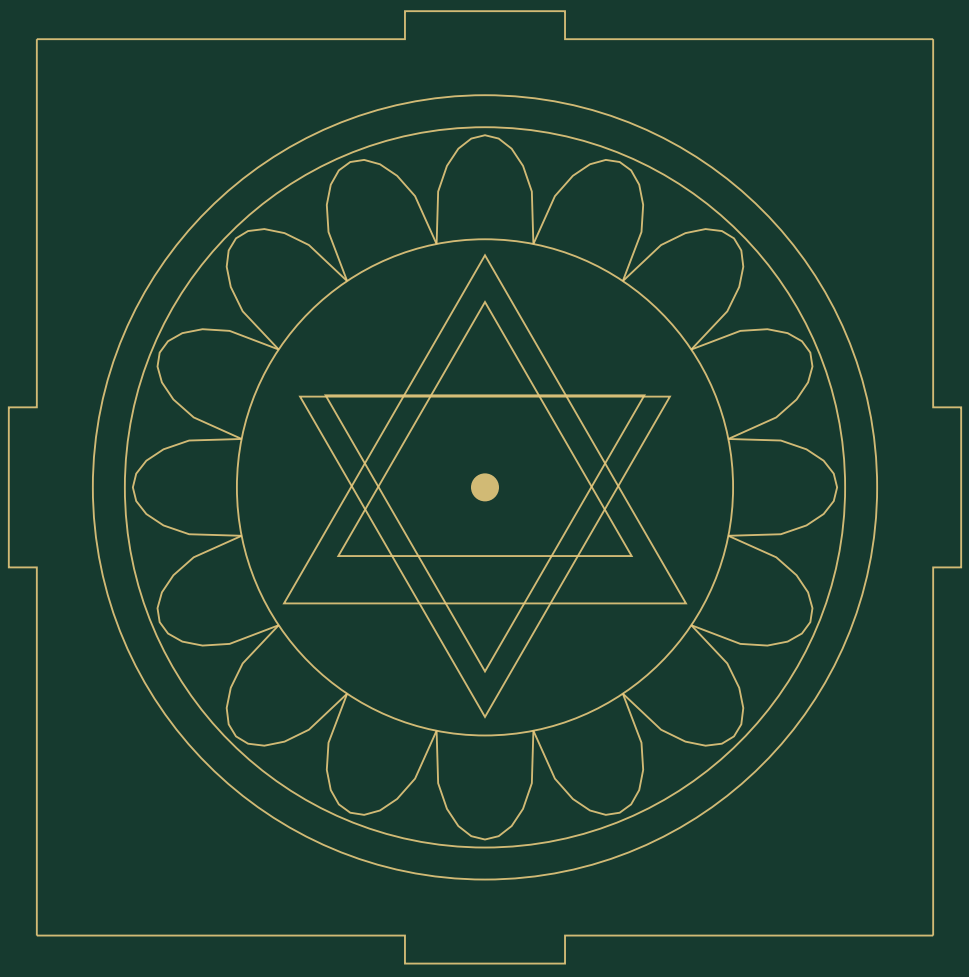
VOYAGE

Portugal, le guide du yogi

Sintra, Fátima, l'Alentejo, Ericeira et l'Algarve : lieux contemplatifs, saisons, formalités et informations pratiques, vérifiées et datées



यात्रा

yātrā

YOGIDE

Extrait gratuit

Sommaire

Avant de commencer 3
Comment utiliser ce livre 4
Chapitre 1. Le Portugal et le yogi : ce qui s'y trouve, ce qui ne s'y trouve pas 5
Ce que vous n'y trouverez pas 5
Ce que vous y trouverez 5
Un mot sur yātrā 5

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Avant de commencer

Le Portugal est un pays étroit, au bord ouest de l'Europe continentale, avec environ 943 kilomètres de côte atlantique et deux archipels loin au large, Madère et les Açores. On y vient de plus en plus dérouler son tapis : retraites de yoga face aux vagues d'Ericeira, semaines de pratique dans les collines de chênes-lièges de l'Alentejo, formations de professeur dans la lumière de l'Algarve. Depuis Paris, Lisbonne, Porto et Faro sont à un vol direct.

Ce guide commence par une phrase simple. **Le yoga n'est pas né au Portugal.** Aucune lignée indienne n'y a grandi pendant des siècles, aucun ashram ne s'y dresse depuis mille ans. Prétendre le contraire serait vous tromper, et manquer de respect à l'Inde. Ce que le Portugal possède est pourtant réel et mérite d'être connu : un long patrimoine contemplatif, des pierres levées du néolithique aux ermitages franciscains ; l'un des grands sanctuaires marials du monde, à Fátima ; un chemin de pèlerinage vers Saint-Jacques-de-Compostelle que beaucoup de marcheurs vivent comme une méditation en mouvement ; et une communauté de yoga dont la figure principale a étudié auprès d'un enseignant de l'ashram Sivananda de Rishikesh et a reçu le Padma Shri du gouvernement indien.

Ce n'est pas une liste de retraites. Vous ne trouverez ici aucun classement, aucun avis, aucune recommandation d'école, de centre ou d'enseignant, et c'est voulu. Ce livre vous donne le contexte, les faits pratiques et les bonnes questions pour choisir par vous-même. Il repose sur trois engagements.

D'abord, les faits pratiques sont vérifiés et datés. Formalités, nouveaux systèmes de contrôle aux frontières européennes, interdictions de feu, prix d'entrée, conseils de santé : tout cela change. Chaque fait pratique a été vérifié en ligne le **21 octobre 2026** sur la source la plus officielle que nous ayons trouvée, citée au dernier chapitre. Ce que nous n'avons pas pu vérifier, nous l'avons laissé de côté ou nous vous disons où le confirmer.

Ensuite, aucune expérience inventée. Pas de témoignage, pas d'anecdote « quand j'étais à Sintra », pas d'avis. Une légende est appelée légende ; une date est accompagnée de sa source.

Enfin, le sacré est traité comme sacré. Fátima, les chapelles et les couvents du Portugal appartiennent à une foi catholique vivante. Ce ne sont pas des décors pour des vacances de yoga. Ce guide vous dit comment vous y tenir avec respect.

> **Ce guide informe ; il ne remplace pas les conseils officiels.**
>
> Lisez la fiche Conseils aux voyageurs de France Diplomatie pour le Portugal et inscrivez-vous sur Ariane avant de partir. Au Portugal, le numéro d'urgence unique est le **112** (police, pompiers, secours médicaux) ; les urgences sociales répondent au **144** et les urgences en mer au **+351 214 401 919** (France Diplomatie). Numéros vérifiés le 21 octobre 2026.

Comment utiliser ce livre

Vous choisissez encore vos dates ? Lisez d'abord les chapitres 3 et 10 : la saison des incendies et la fraîcheur de l'Atlantique comptent plus que ne le disent les brochures. Billet en poche ? Les chapitres 8 et 9 traitent des aéroports et des formalités. Déjà sur place ? Les chapitres 4, 6 et 11 vous disent où vous asseoir en silence et comment vous y tenir ; les chapitres 14 et 15 donnent les listes de contrôle et les phrases utiles.

Chapitre 1. Le Portugal et le yogi : ce qui s'y trouve, ce qui ne s'y trouve pas

Ce que vous n'y trouverez pas

Pas de fleuve sacré où les yogis se baignent depuis des millénaires, pas de lignée de gourous enracinée dans le sol, pas d'inscriptions sanskrites sur les murs des temples. Si vous cherchez la source du yoga, partez en Inde : nos guides de Rishikesh et du choix d'une formation de 200 heures sont écrits pour ce voyage-là. Au Portugal, comme partout en Europe, le yoga est arrivé récemment ; il s'y enseigne dans des styles modernes, en anglais et en portugais, surtout à une clientèle internationale.

Ce que vous y trouverez

- **Une culture du silence.** Les frères franciscains du couvent des Capuchos, à Sintra, ont choisi la pauvreté et la contemplation dans un couvent revêtu de liège, au milieu d'une forêt primitive. Les bâtisseurs néolithiques des pierres des Almendres, près d'Évora, ont dressé leurs cercles de menhirs des millénaires avant que les Védas ne soient chantés. Au cap Saint-Vincent, les Romains ont nommé ce bout du monde Promontorium Sacrum, le promontoire sacré.
- **Une foi vivante.** Fátima, au centre du pays, attire des pèlerins catholiques du monde entier, là où trois petits bergers ont rapporté des apparitions de la Vierge en 1917. S'y rendre à pied, ou suivre le chemin portugais vers Saint-Jacques, est une forme de yātrā, de pèlerinage, qu'un yogi peut reconnaître sans se l'approprier.
- **Un vrai lien avec l'Inde.** La Confederação Portuguesa do Yoga, la Confédération portugaise du yoga, a longtemps été présidée par Jorge Veiga e Castro, connu sous son nom d'initié Amrta Sūryānanda Mahā Rāja (Diário de Notícias, 2014). Né au Portugal en 1952, il a commencé le yoga dans sa vingtaine auprès de Krishnananda, de l'ashram Sivananda de Rishikesh, et le gouvernement indien lui a décerné le Padma Shri en 2015 (Wikipédia). Le réseau Sivananda Yoga Vedanta mentionne aussi un centre affilié à Lisbonne.
- **Un climat doux pour pratiquer**, au moins au printemps et à l'automne, et une côte où l'océan lui-même enseigne l'attention.

Un mot sur yātrā

En sanskrit, yātrā (यात्रा) signifie voyage, et tīrtha-yātrā le voyage vers un gué, un lieu de passage sacré. Le pèlerin indien sait que la route extérieure soutient la route intérieure. Vous pouvez emporter cette attitude partout : dans une chapelle portugaise, sur un chemin de pèlerinage, au bord d'une falaise sur l'Atlantique. Ce qu'il ne faut pas faire, c'est rebaptiser des lieux portugais en lieux hindous. Laissez chaque tradition être elle-même ; que votre pratique soit le pont.

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu’elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d’inventé.

Le livre complet compte 30 pages.

Le retrouver ici : https://yogide.com/

Paiement unique, PDF immédiat.