coffee shop** dans Pune Central.

**Aroma** sur F.C Road près de Vaishali

**Barista** sur FC Road, au sud de Roopali

**PBC (Poona Baking Company) à the Marriott Hotel and Convention Centre**, Senapati Bapat Road

**The Flour Works**, North Avenue, Kalyani Nagar, Pune, India 411006

Tel: 020 2668 0474 Email: [info@theflourworks.com](mailto:info@theflourworks.com). <http://theflourworks.com/>

**The Patio, en face de** Vama, Lane à côté de Sarja restaurant, Aundh

**The coffee shop** Gourmet Avenue and the day spa au **Hyatt Regency** sont très bien

## Thé

**Makaibari Tea** (<http://www.makaibari.com/>) Ils livrent à domicile. Ils sont les meilleurs, beaucoup de Sanyasi achètent de grandes quantités et les emportent. Meilleur thé bio :

Mr. Raja 033 22 87 85 60 or (0) 9733 00 45 77

## Laverie

Apportez votre linge à l'Hotel Chetak, ils vous le rendent au bout de 2 jours, lavé, repassé et emballé dans du papier journal. 20 roupies par pièce.

## Iyengar Yoga

Un nouveau centre de Yoga Iyengar à Pune : Prana -The Homoeopathy Yoga Center.

Les classes sont enseignées par Amit Pawar dans un centre nouvellement équipé.

Amit est un élève de l'Institut depuis son enfance, il participe aux classes thérapeutiques. Cours 7 jours par semaine, inclus les classes de thérapie et classes pour les femmes/ 9<sup>ème</sup> étage, Bajaj Brandview, Wakdewadi, Pune - 411003. Tel: 020 66482200, 66482222. Email: amitnpawar@gmail.com.  
[www.prana-hyc.com](http://www.prana-hyc.com).

## EXPEDITIONS, EMBALLAGES, SERVICES DE COURRIER

**FedEx.** Shop No. 1 Gera Garden, rez-de-chaussée, à côté de Taj Blue Diamond, Koregaon Park Road, Pune 411001. Ouvert de 9h à 22h du lundi au samedi

**DHL Express.** Appelez Abhijut, Aastha ou Roshan pour l'adresse du DHL le plus proche.

Note de l'éditeur : "Il y a des restrictions mystérieuses concernant ce que l'on peut envoyer ou pas via DHL." Désolé pas de numéro de téléphone.

### Anil Bijlani

bijlanipaf@rediffmail.com

Telephone: 9823958999. Anil propose des tarifs intéressants pour l'envoi par FEDE . Colis arrivés à NewYork en 3 jours. Son personnel emballe correctement les articles. Le service est plutôt efficace. Préférable de faire appel à lui pour les paquets de grande taille. Situé près de l'hôtel le Meridian, environ 10 minutes en rickshaw de l'institut.

# CARTE DU QUARTIER DU RIMYI

