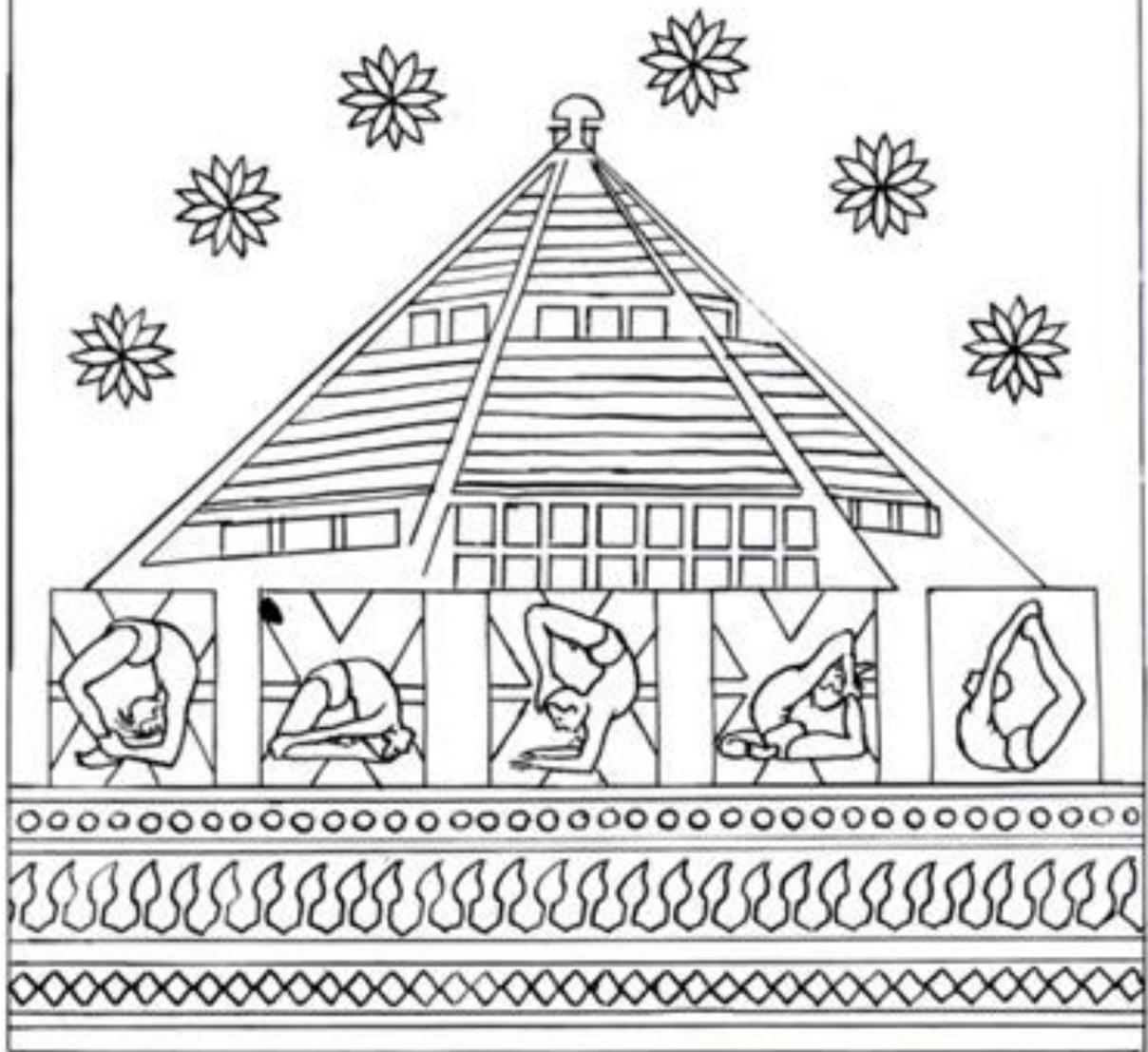


# PUNE GUIDE 2017



# GUIDE DE PUNE

## - Printemps 2016 -

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

Merci de nous envoyer vos commentaires ou propositions, ou toute précision que vous jugez devoir rajouter à : [bobby@bobbyclennell.com](mailto:bobby@bobbyclennell.com). Si vous constatez qu'un numéro de téléphone n'est plus valide ou qu'il est redondant, et si vous souhaitez compléter ou corriger une adresse, merci de m'en informer. Toute contribution utile pour les étudiants et les professeurs de Yoga Iyengar se rendant à Pune sera intégrée dans ce guide.

Je suis très reconnaissante aux professeurs et aux étudiants qui continuent d'apporter leurs contributions à ce guide. J'adresse mes sincères remerciements aux futurs collaborateurs qui aideront à garder cette source vivante et pertinente. Je remercie spécialement Robert Cory pour son aide à la rédaction.

Bon voyage ! Puisse ce guide vous donner des ailes et rendre votre séjour à Pune plus sûr et riche de sens.

Namaste,

Bobby Clennell

**Avertissement.** Les informations fournies dans ce guide ne sont pas des recommandations. Des étudiants ont pu rencontrer des problèmes avec certaines personnes mentionnées. Pensez à vérifier sur d'autres sources telles que Facebook.

Je n'ai testé aucun des médecins, hôpitaux, dentistes et cliniques ayurvédiques, etc. J'accepte les contributions envoyées par la communauté de bonne foi, mais ne peux me porter garante des informations fournies.

[bobbyclennell.com](http://bobbyclennell.com)

© 2017 Bobby Clennell. Tous droits réservés

L'association anglaise de yoga Iyengar publie aussi un très bon guide de Pune en anglais : [iyengaryoga.org.uk/wp-content/uploads/2016/11/Going-to-Pune-revised-16.pdf](http://iyengaryoga.org.uk/wp-content/uploads/2016/11/Going-to-Pune-revised-16.pdf).

Traduction : Ursula Arriaga, Mireille Martine, et mises à jour : Jean-Michel Kuhry

Dominique Noyes et Rita Sabah

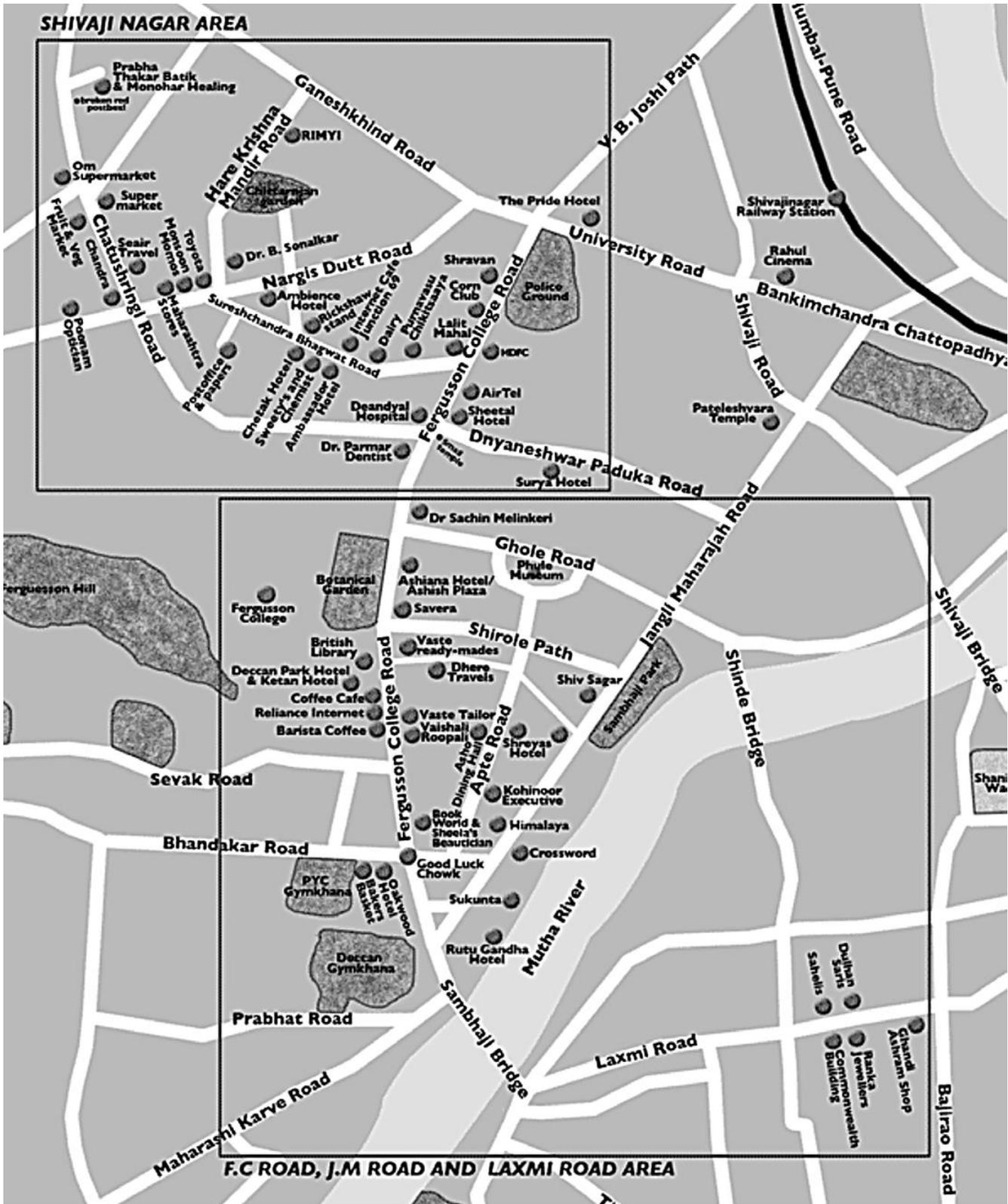
*Pour signaler tout problème de traduction, merci d'envoyer un mail à [jean-michel.kuhry@laposte.net](mailto:jean-michel.kuhry@laposte.net)*

# Sommaire

Sommaire .....	3
DEMANDE DE VISA .....	7
BILLET D'AVION .....	8
QUE FAUT-IL APPORTER ? .....	9
Un plan détachable et de nombreuses cartes .....	10
Courant électrique en Inde .....	10
Compagnies aériennes.....	10
MUMBAI .....	10
Institut Yoga Iyengar à MUMBAI .....	10
Hôtels proches de l'Institut de Yoga Iyengar de Mumbai .....	11
Restaurants proches de l'Institut de Yoga Iyengar de Mumbai .....	12
Hôtels près de l'aéroport International de MUMBAI .....	12
E-mail:Site web : .....	13
Hôtel près de l'aéroport domestique de Mumbai.....	13
Hôtels de Juhu Beach (Mumbai) .....	13
VOYAGE DE MUMBAI A PUNE .....	13
Service de navette en bus .....	13
En taxi .....	14
En bus .....	15
En train .....	15
SE LOGER A PUNE .....	16
Appartements .....	16
Chambres à louer.....	25
Autres contacts pour hébergement .....	25
Directives concernant le pourboire des personnels de service .....	25
Hôtels à Pune.....	25
Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) .....	28
Adresse du RIMYI.....	28
Enregistrement .....	28
La boutique du RIMYI.....	29
Protocole avant et pendant les cours.....	29
Supports .....	30
Observer les cours .....	31
Lignes directrices pour les femmes .....	31
Tradition, étiquette et autres conseils utiles .....	31

Jours fériés à l'Institut .....	32
Se déplacer à Pune .....	32
TAXIS .....	33
ACTIVITES À PUNE ET AUX ALENTOURS .....	33
Piscines .....	34
Salles de cinéma .....	35
Voyages d'un jour ou d'un week-end .....	35
Voyages plus longs : .....	37
Agents de voyage .....	38
INFORMATION CONCERNANT L'ARGENT ET LES BANQUES .....	39
Argent .....	39
Télécommunications .....	40
Cafés Internet .....	42
Page Facebook : Visiting Iyengar Institute (RIMYI) Pune? .....	43
Technicien Certifié Apple .....	43
SANTE ET QUESTIONS MEDICALES.....	43
L'eau .....	44
Précautions gastro-intestinales .....	44
L'extrait de pépins de pamplemousse .....	44
Paludisme .....	44
Dengue .....	45
Pollution.....	45
Rappel des mesures d'hygiène et de santé .....	45
Médecins locaux à Pune .....	46
Clinique et hôpital.....	46
Dermatologie et Cosmétologie .....	47
Ressources Ayurvédiques.....	47
Massages .....	49
Naturopathie.....	50
Homéopathie .....	50
Thérapie.....	50
Dentistes .....	50
Animaux.....	51
AUTRES SERVICES UTILES.....	52
Sanskrit .....	52
Astrologie Védique.....	53
Chants .....	53
Institut de beauté .....	53

Spas.....	54
<b>NOURRITURE .....</b>	<b>55</b>
Restaurants–Thali et Cuisine d’Inde du Sud .....	56
Les restaurants populaires de Fergusson College Road qui servent de la nourriture d’Inde du Sud .....	57
D’autres restaurants populaires proposant une variété de nourriture .....	57
Nourriture diverse dans Pune .....	58
Cuisine Italienne .....	59
Buffets.....	60
Livraison de Salades .....	61
Nourriture Bio.....	61
Cuisine maison à emporter .....	61
Pâtisseries - Confiseurs .....	61
Épiceries – supermarchés .....	61
Carrioles de fruits et légumes .....	62
La liste de courses .....	63
Cuisinier .....	63
<b>SHOPPING A PUNE.....</b>	<b>64</b>
Papeterie et arts .....	64
Vêtements, artisanat et cadeaux.....	64
Saris .....	68
Joillier.....	68
Tailleurs.....	69
Tissus .....	70
Accessoires pour la maison .....	70
Statues .....	71
Tapis.....	71
Parfums.....	71
Savons et articles de toilette .....	71
Tapis antidérapants .....	72
Librairies .....	72
Magasins de musique .....	72
Electronique.....	72
Divers .....	72
Envies de café .....	73
Thé.....	73
Laverie .....	73
<b>EXPEDITIONS, EMBALLAGES, SERVICES DE COURRIER.....</b>	<b>74</b>
<b>CARTE DU QUARTIER DU RIMYI .....</b>	<b>75</b>



# DEMANDE DE VISA

**RAPPEL : Les Français sont soumis au visa pour séjourner en Inde. Les personnes arrivant sans visa en cours de validité sont refoulées par les autorités indiennes.**

Les étrangers doivent remplir les conditions pour lesquelles un type de visa leur a été attribué. Tout étranger arrivant sous couvert d'un visa « touriste » valable pour une période de six mois maximum est dispensé de s'enregistrer auprès des services de l'immigration. Aucun visa « touriste » ne peut être prorogé. Il est également impossible de modifier sur place tout autre type de visa (travail, études, affaires, etc.). En fonction de la nature du visa sollicité, la date d'expiration du passeport doit être postérieure d'au moins 3 ou 6 mois à la date de fin de validité du visa.

Les autorités indiennes préparent actuellement la mise en place de visas biométriques pour les ressortissants français souhaitant se rendre en Inde. Elles avaient initialement envisagé de mettre en place la nouvelle procédure de délivrance de visas à partir du 1er mai 2015. Cette réforme a été repoussée à une date ultérieure, non précisée à ce stade.

**Depuis le 1er mai 2015, les autorités indiennes ont mis en place un dispositif de délivrance de visa à l'arrivée,** appelé « e-Tourist visa », qui est opérationnel dans 16 aéroports sur le territoire indien (dont Bangalore, Bombay, Calcutta, Chennai, Delhi, Goa, Hyderabad, Kochi et Trivandrum).

Ce « e-Tourist visa » doit être sollicité en ligne après un enregistrement de la demande (<https://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html>) et le paiement des frais de dossier. L'accord se matérialise par la réception d'une autorisation de voyage sous forme électronique qu'il conviendra de présenter à l'aéroport d'arrivée pour obtenir l'apposition d'un visa dans son passeport. Il n'est valable que pour les demandeurs de visa touristique/affaires/traitement médical de courte durée, titulaires d'un passeport français d'une durée de validité d'au moins 6 mois à la date de délivrance de l'autorisation de voyage électronique.

**Le visa délivré à l'arrivée n'est valable que pour une durée de 30 jours et pour une entrée unique sur le territoire indien.** Il n'est possible de réaliser que deux demandes de visa à l'arrivée par an. Pour tous les autres types de visas, il est nécessaire de déposer sa demande auprès du prestataire externalisé compétent pour traiter les demandes de visas instruites par l'Ambassade de l'Inde à Paris.

Pour toute information complémentaire concernant le « e-Tourist visa », la procédure d'obtention de l'autorisation de voyage électronique ou sur le visa à l'arrivée, il convient de consulter les sites officiels :

- de l'Ambassade d'Inde en France.
- et/ou du Ministère des Affaires intérieures indien.

Depuis le 4 décembre 2012, seuls les étrangers ressortissants d'Afghanistan, de Chine, d'Iran, du Pakistan, d'Irak, du Soudan, du Bangladesh et les étrangers originaires du Pakistan ou du Bangladesh (quelle que soit leur nationalité), titulaires d'un visa « touriste » dont la durée de séjour est de 90 ou 180 jours et à entrées multiples, doivent respecter un délai d'au moins deux mois entre deux séjours en Inde.

Dans le cas où ces ressortissants souhaitent revenir dans le pays pendant ce délai de deux mois, ils doivent demander l'autorisation à la mission diplomatique indienne compétente, en spécifiant les raisons pour une nouvelle visite après une brève période. Dans ce cas, l'enregistrement auprès des services d'immigration (FRRO : Foreigners Regional Registration Office) est obligatoire dans les 14 jours suivant l'arrivée.

Cette réglementation s'applique aux étrangers titulaires d'un visa « touriste » qui, après être arrivés en Inde, sont sortis du pays, principalement pour faire un voyage touristique dans les pays limitrophes suivants uniquement : Bhoutan, Népal, Sri Lanka et Bangladesh, et reviennent en Inde dans un délai de deux mois avant de quitter définitivement le pays. Toutefois, les missions diplomatiques indiennes à l'étranger ainsi que les autorités d'immigration de tous les points d'entrée ont la possibilité d'autoriser ces ressortissants étrangers titulaires d'un visa « touriste » à faire deux ou trois retours dans le pays (Inde) si cela est nécessaire en fonction de leur itinéraire, qu'ils

devront présenter accompagné des documents requis (réservations d'avion) et s'ils reviennent des pays suivants uniquement : Bhoutan, Népal, Sri Lanka et Bangladesh.

La durée totale de séjour ne peut dépasser, selon la durée de séjour indiquée sur le visa, 90 ou 180 jours.

Un étranger qui aura finalement quitté le pays après avoir bénéficié de la facilité de deux ou trois retours ne pourra revenir en Inde qu'après un délai de deux mois après son dernier départ. Il pourra obtenir une autorisation spéciale de la mission diplomatique indienne compétente uniquement en cas de situation imprévue telle que décès/maladie grave dans la famille, absence de possibilité de vol aérien pour rentrer dans son pays d'origine ou pour se rendre dans un autre pays, ou toute autre situation impérieuse qui devra être dûment justifiée auprès de la mission diplomatique devant donner l'autorisation.

Le demandeur devra justifier :

- ▶ que le but de sa visite découle d'une situation d'urgence ;
- ▶ qu'il n'est pas engagé dans des activités commerciales, ni employé, et qu'il ne poursuit pas des études ou des recherches.

L'étranger devra s'enregistrer auprès du Foreigners Regional Registration Office (FRRO) compétent dans les 14 jours suivant son arrivée dans le pays, de préférence au lieu de première entrée. Un cachet sera apposé sur son visa.

▶ Si un ressortissant étranger dépose fréquemment des demandes de visa « touriste », c'est-à-dire moins d'un mois après l'expiration de son visa précédent, les missions diplomatiques indiennes devront signaler le cas à la division des étrangers du ministère de l'Intérieur afin d'obtenir l'autorisation de délivrer un nouveau visa « touriste ».

Documents requis pour l'enregistrement des étrangers titulaires d'un visa « touriste » :

- formulaire d'enregistrement rempli en triple exemplaire (à se procurer dans les bureaux du FRRO et sur le site internet [boi.gov.in](http://boi.gov.in)) ;
- copie du passeport, du visa, du cachet d'arrivée des services d'immigration sur le passeport ;
- trois photographies d'identité récentes format passeport et preuve de résidence (copie d'un bail valide et notarié ou copie d'un formulaire C d'un hôtel ou copie d'une facture d'électricité ou de téléphone récente accompagnée d'une lettre du propriétaire).

Vous devez indiquer l'adresse d'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 Wifi.

## **BILLET D'AVION**

**IMPORTANT** : Emportez une copie papier de votre billet électronique (horaire ou itinéraire) de votre compagnie aérienne ou agence de voyages à l'aéroport (domestique ou international). **CONSEIL** : enregistrez-le sur une clé USB (ou Memory stick) et allez l'imprimer dans une boutique de copie (ils ont des imprimantes). Roots & Wings peuvent

aider les étudiants du RIMYI pour les impressions. **On ne vous laissera pas entrer dans le terminal de l'aéroport sans votre itinéraire imprimé et bien sûr votre passeport.**

Pour les vols intérieurs, vous devez également montrer la carte bleue avec laquelle vous avez acheté le vol. Ceci peut être problématique si quelqu'un a acheté le billet pour vous. Si vous ne pouvez montrer votre carte, ils vous emmènent à leur comptoir et vous devez payer votre billet en espèces, ils vous rembourseront le premier billet plus tard... Vraiment ! C'est arrivé à plusieurs personnes en décembre quand les gens voyageaient vers Bellur ou ailleurs en Inde.

## QUE FAUT-IL APPORTER ?

- \* Trousse de premier secours
  - \* Lampe de poche (pour marcher la nuit)
  - \* Chargeurs pour votre appareil photo numérique, smartphone, ordinateur
  - \* Si vous séjournez à l'hôtel, une bouilloire
  - \* Votre thé ou café préféré
  - \* Votre muesli préféré
  - \* Vitamines
  - \* Probiotiques
  - \* Si vous séjournez à l'hôtel, une ceinture pour fermer les sacs à entreposer dans le stock à nourriture
  - \* Carte de crédit
  - \* Tampons
  - \* Crème solaire
  - \* Médicaments et ordonnances (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 teindre les cheveux à Pune, n'oubliez pas d'apporter vos propres produits pour cheveux et n'oubliez pas le démêlant.
  - \* 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 College 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
- \* Réveil
  - \* Petit sac à dos pour le transport du matériel en classe et pour les courses
  - \* Bonnes sandales ou/et des chaussures de marche. Les rues de Pune sont poussiéreuses et sales. Apportez une paire de chaussures qui couvrent vos pieds.
  - \* Sarong
  - \* Trois tenues de yoga
  - \* Petite corde à linge avec pinces à linge
  - \* Cintres gonflables pour éviter de froisser les vêtements
  - \* Des gants de cuisine, introuvables à Pune

\* 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-têtes : les moyens de transport, l'hébergement pour tous les budgets, la sécurité, les conseils pour bien dépenser son argent...
- Le RIMYI vous demande une photo d'identité. Apportez-en quelques-unes si vous prévoyez d'acheter une SIM pour un téléphone portable ou une clé internet.
- Copies de votre passeport, visa et tampon du visa (une copie pour le RIMYI et deux copies pour votre logeur qui doit vous enregistrer auprès des autorités locales), plus une copie pour la carte SIM du téléphone et l'internet.
- Une pierre ponce pour enlever la crasse de vos pieds, ou alors portez des chaussures fermées.

#### **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. Tél: (91-20) 2616 8153, 2612 7524. Poids maximal pour les vols intérieurs : 25 kg (55 lb.) quel que soit le nombre de bagages ; le bagage à main est limité à 7 kg (env. 15 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. Tél. :

(91-22) 2494 8416. E-mail: [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. Tél: (91-22) 2612 1419/0899/7717. Fax: (91-22) 2618 2942. E-mail: [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. Tél: (91-22) 2610 1602.

**Hotel Ameya.** Gokhale Road (Nord), Dadar (W), Parc Shivaji, Mumbai 400028. Tél: (91-22) 2430 5685/5901/6790. E-mail: [info@hotelameya.net](mailto:info@hotelameya.net). Site web : [www.hotelameya.net](http://www.hotelameya.net)

**Hotel Apollo.** Brightland Building, Route Landsown, derrière Regal Cinema, Colaba, Mumbai 400039. Tél: (91-22) 2287 3312. Fax: (91-22) 2287 4990. E-mail: [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. Tél: (91-22) 2411 4591. E-mail: [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. Tél: (91-22) 2282 3245/6. Fax: (91-22) 2287 1846. E-mail: [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. Tél: (00 91-22) 6696 9000, 2649 0227. Fax: (0091-22) 6696 90001. SMS: 0091-9930852901. BlackBerry PIN: 2565E27A8. E-mail: [enclave@vsnl.com](mailto:enclave@vsnl.com). Site web: [www.executiveenclave.com](http://www.executiveenclave.com)

**Garden Hotel.** 42, Garden Road, Colaba, Bombay 400039. Tél: (00 91-22) 2283 1330/4823. Fax: (00 91-22) 2204 4290.

**Hotel Godwin.** *Recommandé.* 41, Garden Road, Thane, Mumbai 400039. Tél: (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. Tél: (00 91-22) 2387 1491. Fax: (00 91-22) 2387 0215. E-mail: [hotelgrant@vsnl.com](mailto:hotelgrant@vsnl.com). Site web: [www.hotel-grant.com](http://www.hotel-grant.com) Site web:

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

**Hôtel Oasis.** 276, Route Shahid Bhagat Singh, près du GPO Fort, Mumbai 400001. Tél: (91-22) 3022 7886. Fax: (91-22) 2269 7889. E-mail: [info@hoteloasisindia.in](mailto:info@hoteloasisindia.in). Site web: [www.hoteloasisindia.in](http://www.hoteloasisindia.in)

**Hotel Pritam.** 20/B, Pritam Estates, Dr. Ambedkar Road, Dadar (E), Mumbai 400014. Tél: (91-22) 2414 5555. Fax: (91-22) 2414 3388. E-mail: [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. Tél: (91-22) 2496 4411. E-mail: [hotelrahatpalace@yahoo.com](mailto:hotelrahatpalace@yahoo.com)

**Hotel Royal Castle.** 76, August Kranti Marg, Gowalia Tank, Mumbai 400036. Tél: (91-22) 2388 3888, 2386 8196. Fax: (91-22) 2385 4340. E-mail: [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. Tél: (91-22) 2363 2156. Fax: (91-22) 2369 4296.

**Hotel Sea Green South.** *Recommandé.* 145A, Marine Drive, Mumbai 400020. Tél: (91-22) 6633 6535, 2282 1613. Fax: (91-22) 6633 6540. E-mail: [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. Tél: (91-22) 2416 4923/4/5. Fax: (91-22) 2414 9064. E-mail: [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.  
Tél: (91-22) 2202 0636. Fax: (91-22) 2202 0812.

E-mail: [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 Tél: (91) (22) 24101010 Fax:

(91) (22) 24101111. E-mail: [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. Tél: (91-22) 6665 0808.  
Fax: (91-22) 6665 3366. E-mail: [tmhresv.bom@tajhotels.com](mailto:tmhresv.bom@tajhotels.com) Site web: [www.tajhotels.com](http://www.tajhotels.com)

Une grande chaîne indienne d'hôtels **VITS** est proche de l'aéroport de Mumbai et propose des tarifs réduits de 40% la semaine. Le prix inclut l'entrée à la salle de sport et le transfert à l'aéroport ainsi qu'un grand buffet de petit déjeuner.

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

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

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

**Restaurant Kyber** Tél: 2267 3227/8

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

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

**Restaurant China Garden** Tél: 2363 0842

**Restaurant Ambassador** Tél: 2204 1131

E-mail: [sales@ambassadoreindia.com](mailto:sales@ambassadoreindia.com)

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

**Restaurant Ming's Palace, Shahid Bhagat Singh Road.** Tél: 2287 2829; 2284 1432

**Restaurant Friends Union Joshi Club,** bon thali. Tél: 2205-8089

## Hôtels près de l'aéroport International de MUMBAI

Si vous avez une longue halte à Mumbai, 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. Tél: (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.

E-mail: [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 ont été « très malades » après avoir mangé le petit-déjeuner indien bien qu'ils soient « des mangeurs aventuriers raisonnables avec des systèmes digestifs/immunitaires raisonnablement robustes ».*

**The Lalit Mumbai.** Sahar AilNRort Road, Andheri (East), Mumbai – 400 059, India. Tél: 91 22 6699 2222 Fax 91 226699 8888. [www.thelalit.com](http://www.thelalit.com). C'était autrefois l'Intercontinental – Le Grand. Le hall principal de cet hôtel est le second atrium le plus grand (cour intérieure) d'Asie. L'hôtel abrite un spa qui a obtenu un prix, le Rejuve, et une piscine. La nourriture est excellente.

**Hôtel The Leela Kempinski Cinq Etoiles de luxe.** Sahar, Andheri (E), Mumbai 400059. Tél: (91-22) 6000-2233. Appel gratuit (India) : 1 800 222 444. E-mail: [reservations.mumbai@theleela.com](mailto:reservations.mumbai@theleela.com). Site web: [www.theleela.co](http://www.theleela.co)

*« L'hôtel a été récemment rénové. J'y ai séjourné à mon arrivée et avant mon départ, et je l'ai beaucoup apprécié. L'hôtel a des jardins tropicaux luxuriants et une belle piscine. Le buffet du petit-déjeuner est très bon. Enregistrez-vous sur le site web pour voir les forfaits 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 forfait.*

## **E-mail:Site web :Hôtel près de l'aéroport domestique de Mumbai**

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

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

E-mail: [atithi@athithihotel.net](mailto:atithi@athithihotel.net). Site web: [www.athithihotel.net](http://www.athithihotel.net).

## **Hôtels de Juhu Beach (Mumbai)**

**Hôtel Holiday Inn** (devenu un Novotel). Balraj Sahani Marg, Juhu Beach, Mumbai 400049. Tél: (91-22) 5693 4444. Appel gratuit (India) : 1 600 111 000. Fax: (91-22) 5693 4455. E-mail: [h6926-re@accor.com](mailto:h6926-re@accor.com)  
Site web : [www.novotel.com/gb/hotel-6926-novotel-mumbai-juhubeach/index.shtml](http://www.novotel.com/gb/hotel-6926-novotel-mumbai-juhubeach/index.shtml)

**ISHKON Juhu (Ashram)- Pension Hare Krishna Land.** Juhu, Mumbai 400049. Tél: (91-22) 2620 0870/2226. Fax: (91-22) 2620 5214. Réservez ce logement réputé bien à l'avance. E-mail: [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. Tél: (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 d'autres hôtels à Mumbai, ou E-mailenvoyez un mail à [www.services@giasdl01.vsnl.net.in](mailto:www.services@giasdl01.vsnl.net.in).

## **VOYAGE DE MUMBAI A PUNE**

Le trajet en voiture de Mumbai à Pune dure 4 heures dans la journée et 3 heures la nuit.

### **Service de navette en bus**

**Sandi's** propose un service de bus de l'aéroport international de Mumbai à Pune. Prendre contact avec Ms. Swati au Tél: (91-20) 2443 1155/66/77, ou 2447 1464 ou [sandis@sandis.com](mailto:sandis@sandis.com)

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

En février 2015, une place dans un véhicule partagé de l'aéroport de Mumbai coûtait 950 Rs. Vous devez attendre les autres passagers venant de vols ultérieurs (normalement environ 1 heure). Le chauffeur ou

les passagers peuvent vouloir s'arrêter pour une pause boisson ou snack ou une sieste si c'est après minuit.

Si vous voulez réserver un véhicule privé, cela vous coûtera plutôt 4000 Rs.

*Notez que le chauffeur (de n'importe quelle compagnie) ne parlera pas forcément anglais, évitez des phrases compliquées, essayez de ne dire que le nom de la destination ou du point de repère. Avantage de partager un véhicule : si l'un des passagers est indien, il pourra traduire pour vous et aidera le chauffeur à vous amener à destination.*

Une autre compagnie propose un transport directement de l'aéroport à Pune : [www.prasannatours.com/airlink.htm](http://www.prasannatours.com/airlink.htm)

#### **Conseil d'un étudiant pour revenir à Mumbai en bus :**

*« Sur le chemin du retour, j'ai suivi les conseils de Yoga Spy's (<http://yogaspys.com/2014/08/03/mumbai-to-pune-by-bus/>) et j'ai utilisé les bus Volvo de Shivneri ([http://www.msrtc.gov.in/msrtc\\_live/index-eng.html](http://www.msrtc.gov.in/msrtc_live/index-eng.html)) jusqu'à Dadar East, au prix avantageux de 430 Rs, confortable et efficace. Il ne m'a pas déposé directement à l'aéroport, mais quand vous savez naviguer en Inde, ce n'est pas trop difficile à faire. »*

## **En taxi**

**Pour éviter les confusions ou malentendus, réservez toujours les transports par E-mail.** Si la réservation par E-mail n'est pas possible, assurez-vous d'obtenir une confirmation du prix par écrit. Si vous réservez plus de 24h à l'avance, vous devriez recevoir une confirmation écrite.

**Un conseil :** « Si vous rendez vos clés à l'hôtel avant l'arrivée du taxi, rappelez au concierge et au guichet que vous attendez le chauffeur dans l'hôtel. Après avoir prévenu l'employé au guichet, j'ai attendu ma voiture dans le hall, mais le chauffeur est allé voir directement le concierge, et alors que mes bagages étaient encore là, ils ont dit au chauffeur que j'avais quitté l'hôtel. Le taxi est donc reparti sans moi ! Je vous suggère de demander que le chauffeur présente une pancarte avec votre nom.

**Dolphin Cars.** Tél: 982-221-4872. Environ 2 200 Rs.

**DoDo Travels.** Tél: 2716 0138.

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

**KK Travels.** 650 Rs par personne de Mumbai à Pune E-mail: [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 Ali Dashti. 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](tel:+912025677791), 56258294. E-mail: [madashti@yahoo.co.in](mailto:madashti@yahoo.co.in)

**Services de transport Tokekar.** Cette 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. E-mail: [rajikumar\\_tokekar@yahoo.co.in](mailto:rajikumar_tokekar@yahoo.co.in).

**Un étudiant :** « J'ai trouvé le service des véhicules de Mr Tokekar très fiable et à un prix raisonnable les 3 fois que j'en ai eu besoin ».

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

**Contact Hotel Chetak:** [hotelchetak@gmail.com](mailto:hotelchetak@gmail.com) Site web : [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.

Tél: 020 2443 1155. E-mail: [sandistravels@gmail.com](mailto:sandistravels@gmail.com)

Contactez Sandi directement ou réserver la voiture à l'hôtel Chetak. Sandi a un service de navette en minibus pour l'aéroport (et de l'aéroport). Le service est très fiable, mais il faut réserver à l'avance à [sandis@gmail.com](mailto:sandis@gmail.com). Ils prennent 4 passagers, cela vous évite donc d'attendre des heures pour remplir le minibus.

*Choix de l'éditeur : Professionnel, fiable, ils vous mènent à bon port.*

**Roots et Wings Travel Management** proposent des services aux étudiants de RIMYI depuis 13 ans. Ils proposent une navette ou un véhicule privé entre les aéroports International et domestique de Mumbai et de Pune

Contact : +91 992 306 3370. E-mail: [rootsndwings@gmail.com](mailto:rootsndwings@gmail.com). Site web : [www.rootsnwings.co.in](http://www.rootsnwings.co.in)

Adresse : 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 à l'extérieur de l'aéroport de Mumbai. Le bureau « Authorized » (pas jaune) est sur le côté droit après le passage de la douane.

**Un étudiant :** « Sur les conseils de mon colocataire indien, j'ai utilisé Uber pour voyager de Pune à l'aéroport de Mumbai. »

**Note sur le pourboire des chauffeurs :** Un étudiant a posé la question à un ami indien qui lui a dit : « les Indiens ne donnent pas de pourboire ». Bien que ce ne soit pas la coutume, personnellement, je donne toujours un pourboire de 200 à 300 Rs pour la course Mumbai-Pune.

## En bus

A Pune, vous pouvez prendre un rickshaw jusqu'à Bremen Chowk où il y a toutes les 20 à 30 min un bus Shiv Neri pour Mumbai, 4h de trajet pour 500 Rs. Il y a plusieurs arrêts à Mumbai, demandez l'arrêt le plus proche de votre destination. Vous serez peut-être obligé de prendre un rickshaw à Mumbai pour rejoindre votre destination finale.

De Mumbai, vous pouvez aller à Dadar Est à l'arrêt de bus Shivneri pour Pune.

## En train

Le Deccan Queen propose de la nourriture, c.-à-d des haricots sur des toasts pour le petit-déjeuner. Les trains nécessitent une réservation préalable, qui peut être faite chez n'importe quel agent de voyage de Mumbai. Vous pouvez également réserver en ligne sur <http://www.irctc.co.in>. Vérifiez (PNR status) et la disponibilité du siège en ligne sur [www.indianrail.gov.in](http://www.indianrail.gov.in) La réservation 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 qui relient

les deux. Pour plus d'informations, demandez au personnel de ligne aérienne (voir également Compagnies aériennes). Les vols entre Mumbai et Pune étant limités, il est plus courant de voyager par la route et en train.

Vous pouvez réserver vos billets de train chez **Roots & Wings**

## SE LOGER A PUNE

Note des rédacteurs : Dans la mesure où le prix de ces logements a régulièrement augmenté ces dernières années, j'ai décidé de les omettre totalement.

### Appartements

Notes de Bobby : *Je comprends la frustration de certains étudiants à propos des appartements. Les loyers ont augmenté de façon alarmante ces dernières années. Les loyers sont massivement disproportionnés par rapport à d'autres à Model Colony et les services proposés ne sont pas à la hauteur. Souvent les appartements ne sont pas propres, il n'y a pas d'ustensiles de cuisine, pas d'accès wifi ou un accès non compatible avec les ordinateurs actuels, et les douches ne fonctionnent 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.*

Pour vous aider à choisir l'appartement qui vous conviendra le mieux, je vous propose quelques questions à poser à votre bailleur potentiel avant de vous engager :

- Demandez toujours des photos récentes de l'appartement / chambre. Surtout les lits !
- Demandez l'adresse exacte et vérifiez sur Google Maps la distance à pied entre l'institut et l'appartement.
- Demandez si la zone est bruyante.
- Demandez explicitement ce qui est compris dans le loyer (électricité, téléphone fixe, eau, wifi, nettoyage, etc.)
- Service de ménage, qui fait le ménage et combien de fois par semaine ?
- Y a-t-il suffisamment de lumière naturelle dans l'appartement ?
- Y a-t-il des moustiquaires ?
- Y a-t-il de l'eau chaude toute la journée ?

*Je souhaite insister sur la nécessité d'économiser l'eau. Maharashtra a connu deux graves périodes de sécheresse. Les barrages ne sont remplis qu'à 40 % aujourd'hui alors qu'ils devraient être pleins. Essayez d'économiser autant que faire se peut.*

- Y a-t-il un générateur en cas de coupure de courant ?
- Que faire si Internet ne fonctionne plus ? Combien de temps faut-il pour réparer ?
- Où faire sa lessive ?
- Le style des toilettes ?
- Les animaux sur place ?
- L'état de la cuisine

- Eau potable accessible (par purificateur d'eau ou devez-vous en acheter en permanence ? Est-ce que quelqu'un vous la livre sur place ?)
- Les ustensiles de cuisine : gazinière, poêles, assiettes, verres, four, réfrigérateur, micro-onde....
- Demandez si vous pouvez arriver 1 ou 2 jours avant le 1er du mois, en payant un supplément ou non ?
- Demandez à votre bailleur de vous aider pour votre téléphone mobile, de vous fournir un chargeur qui se branche sur les prises indiennes et *exigez que l'appartement reçoive un « nettoyage de printemps » avant votre arrivée.*
- Quelles sont les conditions d'annulation ?

*Note des rédacteurs : Il m'est impossible de gérer les plaintes, soit en intervenant, en plaçant des appartements sur une liste noire ou en les supprimant du guide. Bobby Clennell.*

*Prévenez les propriétaires que leur appartement sera supprimé du Guide s'ils ne s'alignent pas sur les tarifs « occidentaux ». Des « charges cachées » se glissent parfois, avec des frais pour le wifi, l'électricité et autre...*

**Un étudiant :** *« Pensez surtout à négocier le prix de la location, tous les bailleurs avec lesquels j'ai parlé (3 d'entre eux) étaient d'accord pour baisser le loyer, il y a donc une bonne marge de négociation. »*

*Le dernier mot envoyé par une propriétaire de Model Colony : « Beaucoup de propriétaires sont très serviables et ont aidé les personnes à résoudre toutes sortes de problèmes, que ce soit une fracture, un coup de blues ou une perte de passeport ! Les loyers sont élevés, mais parfois les demandes le sont aussi ! Certaines personnes peuvent perdre pied dans une culture très différente et elles ont parfois besoin de beaucoup d'aide. Cela n'a rien à voir avec une location dans votre pays natal. »*

**Trouver un logement.** Lynn Holt, étudiante de yoga australienne vivant actuellement à Model Colony et qui gère deux appartements pour des propriétaires locaux peut vous aider à trouver un logement situé près de l'institut. Elle prend une commission de 50 \$ si elle vous trouve un logement autre que ceux qu'elle gère. E-mail : [lhsunshinerising@gmail.com](mailto:lhsunshinerising@gmail.com).

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

**L'appartement d'Ali et Kate Dashti, Shristi Tara**, est de l'autre côté du parc au 5<sup>e</sup> étage. Il y a 2 grandes 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 4<sup>e</sup> 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) : E-mail:[tahera1234@yahoo.com](mailto:tahera1234@yahoo.com), [dtahera2015@gmail.com](mailto:dtahera2015@gmail.com)

**Nileema** : Logements disponibles pour les étudiants en yoga. Contact : Dr Nileema Dhoble :  
Tél : 9822092942. E-mail : [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 accueillir 4 personnes. Bon wifi. 12-B, 3<sup>e</sup> étage, Ajit Appartements, Route Hare Krishna Mandir, face à l'institut de Yoga Iyengar, Model Colony, Shivajinagar, Pune -410016.

Preeti – 9326983114, E-mail : [pbarmecha@gmail.com](mailto:pbarmecha@gmail.com)

Sushil – 9823026612 [EmailE-mail : sabarmecha@gmail.com](mailto:sabarmecha@gmail.com)

**Mrs Chitra Sathe.** Appartement à louer près la la poste de Model Colony. Mobile : 91-9890156536. Deux chambres doubles avec deux lits dans chaque chambre double, et une chambre simple avec un lit 1 personne. Appartement N°6, Laxmi Narayan Apartements, près de la poste de Model Colony, Pune 411016. L'appartement fait environ 110 m<sup>2</sup> au 2<sup>ème</sup> étage. Chaque chambre a une salle de bain séparée avec de l'eau chaude et des toilettes. La cuisine est très bien équipée, le salon est une pièce commune. L'appartement est équipé de : téléphone (appels locaux entrants et sortants), wifi, lave-linge, fer et table à repasser. Draps, couvre-lits (avec un jeu supplémentaire) et couvertures fournis. Ménage quotidien comprenant le nettoyage des chambres, des salles de bains et des parties communes. E-mail: [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 (portable). Si vous composez le numéro à l'intérieur de l'État du Maharashtra, composez les dix chiffres. Si vous composez le numéro hors de cet État mais en Inde, faites d'abord le « 0 » avant les dix chiffres. Situé à 10 minutes à pied de l'institut de yoga. Idéal pour une personne, mais ce logement est confortable aussi pour un couple ou 2 personnes. Utilisation autorisée d'un PC et d'Internet sur place. Machine à laver.

**Vandana & Pravin Sanghavi,** C-19, Ashiwini Society, Bombay-Pune Road, Shivajinagar, Pune - 411005. Contact : [+91 20 25541746](tel:+912025541746) or [+91 20 32910731](tel:+912032910731) ou +91 9422368484. E-mail : [darshana\\_ca@yahoo.com](mailto:darshana_ca@yahoo.com). Entièrement meublé, appartement de 2 chambres en location pour les visiteurs de l'institut de Yoga Iyengar, au 2e étage d'un bungalow, situé à 2,25 km de l'Institut (près de l'Ashram CPS). Cet appartement neuf de 93 mètres carrés, entièrement meublé, se trouve dans une zone résidentielle tranquille, verte et sereine. Il est composé d'une entrée, une cuisine, un hall, deux chambres à coucher avec salle de bains attenante de style européen avec eau chaude. Chaque chambre a le téléphone, une connexion Internet et sa propre salle de bains. La cuisine est entièrement équipée : cuisinière à gaz, machine à laver, purificateur d'eau et placards.

**Sonali Yavalkar Naha.** 1119/5b "Apoorva-Hira", Opp. Lakaki Pond, Model Colony, Shivaji Nagar, Pune 411016. Portable : [+91-7588288106](tel:+917588288106). Fixe : [+91-20-25670100](tel:+912025670100), [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 bains attenante, et une pièce avec des toilettes à l'indienne, un salon commun, balcon, cuisine équipée, machine à laver et wifi disponibles. Pour femmes seulement. La propriétaire y habite avec son petit chien. Nourriture purement végétarienne fournie avec un supplément.

Plusieurs personnes ne sont plaintes de cet établissement : mauvaise hygiène et environnement bruyant et perturbant. Il faut donc rester prudent.

**Rajeev Tamhankar** 'Indira', 1098/10A, Model Colony, Pune-411016. Tél : 25653182. E-mail : [suncoats1@gmail.com](mailto:suncoats1@gmail.com). Maison indépendante de 55 m<sup>2</sup>, comprenant 2 lits, une cuisine avec salle à manger (avec cuisinière à gaz, filtre à eau, réfrigérateur, table de salle à manger et chaises), et le bloc de toilette (avec eau chaude, et WC à l'occidentale). Le logement convient à une ou deux personnes.

Cet appartement est parmi les plus proches du RIMYI. Les propriétaires, **Mme Ritu Lad, Mme Jotsna Lad et M. Aditya Lad** ne pourraient pas faire mieux pour nous. Ils ont même conduit une Puja pour nous au début de notre séjour ! 1087, Ajit Apartments (# 1D), Hare Krishna Madir Path, Model Colony, Pune

(exactement en face de l'institut Iyengar Yoga et près du Central Mall). L'appartement de 120 m<sup>2</sup> avec 3 chambres à coucher est entièrement meublé. Sécurité 24 h/24 et alimentation électrique de secours en cas de panne d'électricité. Moustiquaires aux fenêtres, wifi, téléphone local pour appels entrants et sortants, cuisinière à gaz, réfrigérateur, purificateur d'eau, micro-ondes et cuisine entièrement équipée. Service de ménage quotidien et lavage des draps inclus. Il y a une cuisine, un coin salle à manger, un balcon et un salon suffisamment spacieux pour pratiquer le yoga. Disponible pour séjours courts ou longs pour individuels ou groupes. Repas et service de blanchisserie fournis sur demande moyennant un supplément. E-mail : [jotsnalad@gmail.com](mailto:jotsnalad@gmail.com) ou [ritukapai@yahoo.com](mailto:ritukapai@yahoo.com) ou [adityalad@yahoo.com](mailto:adityalad@yahoo.com). Portable : +91 9545984884 ou +91 9822647765

**Jo Shahane**, E-mail: [deccanhp@gmail.com](mailto:deccanhp@gmail.com). Tél : 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. Plusieurs logements en location dans une maison très tranquille sur une avenue bordée d'arbres, dans une jolie partie de la ville. Ils fournissent également d'abondantes informations sur Pune, endroits à voir, où manger et lieux à visiter. [punehome.wordpress.com](http://punehome.wordpress.com).

**Jaya Mehta**. Flat 8, appartements Jeevanpradeep, Route Hare Krishna Mandir (face au RIMYI), Model Colony. Portable : [+91-9922337763](tel:+919922337763), ou : [+91-9881399988](tel:+919881399988). Appartement trois pièces : E-mail : [jayamehta56@gmail.com](mailto:jayamehta56@gmail.com)

**Jaya et Mohan**. C'est à 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 hésitent à se rendre dans ce quartier la nuit). L'appartement comporte un espace de pratique du yoga complètement équipé : chaises, cordes, etc. Jaya et le Mohan vivent actuellement à Mumbai. Pour la réservation : E-mail: [jiness@yahoo.com](mailto:jiness@yahoo.com). Internet haut débit, mais pas illimité.

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

La fille de Sharda, **Mrs. Vanita J. Hall**, loue un appartement à l'étage. 17, Indraprastha, 473/A Route Hari Krishna Mandir, Pune 411016. Tél: (91-20) 2565 9868. E-mail: [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. Tél: (91-20) 2565 9294. L'appartement est composé d'une chambre, un hall d'entrée, une cuisine bien équipée, des toilettes, un balcon et le téléphone, etc. Il est situé dans un quartier tranquille, vert et serein proche de la route Hari Krishna Mandir (la rue de l'institut). L'institut est à cinq minutes à pied de l'appartement. Le salon peut être converti en chambre à coucher si nécessaire E-mail: [rajan1711@hotmail.com](mailto:rajan1711@hotmail.com)

**Mandira Chopra**. 5, Appartements Indrapasthra, Route Hari Krishna Mandir, Model Colony, Pune 411016. Tél: (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. Tél: (91-20) 2565 4920. E-mail: [sharda59@hotmail.com](mailto:sharda59@hotmail.com).

**Mrs. Neena Shahani**. Madhur-Jyoti, 1105/12, Route Hari Krishna Mandir, Model Colony, Pune 411016. Tél: fixe: (91-20) 2565 4109. Portable : [9545500029](tel:9545500029), 9823079676. L'appartement est dans la même rue que l'Institut. Salle de bains commune avec douche et petite cuisine. Il y a une seconde location disponible dans la même propriété. La location au second étage de sa maison a une entrée séparée et deux chambres à coucher, à louer séparément ou ensemble, une salle de bains, et une grande terrasse ensoleillée qui donne sur le parc.

L'autre appartement, derrière la maison a été récemment rénové. C'est un logement indépendant avec une cuisine, une salle de bains, et un petit salon au rez-de chaussée et une chambre à coucher à l'étage, charmante mais un peu sombre. E-mail: [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. Tél: (91-20) 2565 2677. Trois chambres, cuisine /salle à manger communes. Il y a aussi un petit studio avec une entrée privée. Beaucoup de moustiques dans les étages inférieurs ; soyez sûrs d'avoir un filet, une moustiquaire ou autre protection contre les insectes. E-mail: [Srishti01@hotmail.com](mailto:Srishti01@hotmail.com)

- **Prajay Chudasma**. Quatrième étage Tél: (91-20) 3290 5772. Trois chambres. Portable : 9881710029/9766636550 ; E-mail: [pcwin35@yahoo.com](mailto:pcwin35@yahoo.com)

- **Mr. Shrirang Altekar**. Septième étage. Tél: 2567 5778 ou 2566 1587. E-mail: [sorang@vsnl.com](mailto:sorang@vsnl.com).

- **Harshada Shirole**. Neuvième Étage. Trois chambres avec leur salle de bains et machine à laver. Harshada peut-être joint à l'hôtel Chetak de 11h00 à 14h00 ou par téléphone : (91-20) 2565 2681. E-mail: [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 bains. 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 bains, dans le bâtiment Gobind, qui partage une allée avec Jivan Deep. Murtuz (qui dirige le service de voiture Murtuz-Dashti) gèrera la location de cet appartement. E-mail: [tahera1234@yahoo.com](mailto:tahera1234@yahoo.com)

**Mrs. Anamika Pai**, tél. : #9860195437. E-mail: [drpaivkas@gmail.com](mailto:drpaivkas@gmail.com)

Appartement #5 Ambica, Route Hare Krishna Mandir, Model Colony, Shivaji Nagar, Pune 411016 Mahashtra. À trois minutes à pied du RIMYI. Récemment rénové, grand, tranquille, lumineux, entièrement meublé, deux chambres avec séjour, terrasse, TV, deux salles de bains, machine à laver, cuisine complète et moderne, lits confortables. Sont inclus un téléphone local pour appels entrants et sortants, ménage quotidien, service Internet. Cuisinier et blanchisserie en supplément [neetagandhi01@gmail.com](mailto:neetagandhi01@gmail.com) ou [devanggandhi24@gmail.com](mailto:devanggandhi24@gmail.com) Tél: 91 9422523688.

**Smita Paranjape**. 4, Rutica Appartements, 1098/5A Model Colony, en face du bureau de poste de Model Colony. Tél: (91-20) 2565 1669. E-mail: [smitapark@gmail.com](mailto:smitapark@gmail.com) Site web: [www.smitapark.com](http://www.smitapark.com)

Beaux appartements à louer et à partager. Les chambres A, B, et C ont un salon spacieux et 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-ondes et d'un réfrigérateur, et les équipements de cuisson sont limités. Les frais de location incluent : le linge de lit et les serviettes ; eau potable filtrée Aquaguard®; machine à laver ; service quotidien de domestique ; 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. E-mail à envoyer tôt car ces chambres sont très recherchées.

**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 bains & 1 avec 1 lit /1 salle de bains) excellente localisation, calme, propre dans la verdure, eau purifiée, wifi. Tél: (91-20) 2567 5719. Portable : 932-685-0869. E-mail: [uknipper@gmx.de](mailto:uknipper@gmx.de).

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

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

1) appartement meublé avec deux chambres et 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). E-mail: [neetaganthi01@gmail.com](mailto:neetaganthi01@gmail.com) ; [devangganthi24@gmail.com](mailto:devangganthi24@gmail.com).

**Sameer Jainapurkar.** Cet appartement à 4/5 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. Il est préférable de visiter l'appartement avant de s'engager, les conditions étant variables. Tél: (91-20) 2565 2265. Portable: (91) 98810 7473. E-mail: [sameerjainapurkar@gmail.com](mailto:sameerjainapurkar@gmail.com) Site web: [tinyurl.com/iyengar-institute-apartment](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 avec quatre salles de bains attenantes, une grande cuisine, un salon spacieux et salle à manger. Entièrement climatisé et entièrement meublé. Garage pour deux voitures. Sécurisé en permanence. Idéal pour partager ou comme dépendance. Possibilité de repas et de service de domestique. Contacter Shashikant Murdeshwar, gérant de la propriété. Tél: (91-20) 2546 2420.

**Fiona Dewar.** Un appartement neuf de 2 pièces, à 5 min de marche du RIMIY. D'excellents services et bien entretenu. Contact : [deepchandi108@gmail.com](mailto:deepchandi108@gmail.com)

**Milind et Deepa Darp.** Radha-krishna, 1118/A, Route Lakaki, Shivaji Nagar, Model Colony. Tél: (91-20) 2589 8816. Portable : 982-203-8265. Trois appartements à 800 mètres de l'Institut. Premier appartement au dernier étage du pavillon avec une entrée séparée, comprenant une cuisine, deux chambres, une salle de bains avec chaudière pour l'eau chaude. Une chambre à deux lits, téléphone et connexion Internet. La cuisine est équipée d'une machine à laver dans la buanderie attenante.

L'appartement 2 a une entrée séparée au rez-de-chaussée, 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 se trouve au premier niveau étage du pavillon. La cuisine a un évier, une cuisinière à gaz, un grille pain, réfrigérateur et tous les ustensiles nécessaires. Une cuisinière est disponible pour les trois appartements. Les premier et troisième appartements ont une porte commune qui est verrouillée en permanence, mais elle peut être ouverte sur demande pour que les trois chambres et les deux toilettes soient partagées. Il est possible aussi d'installer le haut débit dans les trois. Bicyclettes disponibles. Les services d'une domestique, Internet, gazinière et air conditionné, etc. sont en supplément. E-mail: [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, internet haut débit et machine à laver sur les lieux. Tél: (91-20) 2565 8371. Portable : 937-165-4367. E-mail: [nehabhadsavle@gmail.com](mailto:nehabhadsavle@gmail.com)

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

**Nirmala** propose également un deuxième appartement juste au coin de la rue de l'hôtel Ambassador. Situé au rez-de-chaussée, il a 2 petites pièces (pouvant être utilisées comme chambre à coucher) et une petite cuisine. Propre, mais bruyant. Petit plus : il y a des cordes aux murs.

**Priya** loue TROIS beaux appartements dans Model Colony, près du restaurant Shravan. TOUS les appartements sont très spacieux, avec vue sur jardins luxuriants, calmes et loin de l'agitation.

Un grand appartement comporte 2 grandes chambres, une entrée, une cuisine, un salon et une terrasse sur le toit. Les autres appartements comportent 1 chambre, une entrée et une cuisine chacun. Les trois appartements sont équipés de bons ustensiles de cuisine. Tél: (91-20) 2565 5333, portable : 98224 75823, 92256 62720. E-mail: [priyanvada@gmail.com](mailto:priyanvada@gmail.com), [vp2004@gmail.com](mailto:vp2004@gmail.com)

**Anjali's Kothari** a deux appartements entièrement meublés avec des équipements de cuisson au seuil de l'institut. L'un est juste face à Chitrangan Vatika à 300 m à peine de l'institut. Le deuxième appartement est approximativement à 1 km dans Bhosale Nagar, une zone résidentielle paisible et calme. Les loyers sont raisonnables. Anjali's Helpline, Tél: (91-20)-2543-3958; portable: 098-2325-0339. E-mail: [anjalikothari42@yahoo.co.in](mailto:anjalikothari42@yahoo.co.in)

**Logement disponible** : E-mail: [vinsonspn@gmail.com](mailto:vinsonspn@gmail.com) Tél: 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 (13 marches). Un autre appartement de trois chambres est aussi disponible en face de l'Institut.

**Logement pour étudiants de Yoga.** Contacter Nileema. Tél: 9822092942. E-mail: [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 de yoga et les professeurs en visite à l'Institut. Vérifier sur Facebook ([facebook.com/IrisGardenGuestHouseForRimyiYogaStudents](https://facebook.com/IrisGardenGuestHouseForRimyiYogaStudents)) ou en personne lors d'un prochain voyage à Pune. L'appartement est proche de RIMYI et situé au cinquième étage, avec très jolie vue au-dessus des arbres. Portable : [+91 9921120033](tel:+919921120033) Bureau : [+91 20 2588381](tel:+91202588381).

**Ms. Saha.** Appartement de deux chambres nouvellement rénovées, deux salles de bains, situé à trois minutes à pied du RIMYI. [sites.google.com/site/yogarental/home](https://sites.google.com/site/yogarental/home). E-mail: [b3kusum@gmail.com](mailto:b3kusum@gmail.com)

**Lynn Holt** est un professeur de yoga lyengar australienne. Elle vit actuellement à Pune et elle a un très grand et bel appartement avec des chambres à louer. L'appartement est situé à 8-10 minutes à pied de l'Institut de yoga et proche 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. Quand elle est à Pune, elle peut vous donner toutes les informations ou vous renseigner sur tous les services requis pendant votre séjour à Pune. Elle peut être contactée sur [lhsunshinerising@gmail.com](mailto:lhsunshinerising@gmail.com) ou Skype/ numéro du portable : [+91 9595466399](tel:+919595466399). Site web : [yogvidya.co](http://yogvidya.co)

**Anandi.** 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. Photos récentes de l'appartement sur [sites.google.com/site/asavegharkoolchan](https://sites.google.com/site/asavegharkoolchan), [www.facebook.com/anandi.herlekar](https://www.facebook.com/anandi.herlekar), [sites.google.com :site/asavegharkoolchan](https://sites.google.com/site/asavegharkoolchan).

**Ms Saha.** Appartement de 2 chambres et 2 salles de bains fraîchement rénovées à 125 m de l'Institut. [sites.google.com/site/yogarental/home](https://sites.google.com/site/yogarental/home). Contacter [b3kusum@gmail.com](mailto:b3kusum@gmail.com)

**Appartement luxueux de 3 chambres près du RIMYI**, deux salles de bains spacieuses, entièrement meublé près 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-ondes, un filtre à eau et une machine à laver. Situé dans une ruelle tranquille loin de la route principale avec vue de chaque fenêtre sur la nature luxuriante (vous pouvez vous réveiller avec le chant des oiseaux chaque matin). Wifi. Ramesh, le propriétaire entre de temps en temps dans les appartements en utilisant ses propres clés. Tél. + 91 997 539 8028, [thadani\\_r@hotmail.com](mailto:thadani_r@hotmail.com)

**2 luxueux appartements : 2 chambres et 3 chambres près du RIMYI.** Appartement entièrement meublé au quatrième étage avec ascenseur, 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.

*« L'appartement avec 2 chambres est juste derrière le restaurant Charu. Vous habiterez à côté du propriétaire et vous partagerez les équipements de nettoyage. Mes loueurs Ramesh et Sumi Thadani sont de belles personnes. Ramesh étudie le yoga deux fois par semaine à l'Institut, est dépanneur informatique et peut vous aider avec les photocopies, les formulaires C, etc. Sumi est très bien éduquée, cuisine à merveille et connaît très bien l'Ayurveda. »*

Appeler ou envoyer un SMS à **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 Manohar, en face du RIMYI. La première chambre à coucher a un lit double, une salle de bains attenante et une véranda donnant sur l'institut. La deuxième chambre à coucher 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 4e 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.

Contacter Dr. Nileema Dhoble +91 9822092942 ; E-mail: [drdhoble@gmail.com](mailto:drdhoble@gmail.com) (aussi sur WhatsApp)

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

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

**Iris Guest House.** Pension avec 2 chambres exclusivement pour étudiants et professeurs en visite au RIMYI. Cet appartement situé au cinquième étage et spécialement adapté à la pratique du yoga a de beaux points de vue sur la cime des arbres et il 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 d'une pièce tranquille 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 penthouse entièrement refait avec 3 chambres, 3 salles de bains, loué aux étudiants Iyengar. Terrasse privée attenante. Deux chambres ont une climatisation. Connexion wifi disponible. Personnel disponible pour la cuisine et le ménage. 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 chic « dans lequel beaucoup de femmes vont »). Contacter Rima (de **Hand Made** voir "**Shopping dans Pune**") au +91-9822009858 ou E-mail: [rima\\_gaikwad@yahoo.com](mailto:rima_gaikwad@yahoo.com)

**Mrs. Madhavi Gambhirwala.** Un appartement 2 chambres et 2 salles de bains à dix minutes de marche de l'institut, situé au 3<sup>e</sup> étage. Il a des ouvertures sur 3 côtés (est, ouest et nord), aéré et lumineux. Appartement pour 4 personnes ; 2 dans chaque chambre. Tél: (020) 25656423.

**Harshad Lohana.** Un appartement de 2 chambres/bains bien situé, sur la Main University Road, à 10-15 minutes à pied du RIMYI. La grande chambre est équipée d'un lit queen-size, la petite est équipée de deux lits jumeaux. TV, Internet et ménage 3 fois par semaine. Repas fournis sur demande. E-mail [harshadlohana@gmail.com](mailto:harshadlohana@gmail.com)

**Hébergement gratuit** Viman Nagar, pour 2 à 3 mois : Vivez avec la propriétaire et ses parents. En échange de l'hébergement, vous acceptez de gérer l'appartement une semaine par mois, lorsque la propriétaire s'absente – y compris de s'occuper des parents quand l'infirmière n'est pas disponible. Si vous êtes intéressés, contactez [htekdi@hotmail.com](mailto:htekdi@hotmail.com)

Nouvelle liste d'appartements : à 5 min de marche du RIMYI

**Appartements de 1 et 2 chambres, entièrement équipés** près de l'institut, très calmes, loin du trafic. Situé à Knipper-Karydaki, Indraprashta Apartements, app 18, Hari Krishna Mandir Road, Model Colony. Pour plus d'informations : [balraj.agashe@gmail.com](mailto:balraj.agashe@gmail.com)

**Appartement de 2 chambres entièrement meublé,** 2 salles de bains, situé sur University Road, à 10 à 15 min de l'institut. La chambre principale a un lit double queen-size, la plus petite chambre deux lits jumeaux. TV, Internet et ménage 3 jours par semaine compris. Possibilité de repas sur demande. Il y a 3 à 4 épicerie à 5-10 min de marche de l'appartement et une laverie à 5 min. Appartement disponible sur une base de 6 mois à 1 an exclusivement. Envoyez un mail à Harshad Lohana à [harshadlohana@gmail.com](mailto:harshadlohana@gmail.com) pour obtenir plus d'informations.

**Appartement meublé de 2 chambres** en face de l'Institut, avec salon, salle à manger et cuisine équipée. Une chambre double pour 2 personnes avec salle de bain attenante. La deuxième chambre est une chambre pour une personne avec salle de bains et toilettes séparés. Wifi, services de blanchisserie disponibles. Ménage quotidien inclus. Contacter : [pcwin35@yahoo.com](mailto:pcwin35@yahoo.com)

**Sanjiv Kulkarni.** Hébergement meublé indépendant au rez-de-chaussée. 32 m<sup>2</sup>, calme et tranquille entouré de verdure à 5 min du RIMYI. Une chambre avec deux lits, dressing et casier, grand miroir. Une kitchenette avec réfrigérateur, table et ustensiles basiques. Salle de bains à l'européenne avec douche, eau chaude et froide. Wifi. Pour la lessive, la vaisselle et le ménage, une femme de ménage peut être disponible pour une somme modique. E-mail: [sanjivk55@gmail.com](mailto:sanjivk55@gmail.com) +91 9822016502.

**Abhiman Shree Society.** Gate 6. C44. Pashan Road, Pune 411008 Maharashtra India. A 5 minutes en voiture de RIMYI, très serviables et très joli hébergement. Cuisinier, chauffeur, etc. Espace pour la pratique du yoga. Véronique Darleguy. Portable : + 91 98907 30688. Tél. +91 20 32609028. E-mail: [vdarleguy@gmail.com](mailto:vdarleguy@gmail.com)

## Chambres à louer

**CBS – Ashram.** Portable du Responsable : 91-98228 61888 Fixe: (91-20) 25536873

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

## Autres contacts pour hébergement

**Gulnaaz :** Tél: (91-20) 2567 7791.

**Mataji :** Tél: (91-20) 2567 0625.

## Directives concernant le pourboire des personnels de service

À la différence de l'Europe et des États-Unis, les Indiens ne sont pas habitués au pourboire, et les pratiques varient beaucoup, y compris chez les Indiens eux-mêmes. Voici quelques directives d'un étudiant étranger habitant à Pune :

*« Si vous êtes satisfait du service, laissez un pourboire. Si vous constatez des négligences – la femme de ménage fait une pause sans vous en informer ou le ménage est mal fait – ne donnez pas de pourboire. Si le travail est fait, 300 à 500 roupies par mois, c'est parfait. C'est largement plus que ce que paient les locaux, 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 laissez 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.*

## Hôtels à Pune

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

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

**Hôtel Ambassador.** Quatre étoiles. 1125, Model Colony, off Route du Collège Fergusson, Shivaji Najar, Pune 411016. Tél: (91-20) 2566 0622/3/4/5. Fax: (91-20) 3022 0621. Site web : [www.hotelambassador.co.in](http://www.hotelambassador.co.in)  
Des étudiants se sont plaints de 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 étoiles. 1105/2, Lakaki Road, Model Colony, Shivaji Nagar, Pune 411016. Gérant: Mr Nilesh. Tél: (91-20) 41005555. Portable : 982-293-3457. E-mail: [ambiencehotels@gmail.com](mailto:ambiencehotels@gmail.com).  
[fo.the@ambiencehotels.in](http://fo.the@ambiencehotels.in), ou consulter leur site internet pour leur adresse E-mail actualisée.

*L'hôtel Ambience a une salle de réception au 4<sup>ème</sup> étage. Elle semble avoir beaucoup de succès, évitez donc les chambres du 3<sup>e</sup> étage en dessous de la salle, vous risquez de ne pas dormir. Le restaurant Aroma sur le toit de l'Ambience est végétarien et fréquenté par les étudiants du RIMYI.*

**L'hôtel E-SQUARE**, propose des tarifs spéciaux pour les étudiants du RIMYI. Contactez-les par téléphone ou via leur site internet pour connaître les offres. Notez que les offres de prix sont calculées sans les taxes, qui s'élèvent à 17,42 %. Tél: Les chambres standard incluent : buffet de petit-déjeuner, utilisation du centre de fitness et de la piscine, remise de 30 % aux restaurants de E-Square sur les boissons et les repas (Indian Ties et Oriental Connexions), en cadeau : 1 ticket de cinéma entre lundi et jeudi en fonction des disponibilités, un aller-retour pour l'aéroport de Pune, 2 articles de blanchisserie et 20 % de réduction sur les autres articles de blanchisserie, surclassement en chambre deluxe selon les disponibilités. E-SQUARE, Level 5, 132 University Road, Pune 411016. Tél: 020 66044100/103. Fax: 020 66044244. Portable : 9096655833. Site internet : [www.esquarehotel.com](http://www.esquarehotel.com)

**Hôtel Ashish Plaza.** 1198, route du Collège Fergusson, Shivaji Nagar, Pune 411004. Tél: (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. Tél: +91- 202565-2681. Fax: (91-20) 2565 4078. E-mail: [hotelchetak@gmail.com](mailto:hotelchetak@gmail.com). Ou contacter Harshada Shirole, Tél: 985-056-9044.

*D'un étudiant : « J'ai eu une expérience désagréable : comme j'ai trouvé un appartement le jour de mon arrivée à Pune, j'ai annoncé au personnel du Chetak que j'allais quitter l'hôtel le lendemain à midi. Le lendemain vers 10h du matin, un employé m'a appelé et m'a demandé de payer une nuit supplémentaire car j'avais réservé pour trois nuits. J'ai refusé, mais il a insisté pour que je paie pour toute la durée de ma réservation initiale. Je lui ai répondu que c'était mon 5<sup>ème</sup> voyage en Inde, que je voyageais souvent à l'étranger, et que c'était la première fois que je rencontrais ce problème. Quand je lui ai dit que j'étais prêt à aller à la police, il m'a proposé une réduction de 10%. Je lui ai dit que j'aurai préféré donner cette somme en pourboire, mais par principe ce n'est pas juste. J'ai raconté tout cela à Mme Harshada, je l'ai remerciée et lui ai donné un pourboire avant de partir, et elle m'a cordialement invité à revenir pour prendre un thé. Je ne sais pas si Mme Harshada était au courant ou si le personnel a tout simplement inventé cette règle. Soyez attentifs et ne vous laissez pas faire. J'en ai parlé à Data à l'Institut, il m'a dit d'appeler Pandu si un problème similaire se produisait de nouveau. »*

**Hôtel The Centurion.** University Road, Ganeshkhind, Shivanagar, Pune, Opp Akashwani, près du panneau SSC, Maharashtra 41105. Tél: 090110 53832.

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

**Hôtel Hill View Executive.** Route du collège BMC, en face du restaurant Roopali, Pune 411004. Tél: (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. Tél: (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. Tél: (91-20) 2553 2000/1811. Fax: (91-20) 255 2447. E-mail: [contact@kohinoorhotels.com](mailto:contact@kohinoorhotels.com) Site web: [www.kohinoorhotels.com](http://www.kohinoorhotels.com)

**Courtyard Marriott.** Centre-ville Pune, C.T.S No 37 & 37/1 Route Bund Garden (près de l'hôpital Jehangir). Tél: 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 étoiles.* Route Raja Bahadur, Pune 411001. Tél: (91-20) 2605 0505. Fax: (91-20) 2605 0506. E-mail: [sales@lemeridien-pune.com](mailto:sales@lemeridien-pune.com) Site: [www.lemeridienpune.com](http://www.lemeridienpune.com)

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

**The O Hotel,** North Main Route, Parc Koregaon, Pune 411001 Inde. Tél. + 91 20 40011000. Fax + 91 20 40011009. E-mail: [http://ohotelsindia.com/hoteloverview\\_pune.html](http://ohotelsindia.com/hoteloverview_pune.html). Hôtel cinq étoiles.

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

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

**Hotel The Pride:** 5 University Road, Shivanagar, Pune. Tél: 020 255 34567

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

**Hotel Raviraj.** 790, Route Bhandarkar Institute, Deccan Gymkhana, Pune 411004. Tél: (91-20) 2567 9581, 6602 7001. Fax: (91-20) 2567 4978. E-mail: [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. Tél: (91-20) 2553 5165/7/8. Fax: (91-20) 2660 27933. E-mail: [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. Tél: (91-20) 2553 1963/6903. E-mail: [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. Tél: (91-20) 2553 5960.

Shiv Sai Palace. Site de l'hôtel et hôtel jumeau sur [www.saihotelspune.in](http://www.saihotelspune.in). Adresse : 1233/B, Apte Road, Shivajinagar, Pune, Maharashtra 411004. Tél: +91 20 2551 0877. Le lieu n'est peut-être pas idéal si vous prenez les transports pour l'institut. Vous pouvez y aller à pied, compter une demi-heure de marche de porte à porte. (Près du Good Luck Café, mentionné dans le Guide). Option intéressante pendant les mois où c'est complet partout. Petit déjeuner compris, le wifi fonctionne, le personnel est serviable, aucune plainte.

**Deccan Rendez vous (ancien Hôtel Surya).** 1202/3, Apte Road, Shivaji Nagar, Pune 411004. Tél: (91-20) 2553 0801/2/3/4. Fax: (91-20) 2553 1187. E-mail: [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. Tél: (91-20) 6602 5555. Fax: (91-20) 6602 7755. E-mail: [bluediamond.pune@tajhotels.com](mailto:bluediamond.pune@tajhotels.com) Site web: [www.tajhotels.com](http://www.tajhotels.com)

**High Spirits** : héberge quelques spectacles très réputés. High Spirits est à côté de ABC Farms à Koregaon Park.

**Les jeudis soir, Tango à Oakwood Premier**, Koregaon Park après l'Hotel Westin.

#### **Petite note concernant les coffres-forts électroniques dans les hôtels :**

Selon un élève récemment venu en Inde : « À première vue, il est prudent d'utiliser le coffre-fort de l'hôtel. Cependant, certains ont tendance à tomber en panne ou n'ont pas de clé passe-partout, du moins à l'Ambience Hotel. Les membres du personnel se sont montrés compatissants face à mon problème, mais aucun n'avait le droit d'ouvrir le coffre-fort. Il a fallu attendre 3 jours pour que le manager de l'hôtel autorise un membre du personnel à forcer le coffre-fort avec un marteau. »

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

### **Adresse du RIMYI**

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

**Site web : [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 dispensés en anglais. Les élèves doivent connaître le vocabulaire spécifique aux cours en anglais, et doivent avoir écouté plusieurs enregistrements des cours donnés par Prashantji et Geetaji, pour se familiariser avec leur prononciation et leur utilisation de la terminologie. Il est nécessaire de connaître les noms des asanas en Sanskrit. Avant d'entrer dans le bâtiment de l'institut, il faut enlever ses chaussures et les ranger dans les étagères en métal à cet effet. S'il-vous-plait, ne rentrez pas dans l'Institut 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 du bureau d 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 de pratique. Certains cours 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 vos cours à Pandu, en complément des arrhes versées. Les cours peuvent être réglés par chèque (chèque de banque), chèques de voyage, ou en espèces- roupies, dollars, ou euros.

### **Augmentation du prix au RIMYI**

Notez que le prix des cours généraux pour un mois au RIMYI est passé de 450 USD à 500 USD à cause des changements récents d'imposition. Ce changement prend effet en décembre 2015. Notez que les frais d'inscriptions comprennent les taxes.

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

## La boutique du RIMYI

La boutique est ouverte du lundi au samedi de 9h à 12h et de 16h à 18h. Les Iyengar sont équipés d'un micro et sont enregistrés dans la salle de pratique. Vous pouvez trouver des enregistrements de leurs 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. Parvez vend exclusivement des CDs des cours de Prashantjiet n'accepte que les règlements en espèces.

## Protocole avant et pendant les cours

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 élèves étrangers qui arrivent à l'institut sans avoir fait leur réservation par les voies habituelles se verront peut-être proposés de participer à un cours de 90 minutes. Les cours niveau débutant et intermédiaire ont lieu tous les jours, sauf le dimanche quand l'institut est fermé. La participation à ces cours relève entièrement de la volonté du personnel du RIMYI, il est donc préférable de ne pas trop insister pour avoir une place. Il peut être utile que l'élève (non débutant) donne le nom de l'enseignant avec lequel il étudie le yoga. Le programme commence le premier jour du mois et se termine le dernier jour du mois ; il est possible de prolonger le séjour d'un mois supplémentaire.

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 ci dessus)

Vous êtes priés de prendre une douche ou un bain avant les cours, que ce soit le matin ou le soir (et assurez-vous que vos pieds sont propres).

- Les groupes sont grands ; il faut arriver à l'avance au 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 promenez pas dans la salle pour chercher une place.*

Si vous ne comprenez pas correctement l'anglais (ou l'accent indien), assurez vous de trouver quelqu'un qui peut vous traduire durant les cours. Asseyez-vous au fond près de votre ami et parlez doucement de façon à ne pas perturber les autres élèves ou l'enseignant. Prévenez l'enseignant à l'avance que quelqu'un vous traduit. Souvent Geeta et Sunita s'énervent lorsqu'un élève ne suit pas les instructions à cause de la barrière de la langue

- 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 (Ne paniquez pas !). 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 discuter pendant que vous attendez que les cours commencent et pendant les séances de pratique. Limitez vos conversations à des points spécifiques au yoga.

- Quand on vous demande de « vous alterner », cela signifie que la personne qui se trouve dans la ligne centrale verticale en face de la plateforme doit s'allonger avec la tête dirigée vers la plateforme, et donc que les personnes qui sont du côté droit et gauche doivent s'allonger avec la tête dans la direction opposée de la personne qui est au centre. Continuez ainsi jusqu'à la fin de la ligne. Pendant Savasana, ceci permet d'allonger les bras sans restriction en les positionnant entre le bras et le buste de votre voisin.

## Supports

- Supports pour le cours des Asanas : La salle du matériel se trouve à l'opposé de l'entrée de la salle. Préparez-vous pour l'invocation, prenez un tapis et la quantité appropriée de couvertures qu'il vous faut pour vous asseoir.

- Supports pour le cours de pranayama : Avant de venir en cours, vous devez couper vos ongles. Si c'est nécessaire, gardez un mouchoir en tissu à portée de 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, les sangles, les briques, les traversins et les couvertures.

- Pour l'efficacité et la vitesse de 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 l'Institut prend grand soin de les préserver. Ne posez pas de supports en bois ou des chaises dessus, des morceaux de tapis sont disponibles à cet effet. Ne pas plier les tapis épais, même pas pour les porter ou les poser sur le sol. Beaucoup d'élèves viennent avec leur propre tapis et en font don à l'Institut à la fin de leur séjour, ce qui est très apprécié.

- **NE METTEZ VOS PIEDS SUR LES COUVERTURES SOUS AUCUN PRETEXTE !**

- **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 n'avez utilisés, afin de rendre le rangement rapide et facile. Toutes les sangles doivent être rangées, suspendues par la boucle la plus longue.*

## **Observer les cours**

Quand vous observez un cours, ne quittez pas le cours avant la fin ! En plus, 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, agissez de façon responsable c'est-à-dire laisser assez de la place pour les élèves.

Si vous observez assis sur l'escalier, vous devez laisser assez de place pour que les étudiants du deuxième étage puissent monter et descendre. L'escalier est circulaire c'est pourquoi il est dangereux de rester dans l'escalier pendant les changements de classes.

Prendre des photos est strictement interdit, que ce soit des cours ou des élèves. Néanmoins, on peut vous donner la permission dans certains cas, demander à Abhijata si vous souhaitez prendre une ou deux photos du cours enfants.

## **Lignes directrices 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. Si vous êtes indisposée, vous devez le dire à un assistant dès votre arrivée. Ne vous placez pas avec le grand groupe pour après rejoindre le groupe des femmes lors des inversées, c'est-à-dire 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 (le t-shirt doit être assez long pour ça !).

Si vous avez les cheveux longs, attachez-les en arrière (pour les deux sexes)

## **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 pas au cours régulier, mais vous rejoindrez un autre groupe et pratiquerez une séquence adaptée. Si vous avez de la fièvre, le mieux est de rester chez vous au lit.

Pendant les discours de Geetaji ou Prashantji, *ne montrez pas vos plantes de pieds*. A moins qu'ils vous donnent une autre posture, 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 aucune nourriture, et encore moins des 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 de 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
- Gudi Padwa- 29 Mars 2017 ; 18 mars 2018 (selon le calendrier Hindou)
- Hanuman Jayanti- 11 avril 2017 ; 31 mars 2018 (selon le calendrier Hindou)
- Mai - L'Institut est fermé pendant tout le mois
- Guru Purnima - 9 juillet 2017 ; 27 juillet 2018 (selon le calendrier Hindou)
- Jour de l'Indépendance - 15 août
- Ganesh Purnima- Septembre (selon le calendrier Hindou)
- Daserra - 30 septembre 2017 ; 19 octobre 2018 (selon le calendrier Hindou)
- Patanjali Jayanti - 7 Novembre - pas de cours du soir

Diwali - Diwali est un festival de cinq jours qui commence le 16 Novembre 2017 et le 7 novembre 2018. Il est possible que l'Institut soit fermé pendant trois jours. Pendant la semaine avant et après Diwali il y a des feux d'artifices 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. D'autres élèves partent au centre ayurvédique KARE, près 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. Toujours vérifier que le conducteur démarre le compteur. Cela veut dire que vous n'acceptez pas de donner plus d'argent avant de partir. Trouvez un autre chauffeur si cela arrive (il y en a toujours plein d'autres autour).

Les conducteurs d'auto rickshaw, **Nana** et **Amit** sont recommandés par les élèves de l'Institut. Ils parlent anglais, sont ponctuels et vous pouvez compter sur eux si une heure de rendez-vous est confirmée.

Si l'heure du service n'est pas confirmée, et qu'ils vous disent de rappeler « quand vous serez prêt » c'est possible qu'ils ne soient plus disponibles quand vous appelez. Ils peuvent aussi organiser les transferts vers l'aéroport. Ils peuvent vous faire visiter des lieux inhabituels à Pune, et vous attendre pendant que vous visitez ou faites du shopping. Leurs tarifs sont mesurés.

Tèl Nana : 989-033-9346 ; Tèl Amin : 91 9604933059/9561254020.

Selon un élève « Amin n'est pas qu'un conducteur. C'est une personne formidable qui raconte plein d'histoires. Il est notre ami – ma fille et mon mari l'adorent ! »

Une alternative 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 ou parler anglais.

**Mr. Jawahar Shevate**, un autre conducteur de confiance, gère Yashwant Tourist Service, il est joignable au 020-276-62850, 94223-52578 ou 97637-64024.

## TAXIS

**Ola cabs** est un bon moyen de se déplacer en ville et très abordable, le numéro de téléphone est : 020-33553355. Site web : <http://www.olacabs.com/car-rentals/pune>

**Uber** (une application pour smartphone qui connecte les usagers avec un chauffeur :taxi, privés ou partagé) est arrivé à Pune. Voir le site web pour détails : [www.uber.com/cities/pune](http://www.uber.com/cities/pune)

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

## ACTIVITES À PUNE ET AUX ALENTOURS

### Sites touristiques et culturels

**Pune Heritage Walk** Le samedi et dimanche matin il y a un tour guidé des sites historiques de Pune et de son histoire sociale. C'est guidé par un historien local qui porte un haut-parleur pour que tous puissent entendre. Réservez sur [www.puneheritagewalk.com](http://www.puneheritagewalk.com) et retrouvez-le à 7 heure du matin à PMC Building, près de Shivaji Bridge. Tél: 020 2570 9000/ 9012/ 9013.

Vous aurez peut-être envie de rejoindre le Virasat Pune Club au [www.virasatpune.com/heritage-festival/virasat-pune-club/](http://www.virasatpune.com/heritage-festival/virasat-pune-club/). Devenir membre est gratuit et c'est un bon moyen d'explorer Pune, visiter les endroits d'intérêt et rencontrer des personnes intéressantes.

Au mois de février chaque année, et dans le cadre de la Semaine du Patrimoine de Pune, des évènements sont organisés pour le public, tels que l'Atelier d'Art Rangoli Folk Art (durant lequel des fresques sont dessinées sur le sol telles des vœux de bienvenu sacré pour les déités indiennes). Pour les ateliers et cours Rangoli, contacter Rashtriya Kala Academy sur Bajirao Road (près de Laxmi Road). Tél : 97630006400. Site web : [virasatpune.com](http://virasatpune.com)

Agence de consultants pour sorties aventure : [facebook.com/RawAdventureSolutions/](https://facebook.com/RawAdventureSolutions/)

**Le Raja Dinkar Kelkar Museum.** A ne pas manquer pour ceux qui s'intéressent à l'histoire culturelle de Pune et ses alentours. Une large collection éclectique d'articles folkloriques et spirituels en provenance de toute l'Inde. 1377-78, Natu Baug, à côté de Bajirao Road, Shukrawar Peth, Pune 411002.

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

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

Le meilleur moment pour y aller est vers 17h, quand le soleil se couche. 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 l'un des temples les plus beaux et les plus paisibles que j'ai visité à Pune.* »

**Pataleshwar Cave Temples.** Par très loin de l'Institut, le Pataleshwar Cave Temples est un temple creusé dans la roche au 8<sup>ème</sup> siècle durant la période Rashtrakuta. Jangali Maharaj Road, Revenue Colony, Shivaji Nagar, Pune.

**Mahatma Phule Museum.** Shivajinagar, Ghole Road, Tél: 020-553-2750. Intéressant et un peu bizarre. Un musée poussiéreux avec des objets d'arts et des échantillons de géologie, etc.

**Aga Khan Palace** – déclaré monument d'importance nationale par la Commission Archéologique de l'Inde. Pune Nagar Road, Kalyani Nagar, derrière Fitzgerald Bridge. Horaires : 9h00 à 18h00 (pause de 12h30 à 13h30)

**Chaturshringi Temple** un beau temple accessible à pied du RIMYI.

### **Voyager avec des enfants**

Si vous voyagez avec des enfants, le parc près de l'Institut est magnifique ! Selon un élève : « Ma fille de 2 ans l'a adoré !! Nous y allions 2 fois par jour »

### **Rencontres avec les locaux**

*Une autre recommandation :*

*« Prenez l'opportunité de rencontrer les personnes locales. Je ne suis pas resté avec mes amis de l'Institut et grâce à cela, je me suis fait des amis pour la vie. Les locaux sont fantastiques, gentils et serviables !*

*J'ai voyagé à Paris, à Londres, au Portugal, au Costa Rica, en Argentine, au Pérou, au Chili, aux EAU, etc... mais ce fut la première fois que je pleurais en partant. Les Punicas ne vous jugent pas et ne prennent rien de façon personnelle. Ils n'ont pas de colère dans la voix. Ils sont ouverts à d'autres façons de penser, d'autres façons d'être.*

*Si vous allez là-bas avec l'esprit ouvert, vous ferez l'expérience de cette gentillesse et de cette amitié. »*

### **Comedie**

**High Spirits** : Accueille les spectacles comiques des plus réputés. High Spirits se situe à côté de ABC Farms à Koregaon Park.

## **Piscines**

Le nouveau **Marriott** sur Senapati Bapat Road a une très belle piscine extérieure au 2<sup>ème</sup> étage. L'entrée inclus l'utilisation du spa et propose des offres réduites en semaine et, (jusqu'à maintenant) était très calme, pas de chlore et l'eau est changée toutes les semaines.

Le **Pride Hôtel** près de l'Institut sur Ganeshkind Road possède une belle piscine. Pas aussi classe que celle du Marriott, mais elle est très bien pour se tremper et se rafraîchir, à un prix moindre.

### **Tango**

Contacts : Eshana, +91 8390 764413. Manish, +91 9604132468. Les événements hebdomadaires et les rassemblements de danse de la communauté de Tango de Pune y sont postés sur Facebook. Cours de Salsa : 9673339397, 66044247/48. Tous les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardi du mois.

**Judis Soirs Tango à Oakwood Premier**, Koregaon Park Annex, juste avant le Westin Hotel.

## Courts de Tennis

Deccan Gymkhana. [deccangymkha-na.org/Inner/SportsDetails.aspx?SportId=6&Title=Lawn%20Tennis](http://deccangymkha-na.org/Inner/SportsDetails.aspx?SportId=6&Title=Lawn%20Tennis).  
(Coach) Ajeje : Tél: 9049234567

## Salles de cinéma

**E-Square Movie Theaters**. No. 132, University Road, Ganeshkhind, Pune, Maharashtra 411016, India (même immeuble que l'Hôtel Gordon House).  
Tél: 02066044111. [www.e-squareindia.com](http://www.e-squareindia.com). *Accessible à pied depuis l'institut.*

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

*« Un voyage très agréable à faire sur un weekend est une escapade à Panchgani ou Mahabaleshwar, 2 stations de montagne des temps britanniques. On y trouve une vue splendide du Grand Canyon et de l'air pur des montagnes. Nous sommes restés à l'hôtel Mount View Heritage, qui date des années 1923, et nous avons beaucoup appréciés. »*

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 coût environ 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 pur 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. Ces 2 grottes sont sur une pente qu'il faut monter pendant 20 min, donc 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**. Tél: 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, 2 sites faisant partie du patrimoine de l'Unesco**. Ce site remarquable est à 7 heures de route 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 et un chauffeur à Pune et restez dans un hôtel à Aurangabad, ou près des grottes.

Avis d'un étudiant 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 Aurangabad toutes les 30 minutes, 4 à 5 heures 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 ».*

Avis d'un 3<sup>ème</sup> étudiant : *« Mon ami indien m'a aidé à réserver un chauffeur (qui ne parle pas anglais) et une voiture pour aller à Ajanta et à Ellora pour 10 000 roupies (nous avons finalement laissé un très bon pourboire). Nous avons réservé un hotel à Aurangabad pour 2 nuits. Nous sommes partis de Pune l'après-midi pour arriver dans la soirée, visiter Ellora le lendemain et Ajanta le jour d'après. Je suggère de prendre un guide local qui connaît iconographie et l'histoire bouddhiste (environ 1000 roupees pour un guide expérimenté). Je reviendrai à Ajanta avec grand plaisir tellement ce lieu est à la fois sublime, intemporel et éthéré. »*

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 étant spectaculaires.

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 Tél: +919960589867

**Aurangabad Silk Himroo Weaving Center**, magasin de tissus et textiles à Ellora propose un grand choix de saris en soie, de châles, d'écharpes, de couvre-lits, de housses de coussin, de porte-monnaie et plus encore. Les tissus sont tissés par les femmes et les hommes locaux qui ont un métier à tisser chez eux. Cela prend de 3 à 5 jours pour fabriquer une écharpe, d'excellente qualité. Beaucoup des motifs sont inspirés de ceux trouvés dans les grottes d'Ellora. Les prix sont vraiment raisonnables. Le propriétaire, Riyaz Zuriz, accueille chaleureusement les étudiants du Ramamani et accepte volontiers de négocier. Gut N°7, Aurangabad Ellora Road, Nandrabad, Aurangabad, Maharashtra, (en face de l'Hôtel Kailas), 431001, India. Tél: +91 240 224 1600

**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 endroit à visiter incroyable 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. Tél: 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 se promener 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:** [www.matheranhotels.com](http://www.matheranhotels.com).

**Veranda dans la Forêt:** [www.neemranahotels.com/](http://www.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). Tél: +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 les plus sacrées de l'Inde. Nasik sert de base aux pèlerins et accueille les plus gros rassemblements religieux du monde. Le lieu de baignade Ramkund était un des points culminants de ma visite. Des pèlerins hindous arrivent tous les jours pour se baigner, prier, et pour immerger les cendres des membres défunts de leur famille dans la rivière Godavari."

**L'hôtel Abhisek** est accessible à pied de tous les temples, ghats, restaurants, etc. C'est l'un des hôtels les plus modernes aux alentours de la rivière. Tél: 2514201. Hotabhi\_nsk@sancharnet.in

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

**Varanasi.** Pensez à visiter une de villes plus sacrées de la planète. Un agent de voyages peut vous aider. 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. près de l'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.

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

**Gatik Ventures.** Navin Pandey est un agent de voyages très recommandé, basé à Delhi. *"Il organisé pour nous 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 hésiter".* E-mail: [gatik@vsnl.com](mailto:gatik@vsnl.com).

**The Great Indian Travel Co.** vous offre une vraie expérience indienne – à des prix indiens et sans faire de manière. Ils organisent tout, des réservations pas chères, ou des voyages en éléphant. « On vise à être : serviables, amiables et sympas – pour rendre votre voyage en Inde plus incroyable et moins intimidant. » E-mail de Pranav's: [Chandra@thegreatindianadventure.com](mailto:Chandra@thegreatindianadventure.com).

**Manu Shahani** organise des voyages tout compris à travers l'Inde ainsi que des transferts aéroport entre Mumbai et Pune. Il est fiable et facile en affaire. E-mail: [mane106@hotmail.com](mailto:mane106@hotmail.com); Tél: 91-20-25654109. Portable: 919545533329.

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

**Pune Darshan Bus.** Réserver au stand Deccan Gymkhana Bus stand ou près du bâtiment Pune Municipal Corporation (désolé, pas d'adresse). [www.punesite.com](http://www.punesite.com). Pour faire un tour de Pune et voir tous les centres d'intérêts historiques en une journée. De 9h à 17h. 170 roupies  
**Roots & Wings.** Réservation d'hôtel selon votre budget avec des tarifs spéciaux pour les hôtels dans la proximité de l'aéroport international de Mumbai. Billet d'avions pour les vols domestiques et internationaux avec enregistrement en ligne, voiture de location, billets de train ou de bus. Recharge de téléphone mobile. Voyages organisés en Inde. Contact : +91 9923063370, E-mail: [rootsndwings@gmail.com](mailto:rootsndwings@gmail.com). Site web : [www.rootswings.co.in](http://www.rootswings.co.in). Adresse : 1122 Model Colony Pune 411016. Tél: E-mail  
**SAP International Tours.** 1216/6, Fergusson College Road, Shivaji Nagar. Tél: 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. Tél: 2445 8199 ou 2449 1593. Fax: 2449 3682. E-mail: [Sudin@giaspn01.vsnl.net.in](mailto:Sudin@giaspn01.vsnl.net.in).

**The Traveler/Silver Jubilee Travelers.** Tél: 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. E-mail: [traveler@pn2.vsnl.net.in](mailto:traveler@pn2.vsnl.net.in).

E-mail:  
**Vishaka Agte and Uday Purandure Travel Management** (couple qui a 25 ans d'expérience). 917/19b Ganesh Gupta Apartments, près de British Library, Fergusson College Road, Pune 411004. Juste à côté de l'Hôtel Ketan (traversez le bar à jus, leur agence se trouve derrière la première porte à droite).  
E-mail: [travelmg@gmail.com](mailto:travelmg@gmail.com) Tél: (0091) 20-32911772

*Un étudiant dit « Cela fait 18 ans que j'utilise leurs services, ils sont devenus de bons amis. En août 2014 quand Guruji est décédé, ils ont été très efficaces pour aider les étudiants à réorganiser leurs voyages. Ils parlent l'anglais parfaitement et sont très fiables ».*

## 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, les compagnies aériennes, etc. acceptent les cartes de crédit MasterCard et Visa. Attention car les compagnies de cartes de crédit ont commencé à facturer des frais de change 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

- Lorsque 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.

- La Banque de Maharashtra (tout au bout de la rue Hari Krishna Mander) ne change plus les 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 maintenant. 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, sur laquelle vous pouvez recevoir des appels. 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 partout dans le monde. **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 rechargeront vos cartes prépayées.

**Note :** Le gouvernement indien a considérablement augmenté 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), une 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 »*

*Note de l'éditeur : vous pouvez demander à votre propriétaire de vous aider en vous envoyant les documents nécessaires à l'avance.*

## **TELEPHONE MOBILE : acheter une carte SIM**

De la part d'un étudiant « *Si vous marchez de Deep Bungalow Chowk après les étals de fruits et légumes, environs 3 étals plus loin, vous trouverez un stand qui vend des cartes sim « idea ». Le vendeur s'appelle Shiva Rathal. Bien qu'il parle peu l'anglais, il a obtenu nos cartes Sim en 48h, après que nous ayons donné tous les documents. Son numéro est le 9175211643, utile si vous vous faites aider d'un interlocuteur Marathi. »*

**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 pratique 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 passeport 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 Wifi, s'il n'en a pas, ne prenez pas l'appartement ! C'est courant à l'heure actuelle que les appartements offrent du Wifi.*

**Note de l'éditeur :** *... Si vous disposez d'une connections Wifi, 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 Wifi 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** propose l'accès 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, Wifi. (Ndlr : demander le code à l'accueil)

**JW Marriott Hotel** WiFi est très rapide et dispose de tables avec cables électriques au centre. Il vous faut montrer votre passeport quand vous demandez le code d'accès wifi gratuit.

### **Cocoa Patisserie & Bakery**

*“J'ai entendu dire que cet endroit propose une bonne connection wifi d'au moins 2 personnes. On y trouve aussi du bon chocolat. 2 blocs du Marriott.”*

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

C'est un groupe **fermé** auquel vous pouvez vous joindre seulement si vous êtes déjà un ami de quelqu'un dans ce groupe. Toutes les autres demandes seront ignorées. Ce groupe a été créé 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, des 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. Ceci a été limité car il y a une abondance de demandes de personnes qui s'intéressent au yoga ou à Pune mais qui ne font pas partie du groupe noyau pour qui ce groupe avait été créé. Pour les autres personnes, essayez de trouver un autre groupe Facebook plus approprié.

Dans vos postages, merci de rester discret et focalisé sur l'objet de l'échange. Nous sommes également ouverts aux résidents de Pune qui peuvent offrir des informations utiles – logements, matériel de yoga, livres, cours de langues mais PAS de marchandise plus générale.

## **Technicien Certifié Apple**

**Deepak Gaikwad.** Mobile: + 91 9320596632 E-mail: deepak.gaikwad@rsgi.co.in Skype ID Skype: deepakpgaikwad. *Pour tout problème d'installation de votre appareil Mac, M. Deepak Gaikwad se déplacera à votre appartement.*

**RSG INFOTECH PVT. LTD.**

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

## **SANTE ET QUESTIONS MEDICALES**

Le site **diplomatie.gouv**, 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 lumières 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 de 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. Des huiles anti-moustiques sont aussi disponibles. 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.

L'Artemisinin est une plante qu'on utilise contre la malaria, que l'on peut trouver sur le site de Nutricology. <http://www.nutricology.com/Artemisinin-90-Vegetarian-Caps-p-16414.html>

## Dengue

La dengue est un virus transporté par les moustiques qui s'est répandu rapidement en milieu tropical et subtropical, Inde inclus. La femelle *Aedes aegypti* – reconnaissable par ses marques blanches sur ses pattes et une marque en forme de Lyre sur le haut du thorax – transmet la dengue. Les moustiques se reproduisent dans les eaux stagnantes – même de toutes petites flaques – et sont actives à l'aurore et au crépuscule. Plusieurs étudiants de yoga sont tombés malades ces derniers mois. Une première infection commence généralement par des maux de tête importants, douleurs à l'arrière des yeux et des symptômes ressemblants à la grippe. Les symptômes s'expriment de 2 à 7 jours après une incubation de 4 à 10 jours. Une sensation de fragilité et une baisse d'énergie perdure généralement pendant plusieurs semaines. Si vous pensez que vous avez les symptômes, allez voir un médecin pour faire une prise de sang qui déterminera votre diagnostic, afin d'être traité à temps. Les formes les plus aiguës de la dengue nécessitent une hospitalisation. Prenez des précautions pour éviter les piqûres de moustiques et assurez-vous qu'il n'y a pas d'eaux stagnantes dans votre appartement. Dormez sous une moustiquaire !

## 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.

Un autre masque : 3M masque pour visage 9332 Ebay

## Rappel des mesures d'hygiène et de 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.

## Parasites

Si vous attrapez des parasites, allez consulter un médecin local et faites vous suivre une fois rentré chez vous. Car les infections parasitaires ont tendance à revenir si elles sont mal traitées.

## Médecins locaux à Pune

**Dr B. Sonalker.** 1105/7, Hari Krishna Mandir Road, Model Colony, Pune 411016. Tél: 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. Au premier étage de l'immeuble Florenza au bout de Hari Krishna Mandir Road, juste avant la Bank of Maharashtra. Vous ne pouvez pas manquer la plaque.

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.

**Dr. Anand Pungaliya:** un bon docteur de remplacement: 1133 F.C. Road, Pune- 411016. La Clinique se situe sur FC Road, juste au coin du restaurant Lalit Mahal. Deuis le coin où se situe le restaurant, tournez à gauche sur FC Road. C'est une toute petite Clinique, très vieille. A côté, il y a un marchand de glace original. Il y a l'énorme banque Maharashtra de l'autre côté. Dr Pungaliya est un docteur nommé par le gouvernement. En semaine: de 10h à 12h30 et de 18h30 à 21h00. Le Dimanche: de 11h00 à 13h00. Coût: 200 roupies par consultation.

## Clinique et hôpital

**Golwilkar Metropolis Health Service**, Pvt. Ltd. Diagnostics médicaux. Construction House, Ground Floor, 796/189B, Bandarkar Road. Tél: 4100 8200 ou 2566 6612. E-mail: drgl@metropolisindia.com. Site web : 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. Tél:(020) 41097777 / 25651037. 12h00-13h00.

**Deenanath Mangeshkar Hospital & Research Center**, près de Mhatre Bridge, Erandawne, Pune, Maharashtra 411004, Inde. Ouvert: 1er Novembre 20000. Tél: +91 20 4015 1000/66023000/49153000. E-mail: [info@dmhospital.org](mailto:info@dmhospital.org). Ouvert 24h/24.

*Un étudiant recommandé par Datta (le père de Raya) s'inquiétait d'un problème à sa jambe. L'étudiant fut accompagné par la secrétaire de Kiran qui fit tous les papiers. "on s'est occupé de moi rapidement et efficacement. Elle m'a ensuite accompagné chez le docteur et dans les 15 minutes, on me soignait la jambe. Je n'ai pas eu besoin d'un IRM". La consultation a coûté une centaine de roupies. Un IRM aurait coûté plus de 6000 roupies. Kiran Jadhav est une des secrétaire de l'hôpital. M. Vyavahare est l'ostéopathe.*

## **Dermatologie et Cosmétologie**

La clinique de dermatologie Derma Clinic dirigé par Dr. Akalpita Sule et Dr. Priya Parek, proche du RIMYI : 102/C/4, Shubhashree, Lakaki Road, Model Colony propose 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. Tél: 2445 7766.

**Ayur Jyoti : Kerala Ayurvedic Marma Chikitsalayam**. Dr. Mini Nair et Vd. M.B. Vineshkumar, Appartement N° B4, Shardaram Park (à côté de Jehandir Hospital), Sasoon Road, à l'opposé de Ruby Hall Clinic, pas loin de Fabindia, vers Bund Garden Road. Tél: 020 26166208/ 09423574867/ 9766615750. E-mail: [ayurjyotiindia@gmail.com](mailto:ayurjyotiindia@gmail.com)

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. E-mail: [Vishwas.ghatnekar@gmail.com](mailto:Vishwas.ghatnekar@gmail.com).

**Ayurmarma Kerala Ortho-Neuro muscular Care centre** spécialisé dans tous les problèmes neurologiques. Ils proposent du yoga, de la méditation et naturopathie ainsi que de la nourriture bio. La devise est : Guérir Naturellement.

Kharghar Road. A 81 km de l'aéroport de Mumbai (2h) en direction de Pune. [www.ayurmarma.in /](http://www.ayurmarma.in/)

**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). Tél: 2517 1247/1501.

E-mail: [info@karehealth.com](mailto:info@karehealth.com). Site web : [www.karehealth.com](http://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 gracieusement au RIMYI.

Ils ont été recommandés :

**Dr. Vasant Lad. Pranav Clinic** : Shri Sitaram, Appartement 383, Narayan Peth, près de Modi Ganpati Temple, Pune 411030 Tél: 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* ».

**Vd. Madhura Phatak**, Ayurvedic Physician. E-11, Shri Shankar Nagari, Paud Road, à côté de Vanaz Company, Kothrud, Pune -411038. Tel. Portable 9503020060, E-mail: [madhuradandekar@gmail.com](mailto: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 rickshaw depuis le RIMYI). Elle gère la clinique toute seule, prenez rendez-vous à l'avance.

**Punarvasu.** Un hopital/clinique autonome. Au bout de la rue HKM, juste avant le restaurant Lalit Mahal.

*D'après un élève: "Vous recevrez un traitement très complet. Faites une liste de problèmes communs / chroniques / sévères: constitutionnels. Par exemple: tendance à la fatigue / à l'anxiété / au stress, vos habitudes diététiques et de sommeil, vos problèmes de peau, d'hémorroïdes, etc.: La première consultation est assez laborieuse avec un très long questionnaire et toutes les questions possibles et imaginables (1000 roupies pour la première consultation), après quoi on m'a donné une charte informatisée de ce que je dois et ne dois pas manger, les habitudes que je dois garder et ne pas garder selon ma dosha et on m'a prescrit un traitement d'une poudre et de cachets pour 7 jours (environ 800 roupies). Après cela, il y a des ajustements et un panchakarma de 7 jours avec*

*traitements selon besoin (shirodhara: huile sur le front, abhyanga: massage aux huiles, bhasti : lavement aux huiles ou aux herbes). A faire au début de votre séjour afin d'avoir assez de temps pour ajuster le traitement pendant votre séjour d'un mois."*

**Dr. Mrs. Pradnya Akkalkotkar**, MD Ayurveda. C6/2, Shantiban society, Kothrud, Pune. Tél: 98-2202-5463. E-mail: [ayurvedscienceforum@gmail.com](mailto:ayurvedscienceforum@gmail.com) (Note : "ayurved" c'est la manière correcte d'écrire le mot sur l'adresse E-mail).

Le Dr. Pradnya a plus de 20 années d'expérience dans l'enseignement et le traitement de personnes avec l'Ayurveda. Elle est hautement recommandée. 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). Tél: 98-2277-7161.

E-mail: [ayurvedscienceforum@gmail.com](mailto:ayurvedscienceforum@gmail.com) (note : "ayurved" c'est la façon correcte d'écrire le mot sur l'adresse E-mail).

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. Les personnes qui souhaitent faire des bains vapeurs doivent se rendre à la clinique. Autrement les massages et traitements peuvent être effectués à l'appartement de l'étudiant.

**M/s. Gopal Govind Lokhande**, Budhwar Peth, Tél: 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.

**VD. Ashish Pitale**, Shree Ayurved Clinic & Panchakarma Centre, Ft. 103, Monoplex Plaza, Deep Bunglow Chowk. Model Colony, Pune près de HDFC Bank, au dessus de More Market. Portable: +91 9923292035

*D'un élève du RIMYI: "Ce n'est pas un spa. Il traite des problèmes spécifiques. Il a travaillé sur mon épaule – une blessure vieille de 30 ans dans le tendon du biceps sur laquelle je me suis à nouveau fait mal juste avant de venir à Pune. Le tendon s'est considérablement renforcé suite à son traitement et à une pratique de yoga quotidienne."*

**Dr Sanjay A. Dhurve, MD (Ayu.) Ph. D. (Sch.)** Practicien en Ayurveda et Professeur Assistant au Bharati Vidapeeth College of Ayurveda & Hospital, Pune. Ancien chercheur en Développement de Formulation à Franco-Indian Pharmaceutical Pvt. Ltd. Mumbai. Shop No. 13, Pune Apartments, 526 Narayan Peth, Opp. Modi Ganpati, Pune 411030. De 18h à 21h (sur RDV seulement).

*"Un docteur en Ayurveda local, bon marché et à votre écoute"*

## Massages

Massages Ayurvédiques et soins du visage avec **Mrs. Swati Sant**, tél: (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**, Tél: 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 Tél: (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**) Tél: 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. E-mail: [ninpune@vsnl.com](mailto:ninpune@vsnl.com). Site web : [www.punenin.org](http://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. Tél: 2115 0932.

**Nileema Dhoble** Homeopathie et Fleurs de Bach (est aussi dans le paragraphe hébergement) Tél: 2565 7016, Portable : 98220 92942, 1102 A/2, Lakali Rd, Model Colony, Shivanagar, Pune 411016. En face de l'Hôtel Chetak. Web [www.homeopathypune.com](http://www.homeopathypune.com)

« Elle m'a soigné pour des épines osseuses de la nuque et elle m'a beaucoup aidé »

**Dr Pratap Patil.K. P** Homeopathic Pharmacie, 1130 (FC Road), Shivanagar Dnyaneshwar Paduka Chowk, Pune 411016.

## Thérapie

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

[www.anandacenter.org](http://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.

**Kinésithérapie** : Dr Anad Gangwal (formé en Australie), spécialisé dans les lésions liées au sport, problèmes d'articulations et de posture. Traitements proposés : Dry-needling (aiguillage à sec), massage des tissus profonds. Sa clinique est juste à côté de Maharashtra Store, au coin de Hare Krishna Mandir Road. Web : [www.primephysio.in](http://www.primephysio.in) E-mail: [anandgandwal@gmail.com](mailto:anandgandwal@gmail.com)

## Dentistes

**Dr. P. Kale**: Tél: 2567 7949. E-mail: [kale@vsnl.com](mailto: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.  
Tél: 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. Tél: 2567 1583. Horaires : 16h00 à 21h00.

**Egalement recommandé : Dr Suvarne Nene** (femme qui donne des conférences à Hong-Kong). Tél: 2025521434 à Aesthetix Dental Clinic & Implant Center, 1262 J.M Road, Prestige Chambers, opposé à Sai Services, au dessus de l'Hôtel Mathura, Pune 411004

**Dr Nanda à Nanda Dental Care.** Pour des implants, dentisterie cosmétique et orthodontie. Deux adresses, l'une dans Camp et l'autre à Korgaon Park. Tél: 26345791, 26345792. E-mail: [mydentist@nandadentalcare.com](mailto:mydentist@nandadentalcare.com) Web : [www.dentistpune.com](http://www.dentistpune.com)

*"Je me suis fait placer une nouvelle dent, un bridge et plusieurs couronnes à cette Clinique à Pune. J'étais là-bas il ya 2 ans et trouvé que le travail était excellent., donc cette année, j'ai décidé de faire remplacer mes anciens plombages et couronnes par des nouveaux. Le **Dr. Pingale** et sa fille, **Mallika Pingale**, sont tous les 2 très doués et font un excellent travail. Leur travail est excellent et leur prix raisonnable. Pour plus d'information, contactez la Clinique: 516, Aurora Towers, East Wing. M. G. Road, Pune – 411001. Tél: 91-020-26050449. Fax: 91 – 020-26131424. E-mail: [associateddentalsindia@redifmail.com](mailto:associateddentalsindia@redifmail.com)*

### **Optométristes**

**Len's Eye.** Une des très bonnes adresses à Model Colony où vous pouvez acheter de Nouvelles montures et faire copier vos verres. Lunettes de vue de marque, montures, lunettes de soleil, Clinique optique et lentilles. Leur spécialité: verres bifocaux progressifs et lentilles anti-reflets.

**Optikos.** A moins de 100 m à l'ouest de Deep Bunglow Chowk (Deep Bangla Chowk, à l'intersection de Gokhale et Chaturshringi Rds.). Gokahle Rd, Model Colony, Pune. +91 91584-86908

**Titan Eye Plus.** Shop 1, Ashok Vijay Complex, Mahatma Gandhi Road Road, Camp, Pune. Tél: 020 26050263

### **Animaux**

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

Il y a une Clinique vétérinaire pour y amener les animaux ou pour les vacciner afin de les rapporter chez vous.

**Dr. Narendra PArdeshi**, petite clinique vétérinaire. Sakalnagar, Baner Road, Aundh, Pune. Tél: 25657865

**Ellie's 4 Pet Foster** au cas où vous voudriez emporter un animal et cherchez un refuge d'ici là. Elle a une maison vétérinaire aussi : [www.facebook.com/4pawsofficial](http://www.facebook.com/4pawsofficial). Tél: 919766221132

**Prani Project** En octobre 2012 Suzie Munchnick a rencontré Shraddha Pandey. Elles avaient 3 choses en commun : leur amour des animaux, être végétaliennes et vouloir aider les chats et chiens errants de Pune, spécifiquement, mais non exclusivement à Model Colony. Shraddha et ses deux amis, Mudra Shirvaikar et Abha Bhosekar sont impliqués depuis de nombreuses années dans la coordination et la collecte des animaux errants et blessés pour les soigner, les stériliser et les vacciner.

Ils financent avec leurs propres fonds. En octobre 2013 Suzie et d'autres pratiquants de Iyengar ont donné des fonds à Shraddha pour stériliser et vacciner une chienne et chat qui habitaient autour de l'Institut. (En fait ils ont fait beaucoup plus avec ces petits fonds).

Les chiens errants font parti du paysage en Inde et sont souvent des compagnons fidèles. Néanmoins leur prolifération est devenue une nuisance pour les citoyens, incitant de la haine et de la violence envers ces êtres innocents. Armés de leurs connaissances et de leur amour de l'espèce canine, les volontaires de **Prani Project** ont pris sur eux de surveiller la prolifération, la stérilisation, la coordination des opérations, la capture des animaux, le recensement et les soins postopératoires. Les volontaires vaccinent également contre la rage dans différents quartiers de la ville et font la promotion de l'adoption de chiots errants.

Malgré les efforts des volontaires et des organisations de bienfaisance, la population des chiens errants de Pune est très élevée. Néanmoins les actions ont permis de changer les mentalités des citoyens et d'augmenter le nombre de volontaires.

Le modèle CNVR (Capture-Neuter-Vaccinate-Release) du programme de contrôle des naissances animales, a commencé à montrer des résultats prometteurs grâce au travail dévoué des citoyens volontaires.

Envoyez vos donations à : Suzie Muchnick, 461 Carica Road, Naples, FL 34108. USA.

## AUTRES SERVICES UTILES

### Sanskrit

**Dr. Bahulkar** Tilak Maharashtra Vidyapeeth. Tél: 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 E-mail a été retirée car elle ne fonctionne plus.*

*Un étudiant dit « J'ai commencé à prendre des cours avec elle l'année dernière et je confirme, c'est une très bonne enseignante, très compétente, et connaît bien la Bhagavad Gita, etc. Les étudiants qui veulent étudier avec elle doivent investir du temps. Elle a un entretien avec chaque étudiant pour commencer afin de vérifier leur motivation. Une fois accepté c'est une perle. »*

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

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

## Hindi

Apprenez l'Hindi n'importe où, à l'heure qui vous convient avec Krishna. Elle est au RIMYI jusqu'au mois de juin 2016, après cela, elle peut être disponible pour de l'apprentissage en ligne. Elle propose une étude comparative du langage Hindi, sa prononciation correcte et sa grammaire. Et ce à un prix raisonnable. E-mail: [krishna.kedia@gmail.com](mailto:krishna.kedia@gmail.com).

## Astrologie Védique

**Mr. C. K. Kutty,** Tél: 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. Tél: 2613 9167.

**Mr Bharat Doshi. Galaxy Network** pour votre charte astrologique informatisée. Basement shop. No. 121, Clover Centre, près de West End Theatre. Tél: 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. Tél: 2565 8182 ; 2567 8187. Portable : 982-305-4287.

*"Prakash Ashoka Walia nous a donné une interprétation de notre charte 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. »*

## Chants

**Krishna** (que vous avez dû voir dans les environs de l'institut, avec un long tilak jaune sur son front) enseigne le chant (Yoga Sutras, Bhagavad Gita et plus). Il prend des cours à l'institut (disponible jusqu'à 13h et jamais les après-midis à cause de son travail) pour ceux qui veulent apprendre et étudier. E-mail: [krishnanpp@yahoo.co.in](mailto:krishnanpp@yahoo.co.in)

Krishna organise aussi des visites de temples et ashram dans et autour de Pune pour deux ou trois personnes.

Un étudiant dit « *Je suis allé à Balaji et Satya Sai Baba temple à l'extérieur de Pune (1h) avec Krishna. J'ai apprécié d'avoir Krishna comme guide qui sait autant de choses sur l'hindouisme, parle très bien l'anglais et est fiable. »*

## Institut de beauté

Chez Somya, salon de coiffure, d'esthétique et spa. 170 Dhole Patil Rd, Pune 411001. Tél: 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,** épilation à la cire C/5 Marble Arch, Hare Krishna Mandir Road, Model Colony. Formé à Zurich et Londres. Tél: 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. E-mail: [sheela.madhmal@gmail.com](mailto:sheela.madhmal@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) Tél: 2553 5733. Portable: 976-665-7603.

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

**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.

**Mesmerize** pour l'épilation à la cire, ou au fil, traitement du visage, pédicures, etc. FC Road, opposé Mantri House, Shivanagar. E-mail: [mesmerizepune@gmail.com](mailto:mesmerizepune@gmail.com). Tél: 7776994255

Fortement recommandé: **Hair Affair, Style a La Carte.** Shop # 10, B Wing, Shreenath Plaza, Dnyaneshwar Paduka Chowk. FC Road, Pune – 411005. Cheveux. Pedicure, manucure. Massage ayurvediques (formé par Kare). Tél: 020-4130 9387/+91 8446348168/020-6401 8850. E- mail: [hairaffairpune@gmail.com](mailto:hairaffairpune@gmail.com)

## 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.

Site web : [www.istahotels.com/istapune/pune-spa.aspx](http://www.istahotels.com/istapune/pune-spa.aspx) (Même leur restaurant Thai Baan Tao est incroyable).

## Mehndi/Henne

**Dhanashri S. Shekhare** enseigne l'art du Mehndi/Henne. Le prix était d'environ 6000 Rs en 2014. Cela inclus : le mélange de la poudre (sans additifs) avec l'huile, le dessin et la préparation des cônes. Elle

vous applique un motif au henné et vous donne du henné à l'huile, des livres et du matériel de dessin à emporter. Vous pouvez discuter le prix si vous voulez plus ou moins de ce pack.

Tél: 9960053538. E-mail: [dhanashri24@redigmail.com](mailto:dhanashri24@redigmail.com). Web : [www.rujalmehendi.com](http://www.rujalmehendi.com)

**Magasin de produits Himalaya :** Marque indienne de produits cosmétiques naturels. Un magasin se trouve au croisement Gareware dans le même immeuble que le magasin de bonbons sur FC Road. Ces produits sont disponibles également dans la plupart des pharmacies.

### Studio de yoga Iyengar local

**The Homoeopathy Yoga Center, le Centre de yoga homeopathie.** Imaginez faire du yoga avec une vue fabuleuse de lever et coucher de soleil sur la ville depuis le 9ème étage d'un lieu central de Pune. Les salles ont des fenêtres en verres qui vont du sol au plafond fournissant ainsi un panorama incroyable sur les luxuriants champs verdoyants du College d'Agriculture. Les cours sont dispensés Amit Pawar dans un studio tout neuf, modern et entièrement équipé. Amit était un élève de BKS Iyengar depuis son enfance et enseigne à la fois les professeurs seniors et les débutants. Il est assistant au cours médicaux du RIMYI. Il y a ds cours 7 jours par semaine, son focus principl est la thérapie mais il donne aussi des cours généraux et des cours à des groupes spécifiques, et un cours pour les femmes. 9ème étage, Bajaj Brandview, Wakdewadi, Pune - 411003. Tél: 020 66482200, 66482222. +91-9890234440 E-mail: [prana.amitpawar@gmail.com](mailto:prana.amitpawar@gmail.com). Website: [prana-hyc.com](http://prana-hyc.com).

### Avocats

**Vikrant Shinde.** Consulte sur (entre autres choses) comment ramener légalement des herbes ayurvediques d'Inde aux Etats Unis.

## 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 Thali 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 chapattis 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.

D'autres plats d'Inde du Sud populaires sont le idli, les dosas, l'uttapam et le wada pav. Principalement des plats fermentés faits de grines et de riz, qui fournissent tous vos besoins journaliers et ont bon goût. Le plat principal est accompagné de petits plats, ou de chutneys, à base de noix de coco et de chili, de sambhar, qui sont quelquefois un peu épicés. Le plat principal n'est pas épicé.

## 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 et nourrissante 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.*

**Dehli Down Town.** 3<sup>ème</sup> étage, China Heights, Deep Bungalow Chowk, Model Colony. Une terrasse sur le toit du bâtiment du magasin d’électricité entre le concessionnaire Toyota et le restaurant Charu. endroit extérieur très agréable et la nourriture y est au moins aussi bonne que tous ce que nous avons mangé ailleurs en Inde du Sud....ils servent apparemment aussi de la bière. Uday le gérant parle très bien anglais.

**Horn OK Please.** Café Bohémien. Nourriture d’Inde du Sud. Les meilleurs Kulfi de la ville. FC Road, à côté de Sagar Arcade (un peu plus loin dans FC Road que le restaurant Roopali) Tél: 25513227 E-mail: [pepinospune@hotmail.com](mailto:pepinospune@hotmail.com)

**Jain Boarding House.** C’est une cantine à thali (dans le genre de Asha Dining Hall). C’est sur la rue parallèle à Hare Krishna Mandir Road (la rue de l’Institut), à 5 min à pied de celui-ci. En sortant du RIMYI, tourner à droite puis à gauche, passez le centre commercial Pune Central, puis prendre la deuxième à gauche sur Dhotre Path, en direction du supermarché Om. Jain Boarding House est à mi chemin sur la gauche. Il propose l’hébergement et la nourriture pour les Jains travaillant et étudiants à Pune, tout le monde peut y manger pour 90 INR ! C’est délicieux.

Nourriture Thali Rajasthani & Gujurati à **Mayur**. C’est juste un petit restaurant douillet avec beaucoup de nourriture! Site web: [mayurthali.com/home.html](http://mayurthali.com/home.html) 2 endroits: 2431, East Street, Camp, Pune - 411001. Maharashtra, India. Tél: +91 (20) 2613 0909, et 573/7, Jangli Maharaj Road, Deccan, Pune - 411004. Tél: +91 (20) 2552 1551

**Panchavanti Gaurav.** Stilt floor, Kotwal Complex, près de PYC Hindu Gymkhana, Bhandarkar Road, Pune, 411 005 (adjacent à Deccan Gymkhana). Tél: 25672141. *Propose un thali plus élaboré pour un prix un peu plus élevé.*

**Pune Coffee House** est un restaurant purement végétarien situé sur Molenida Road. Il sert de bons cafés et un large choix de mets végétariens d’Inde du Sud, Punjabi, chinois et continentaux. Ce restaurant de 180 places partiellement climatisé est ouvert de 8h à 23h. Très recommandé, une bonne énergie et très populaire chez les indiens. Une petite salle de banquet est disponible. Situation : Pune Camp, 2A, Moledina Road. Tél: +91-20-26130716

**Raso Dining Hall.** Shaniwar Peth, Pune 30. Tél: 24453066/24456211.

**Shiv Sagar.** Veg Restaurant. Dealing Courner, Jangali Maharaj Road, en face de Sambhaji Park. Tél: 25532179/255368886. Sert de superbes tandoori panir et legumes. Shreyas Hotel Restaurant. 1242, Apte Road, Deccan Gymkhana. *“Délicieux Thali à volonté »*

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

#### **Thali Dining Hall**

Ambedkar Road (à côté de l’Hôtel Ramakrishna, juste en face de West End Talkies/Theatre), Camp, Pune. Montez quelques marches pour l’atteindre. Thalīs Gujarati et Punjabi

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

**Abhishek.** Bien que ce restaurant soit assez loin de l’Institut, il vaut le déplacement. Ils servent de la nourriture végétarienne et utilisent des produits de très bonne qualité, sans trop de graisses, ils proposent les meilleurs dosas de la ville. Le décor et la présentation est moderne, le restaurant est propre et le service n’a pas son pareil. Livraison gratuite à domicile dans un rayon de 2km.

Nirmiti Eminence, Nr Mehendale Garage, Erandwana, Pune 411004.

Tél: 2545 4904/2543 8458/2543 8384

**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 proposant une variété de nourriture**

**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 parmi les locaux. 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.

**Mini Wok.** Cuisine orientale. Bonne nourriture Thaï. Shop 7. Charuchandra Apt, près de Deep Bangla Chowk (à côté de Om Supermarket). Model Colony. Shivanagar. Pune - 16. Horaires : 11h30 – 15h, 19h – 22h30. Tél: 350066777

**Red Peppers** : En face de l'hôtel Ambassador, Model Colony. Nouveau et très recommandé par les locaux.

**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 Sharvaree 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 avoir un peu de climatisation..

**German Bakery** a réouvert 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, marchez 100 m plus loin vers B Lane et cherchez **Yogi Tree Coffee Shop**.

*Note d'un étudiant : " le petit magasin d'argent à côté de la Bakery vit dans la peur pour sa survie car les bulldozers sont en train de détruire tous les magasins et étals illégaux du coin. Nous les avons vu de nos yeux – c'est tragique".*

**The Yogi Tree Coffee Shop.**

Lane 8 Koraegon Park, vous y trouverez des muffins de Londres, des bagels, du "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 web : - <http://www.outoftheblue.in/out-of-the-blue-pune.html> Tien shop n°1 Rajas Garden, en face du temple d'Hanuman, Model Colony (près de MSIHMCT), Pune 411016. Tél: 02065116639, 9881060997, 9822047392.

*« Très recommandé par beaucoup d'étudiants : « un adorable petit café/restaurant qui sert de la nourriture raffinée. La nourriture est fraîche, délicieuse et saine ». Exemples du menu, sandwiches aux graines, salades, pâtes au blé complet, jus de fruits frais. Wifi gratuit ».*

## Nourriture diverse dans Pune

### Le Meridian Ice Cream

Ambedkar Road (en face de Thali Dining Hall), Camp, Pune. Fortement recommandé, très propre pour un stand de rue et des produits frais.

Un étudiant de yoga Iyengar 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.

**Aadha à O Hôtel !** Terrasse de toit également, un super endroit.

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

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

**Budhani**. C'est un magasin qui fait ses propres chips de pomme de terre et les assaisonne avec les épices de votre choix. C'est à en face de Marzorin. Après ça aucune chips ne fera le poids !

**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.

**Cocoa Patisserie and Bakery**. 392A, Mahale Plot, Off Senapati Road – 414016. Port : +91 8412000751 E-mail: [cocodesserts@gmail.com](mailto:cocodesserts@gmail.com)

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

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

Aussi le café **GO**

**Kayani Bakery** pour les meilleures confiseries perses aux recettes du Raj britannique.

**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*

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

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

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

**Le plaisir Pâtisserie** Chef Patron. Siddharth Mahadik. Arts culinaires avancés. Un cordon bleu. Sydney. Bistro. Shop N° 4B, Bhandarkar Road, Lane 6, Intersection Deccan Gymkana, Pune 411004. E-mail: [leplaisirpune@gmail.com](mailto:leplaisirpune@gmail.com). Tél +91 (0) 7507379238. Suivez-les sur Facebook 9766875042.

**Ribbons & Balloons** – magnifiques cake végétaliens ! Unique. Shop# C04, sr # 359, Rahul Terrace, Lane #7, Koregaon Park. # 9767307070. Il y en a un autre en ville, mais nous n'avons pas encore son adresse.

**Starbucks**. FC Road (en face de la porte 2 de Ferguson College, sous Alahabad Bank, Pune. Tél: 8879792571.

## Cuisine Italienne

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

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

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

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

Tél: 020 26053597, 26053596, 32405960. E-mail: [info@darios.in](mailto:info@darios.in) / Site web : [www.darios.in](http://www.darios.in)

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

**Flags,** près d'Inox Multiplex.

**Favola** à l'Hotel Le Meridian.

**Little Italy.** Hotel Shrima, Bund Garden Road. Tél: 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 cocktail (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.**

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

**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

## Buffets

**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

**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).

**Hôtel Le Meridien.** Bund Garden Road. Les buffets du petit-déjeuner et du déjeuner peuvent 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

E-mail: <http://ohotelsindia.com/hoteloverviewpune.html>

**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>

Dans Saswad. Une ferme bio qui organise des visites à la journée. Si vous arrivez à rassembler un groupe ils peuvent vous organiser une visite. Il y a un magasin à la ferme. E-mail: [june.nair@greentokri.com](mailto:june.nair@greentokri.com)

## Nourriture Bio

**Shashwat Organics.** Livraison de nourriture bio de la ferme à la maison. Contact par téléphone pour les commandes : +91 9881826002. E-mail: [shashwatorganics@gmail.com](mailto:shashwatorganics@gmail.com).  
[www.facebook.com/shashwatorganics](http://www.facebook.com/shashwatorganics).

## 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.

**Ms Rucha Kulkarni** tiffin lady ("madame repas léger") cuisine avec amour et peut accommoder les besoins alimentaires des étudiants. Très économique (100 rupees par repas) livraison comprise autour de Model Colony. Elle peut communiquer en anglais basique et se trouve sur Whatsapp: +91-73502-00574.

## 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.

## Épiceries – supermarchés

\* **Auchan** – Hypermarché français. Près de Koraegon Park à côté de l'hôtel Westin à Koraegon 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.* Dorabjee's a un grand rayon bio d'huiles, farines, lentilles, tahini, céréales, miel, épices et lait d'amande.

- **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. Ne vous laissez pas doubler dans la queue. Ils ont un stock de tofu, riz brun et pâtes.

**Moore Supermarket**: a tout ce que vous pourriez dépenser en un mois à Pune – prenez la rue Toyota et la deuxième à droite. Personnel très aimable pour vous aider à trouver ce que vous cherchez.

*(Il y a beaucoup de magasins dans la rue Toyota où vous trouverez tout pour la cuisine etc.)*

- **Natures Basket Limited** une nouvelle épicerie de produits sains (et coûteux). Koregaon Park (en face de Anokhi clothing store). Shop N°1 et 2, RDC, Business Square, Plot n° 325/3, Lane 5, Pune 411001.

Note : à l'étage il y a un magasin de meubles avec du café et du thé, demandez un coupon gratuit à Anokhi.

- **OM Supermarket**, Gokhale Road. Model Colony

- **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, a fermé son secteur alimentation et son distributeur de billets.

- **Spicer College Store**, dans Wonderland, M.G. Road, est fermé pour de bon

- **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 Saffola (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 Maharashtra 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 moudre 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 partout 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: 9766875042

Ne lui demandez pas de faire les courses pour vous, achetez votre nourriture.

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.

*Ne laissez pas les employés amener quelqu'un dans l'appartement pendant qu'ils travaillent.*

## 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. E-mail: [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). E-mail: [anantpatwardhan@yahoo.com](mailto:anantpatwardhan@yahoo.com).

### Vêtements, artisanat et cadeaux

« **Artland** » près de la German Bakery et Anokhi sont des voleurs ! Ils vendent du faux, argent, pierres. Et ont organisé une arnaque avec des conducteurs de rickshaw qui amènent des gens pour une « bonne affaire avec mes amis ».

**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. E-mail: [ArnavHandicrafts@gmail.com](mailto:ArnavHandicrafts@gmail.com). [bhojwanigeeta@hotmail.com](mailto:bhojwanigeeta@hotmail.com)

**Bagwan Aum Market.** Laxmi Road (à côté du bâtiment du Commonwealth). Une grande collection de 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 vêtements occidentaux (très populaires en Inde) Tél: 2445 7226.

**The Bombay Swadeshi Store.** Jouis de la réputation d'être le plus vieux magasin d'Inde, les origines datent de la guerre d'indépendance de l'Inde. Incorporé en 1905, l'idée est de promouvoir des produits fabriqués en Inde pendant le mouvement swadeshi. C'était le premier grossiste inscrit à la bourse de Bombay. Ce magasin offre au client une expérience de l'Inde à travers des produits qui reflètent un mélange de la culture de l'Inde traditionnelle et contemporaine. **Fortement recommandé par les guides de voyage 'Lonely Planet'. Classé parmi les meilleures destinations de shopping dans Mumbai par Trip Advisor. Récompensé Trip Advisor 2013&2014 'Certificate of Excellence'**  
322 M G Road, Pune 411001. Tél: +91 202613 1067. [www.thebombaystore.com](http://www.thebombaystore.com)

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

**Craftus. Artisanat shrishti** Indian Heritage. 11, sterling Center, shop n°4, Moledina Road, Camp, en face de l'Hotel Aurora Towers, Pune (411001). Port : +91 98 90688820 Tél: 02025871569. E-mail: [debjan@srishtiindia.in](mailto:debjan@srishtiindia.in), [rsishti.pune10@gmail.com](mailto:rsishti.pune10@gmail.com)

**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. E-mail: [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, un bon magasin pour des vêtements occidentaux dans du tissu teint à la main. Il y a deux **Either Or** dans la même enceinte, le second est un peu plus haut de gamme.  
Tél: 2605 0226 or 240-176-6639.

**Fabindia.** Fabindia Overseas Pvt. Ltd. Sakar-10, en face de Jehangin Nursing Home, Sassoon Road (dites au chauffeur de rickshaw : 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 1303, Argade Heights, Jungli Maharaj Road, Shivanagar  
Tél: 020 25538319/22  
Prêt-à-porter masculin et féminin, linge de maison. Ouvert de 10h à 19h45. E-mail: [fabpune@eth.net](mailto:fabpune@eth.net).  
Site web : [www.fabindia.com](http://www.fabindia.com).

**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.

**Handmade Art of India.** Jagtap Library, opposé à l'Hotel Chetak, Model Colony, Shiajinar, 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 destiné à la fondation Bellur de Guruji. Tél: 982-200-9858. E-mail: [ima\\_gaikwad@yahoo.com](mailto:ima_gaikwad@yahoo.com)

**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.

**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.

**Hers**. Laxmi Road, en face de à 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.

**Jahan's Art & Crafts**. Vaswani Nagar Building, à côté de (la nouvelle) German Bakery.

Koregaon Park, Pune 411001. Pierres gems, joaillerie, Bols Tibétains. Portable: +91 9823733800/+91 020 30470870.

E-mail: [jahan.art\\_craft@rediffmail.com](mailto:jahan.art_craft@rediffmail.com).

**Jalhind and Men's Avenue** sont deux magasins spécialisés dans les Kurtas et les vêtements traditionnels pour hommes. Ils ont de belles chemises, t-shirts et jeans de bonnes marques indiennes comme Mufti Jeans, Cambridge, Allen Solly, etc. Un étage est consacré aux Kurtas de mariage et aux chemises de fêtes. Laxmi Road/Au coin de Khunte Chow.

**Mr Johnny** est adossé à la maison du commissaire de police, un peu plus loin que l'Institut sur la route Hari Krishna Mandir Road. Dans son sac, il porte ses marchandises, des cartes peintes à la main, des gravures, des statues, de l'artisanat indien unique et plus. Je viens d'acheter un Patanjali en pierre noire qu'il avait commandé spécialement (editeur). Ses prix sont très raisonnables. Portable: +91 9393225316.

**La Jolie Boutique**. Suchita Shroff. Fortement recommandé pour ses pièces brodées à la main. 4 Safire Park Gardens, Pune Mumbai Rd., Shivaji Najar, Pune 411005. Tél:+91 9822077224

**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. E-mail: [rohit\\_daswani@vsnl.net](mailto:rohit_daswani@vsnl.net) or [Roh777@yahoo.com](mailto:Roh777@yahoo.com).

**Kashmir Dowri** – Châles en Paschima, écharpes en soie, tapis, etc. En face de Lane 2, North Main Road, Koreagon Park. Tél: +91 9960173211

E-mail: [omersharifgiftstore@rediffmail.com](mailto:omersharifgiftstore@rediffmail.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.

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

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

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

**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, et des robes. 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.

**Mythical Handcrafts.** 11 Sri Vijaychandra Society, Narangi Baug Road (entre Boat Club Rd & Bund Gdn. Road), Pune 411001. Ils vendent des statues sculptées à la main dans du Teck, de magnifiques housses de coussin et tentures en Kashmir, des tapis et des couvre lits. Site web : [www.indiamart.com/mythical-handcrafts](http://www.indiamart.com/mythical-handcrafts)

**New Choice.** 629, Phadtare Chowk, en face de 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.  
E-mail: [omersharifgiftstore@rediffmail.com](mailto:omersharifgiftstore@rediffmail.com).

E-mail

**Poshakh.** Tailleur et boutique pour femmes. Les étudiantes d'Iyengar appellent ce magasin pour des duppatas et écharpes traditionnelles en soie et coton. 1145 FC Road, Shivaji Nagar. Deux vitrines après le Restaurant Shravan. Tél: +91 20 2565 1213. [www.poshakh.net](http://www.poshakh.net)

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

**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)

**Sanskriti Lifestyle :** Lane 7, Koregaon Park. En face de Post 91. Allez-y, artisanat d'antiquités, statues en bronze, sculptures sur bois, etc.... [www.sanskritilifestyle.in](http://www.sanskritilifestyle.in).

**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 la maison.

**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, quilts, 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.

## 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 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 contenu dans chaque pièce. Tél: 2449 1749. Port : 942-233-372-4590.

### 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.

**Bharatkumar Jewelers.** 361, Sardar Vallabhbhai, Patel Road (Center Street parallèle à M.G. Road), Camp. Le propriétaire crée de belles 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.

**Kushboo Sanghavi** est une créatrice de bijoux passionnée et expérimentée, une gemmologue qualifiée et une pratiquante dévouée de yoga. « Elle travaille sur commande pour des créations uniques faites main en utilisant des pierres certifiées et des techniques traditionnelles. Elle collabore avec les artisans du Bengale pour créer des bijoux, elle leur propose un moyen de préserver leur art et soutenir leur communauté. Elle propose son expertise pour les métaux précieux et les pierres, leur signification spirituelle et culturelle, elle peut vous aider à acheter de l'or de bonne qualité et vous emmener dans des ateliers dans Zaveri Bazar ». Pour plus d'informations et pour voir sa collection, visitez son site internet : [www.kriajewels.com](http://www.kriajewels.com)

E-mail: [khushboo@kriajewels.com](mailto:khushboo@kriajewels.com). WhatsApp ou Tél: +91 98 20 860380.

Tél:E-mail

**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. E-mail: [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. E-mail: [sagaroswal@hotmail.com](mailto:sagaroswal@hotmail.com). Les femmes les plus riches d'Inde viennent y acheter leurs bijoux en diamants, mais aussi celles qui cherchent des objets simples 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. Ils fabriquent les malas avec votre choix de perles et couleur de ruban.

**Shree Bijoux Pvt. Ltd.** Bijoutier ethnique et moderne. Est dirigé par Pravin Oswal, le frère de Lalit Oswal de Shree Jewellers. Auparavant les deux frères avaient le magasin Shree shop sur Center street (voir liste précédente). Ils se sont séparés depuis. Lalit reste à 517 Center Street et Pravin est le propriétaire de l'adresse à Clover Center.

S-47, Clover Center, Pune – 411001. Tél: +91 20 26130888/9960340555. E-mail: [shreepravin@hotmail.com](mailto:shreepravin@hotmail.com). [www.shreebijoux.com](http://www.shreebijoux.com)

**Sikki's.** 291 Vaswani Nagar, German Bakery Lane, près de Koregaon Park. [sikkitibetan@yahoo.co.in](mailto:sikkitibetan@yahoo.co.in). Vend des pierres peu chères, colliers et objets tibétains et des perles au poids. Sikki a les meilleures offres et a une bonne attitude. Tél: 982-336-8604.

**Solanki Jewelers** sur Center Street, depuis M.G. Road.

**Pour des malas : Sree Jewelers, Centre Street** ou le **stand sur Tulsi Baug.**

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

**M. L. Wagh and Son.** 793 Budhawar Peth, Moti Chowk, Pune 411002. 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 Senior va aux cours de l'Institut et est un homme très plaisant. Tél: 2445 7349. E-mail: [waghsadashiv@gmail.com](mailto:waghsadashiv@gmail.com)

## 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. Ils fabriquent aussi des modèles sur mesure pour de grosses commandes. Tél: 968-992-8389.

**Kutch Kala** situé à Millenium Plaza, en face de l'entrée de Ferguson College sur FC Road.

**Lajoo** a un beau magasin et elle prend vos mesures pour un sari ou une robe. Le magasin a un large choix de tissus.

**Moreshwar Khatavkar** a un petit magasin près du RIMYI dans Shivaji Nagar, Model Colony, à une rue juste après Maharashtra Store et après avoir traversé une rue sur le même côté :1035 Deep Bungalow Chowk.

Ce tailleur ne sourit pas et ne parle pas beaucoup, mais il est honnête, ponctuel et pratique de très bons tarifs, effectue correctement ce que vous lui demandez et vous fait des suggestions. Son anglais n'est pas courant, mais on arrive à communiquer.

**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, assurez-vous d'oser votre projet dès que possible après votre arrivée. 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 volontiers 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.

**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 fiable. 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 Il y a beaucoup d'étudiants de l'Institut qui y sont clients depuis longtemps.

*Note de l'Editeur : Il y a beaucoup de tailleurs au rez-de-chaussée de Clover Centre.*

## Tissus

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

**Natural Fabrics of India/Banjaras.** Shop C3/4, Chaitraban Residency, off ITI Road, Gundh. Tél: 2588 1844. N'est plus à cette adresse – c'est encore fermé (en face de polka dots, au bout de la rue).

**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 de toutes sortes. Travaux de couture possible. C'est ici que vous trouverez la soie pour les kurtas que vous ferez fabriquer pour l'anniversaire de Guruji (voir tailleurs)

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

## Accessoires pour la maison

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

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

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

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

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

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

Aussi fortement recommandé pour les objets en inox : Neelam Steel, 689 Narayan Peth, Lokhande Talim, (depuis Laxmi Road), Tél: 24457261/24493290 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...

Housses de traversins. **SIDDHAI** Shop No. 3, derrière Dnyeshwar 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.

## 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. Tél: 2445 7686. E-mail: [ishwarmoorti61@gmail.com](mailto:ishwarmoorti61@gmail.com). Vends maintenant des statues de Patanjali en pierre que Guruji a dessiné, elles sont toutes très bien et de tailles différentes. Il peut vous envoyer un E-mail.

**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. Tél: 2447 1018. Cell : 942-231-0421.

## Tapis

*Fortement recommandé Fantasy.* (*Voir vêtements, art, artisanat*) Peut être envoyé aux USA. Tél: 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 – un véritable festival des sens. Tél: +919922088188 (appelez-les pour vous indiquer le chemin si vous avez des difficultés à les trouver). Lundi – Samedi 9h00 à 20h30. Dimanche 10h30 à 13h30.

E-mail: [sugandhincense@hotmail.com](mailto:sugandhincense@hotmail.com).

Haridas Madhavdas Sugandhi. 451 Raviwar Peth, Pune – 411002. Tél: 24452848 / 24267958. E-mail: [hmsugandhi@gmail.com](mailto:hmsugandhi@gmail.com). Encens et huiles pures.

A.V Kale & Sons. Shukrawar Peth, Shanipar-Market Road, 020-24454860  
Encens et huiles, des huiles très bonnes.

Khushbu Perfumes Un tout petit magasin avec des parfums très agréables se situe à côté de FC Road, au coin de la station essence, à 2 minutes de Lalit Mahal. Site web : [www.khushbuperfumes.in](http://www.khushbuperfumes.in)

**Vithaldas Narayandas & Son.** Phadke Haud, près de Laxsmi 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. E-mail: [vnsons@vsnl.net](mailto:vnsons@vsnl.net).

(Un étudiant a rapporté qu'il s'est rendu compte en allant à **Damodhara Bagwandas Sugarndhi** (voir avant), qu'ils ont payé plus cher ici)

## 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](mailto:inquiry@championsportspune.com). Tél: (020) 25659066/2553174. Portable: +91-9673996614/25513117. Fermé le lundi.

## Librairies

**Bookword Basement.** 616, Sagar Arcade, Fergusson College Road. Serviabes. 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 comme celle d'E-Square Multiplex. Il y en a une 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. Tél: 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.

**Moltlal** bookshop sur Tilak Road/ Bajirao dans l'immeuble de Sanas Plaza. Grande variété de livres sur le Bouddhisme, l'Hindouisme, Le Sanskrit, l'Ayurveda. [www.mldb.com](http://www.mldb.com)

**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 (Guide touristique et carte de Pune).

## Magasins de musique

**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. Mixeur, ventilateur, etc

**Croma.** Désolé, pas d'adresse.

## Divers

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

**Subhash Bucket and Trunk Depot.** Shukarwar Peth, Tél: 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 leur charme ?). Près de Tulsi Baugh, Laxmi Road / aire de commerce principale. Lorsque vous achetez la malle en métal, ils peuvent vous la faire sur mesure, pensez à prendre en compte le poids.

## 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

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

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

**Coffee shop** dans Pune Central.

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

Tél: 020 2668 0474 E-mail: info@theflourworks.com. Site web : [www.theflourworks.com](http://www.theflourworks.com)

Le café coffee shop Gourmet Avenue and le « day spa » au Hyatt Regency sont très bien !

The Patio, en face de Vama, la rue à côté de Sarja restaurant, Aundh

**PBC (Poona Baking Company) au Marriott Hotel et Convention Centre**,  
Senapati Bapat Road

**Starbucks dans Pune :**

Le site internet de Starbuck : [www.starbuck.in](http://www.starbuck.in) (cherchez Pune) vous montrera sur une carte la localisation des 3 cafés.

- a) Mosaic Ground Floor West, en face de Ferguson College Gate N°2, sur FC Road
- b) Ground Floor, Centriole, ITI Road, Aundh
- c) Galaxy Gardens, North Main Road, Koregaon Park

## Thé

Au **Maharashtra Tea Company** 1095, Budhwar Peth, Nr datta Mandir Pune. Tél: 02024470715. C'est à côté d'un temple. Il y a 2 queues : une pour les hommes à droite et une pour les femmes à gauche.

**Makaibari Tea** 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 [www.makaibari.com](http://www.makaibari.com)

**The tea Emporium.** Il y en a un sur Tilak road en face de Tilak Smarak Mandir et un juste derrière Tulsi Bhag derrière Laxmi Road, ils vendent du (bon) thé en vrac ainsi que du CTC (Crush Tear Curl ndt thé en perle) qui est le thé le plus répandu pour préparer le chai (en fait dans le Maharashtra on l'appelle char et pas chai), les enseignes sont écrites en devanagari/hindi, si vous ne savez pas le lire, il faudra demander à quelqu'un votre chemin.

## Laverie

Apportez votre linge à l'Hotel Chetak, ils vous le rendent au bout de 2 jours, lavé, repassé et bien emballé dans du papier journal et de la ficelle. 30 roupies par pièce.

Note de l'éditeur : ceci étant dit, vous pouvez aller directement à un bon nombre de kiosque de laverie, qui vous couteront beaucoup moins.

## EXPEDITIONS, EMBALLAGES, SERVICES DE COURRIER

**Anil Bijlani courier.** SSBC (Shri Sai Baba Couriers), D-12 Choice Arcade, Dhole Patil Road, près de Ruby Hall Hospital / Fab India, Pune 411001

Tél: 9823958999 ou 95455 97999

E-mail: [bijlanipaf@rediffmail.com](mailto:bijlanipaf@rediffmail.com) & [anil.bijlani@shrisbc.com](mailto:anil.bijlani@shrisbc.com)

Pour les USA & l'Angleterre seulement :

De 5 kg à 10kg : 675 INR/ Kg (exemple pour 5kg 3375 INR + 1350 INR pour l'emballage = 4725 INR). Le poids de l'emballage est approximativement de 1 ou 2 kg en fonction du poids du paquet.

De 11 kg à 20 kg : 575 INR/kg

+ de 21kg : 475 INR/kg (attention il peut y avoir des taxes pour les colis de plus de 20kg)

Pour plus d'informations, appelez ou envoyez un E-mail. Anil propose des tarifs intéressants pour l'envoi par Fedex. Colis arrivés à New York 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. (Nana ou Amin peuvent vous y amener).

**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.

**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

**Mr Vashant V. Khedekar.** Service d'emballage. Il vient à votre appartement ou hôtel, collecte vos colis, les emballe et les envoie. M-24/597, M.I.G. Gokhalenagar, Pune – 411016. [vashantvkhedekar@gmail.com](mailto:vashantvkhedekar@gmail.com). Portable : 9881435264. Les colis sont envoyés partout dans le monde en 5 à 6 semaines. Mr Vasant ne peut pas être responsable des objets fragiles que vous envoyez car ils passent par la douane indienne.

Pour les USA : 5kg, 2900 INR (emballage inclus).

Mr Vasant propose aussi des déjeuners (lunch box) livrés à domicile et de la papeterie fait main.

**Mr Pradeep Kulkarni**, est le secrétaire de Pandu. Il peut être contacté au RIMYI entre 11h et midi. Tél: 985 004 5191.

*Certains étudiants ne sont pas satisfaits des services de Mr Pradeep Kulkarni*

**Parth Parcels Services.** 693, Sadashiv Peth, Shop No. 6, Madhav Smruti, Kumthekar Road, Pune 411030. E-mail: [parth\\_kulkarni8@yahoo.com](mailto:parth_kulkarni8@yahoo.com)

D'un étudiant : « Un jour j'ai essayé d'envoyer du matériel de yoga à partir de la poste de Model Colony, ce fut extrêmement fatiguant (vous devez amener vos objets, le carton, et vous attendez, vous attendez....). Tout compte fait j'ai payé à peine moins que les autres options. Ça ne vaut pas le coup ! »

