

## AYURVEDA ET DECOUVERTE DU KERALA

Du 29/02 au 15/03/2020

Pour vous pré-inscrire : [cliquer ici](#)

Ce voyage en Inde propose une expérience de la médecine Ayurvedic dans son pays d'origine. Nous partons aussi à la découverte d'une autre richesse qu'offre le Kerala: sa nature tropicale à la végétation luxuriante et variée en fonction de l'altitude. Tout comme son voyage frère au Tamil Nadu « Yoga et découverte de l'Inde du sud », nous privilégierons la qualité et la force de l'expérience plutôt que le confort. Ainsi, ce n'est toujours pas un voyage touristique classique ! Nous partons vivre l'expérience de l'Inde sous cet aspect nouveau qu'offre cet état du sud de l'Inde !

- **Cure Ayurvedic** véritable dans un très bon centre reconnu.
- Randonnée douce à travers les **plantations de Thé et visite**
- Visite de plantations d'épices indiennes
- Nuit en bateau sur l'extraordinaire milieu aquatique des Back-Waters

### **JOUR 1et 2 PARIS/COCHIN. Départ samedi**

Départ de Paris selon les horaires de la compagnie aérienne.

Arrivée à COCHIN. Transfert à l'hôtel. (1h de route maxi)

Installation à l'hôtel. Repos.

Nuit et dîner à l'hôte Munnar, Tea garden et montagnes



Munnar, Tea garden et montagnes

### **JOUR 3 Route pour les montagnes et Munnar** Lundi

Nous partons de l'hôtel pour nous rendre à Munnar, en montagne. Tout au long de la route nous voyons le paysage changé au fur et à mesure que nous montons les versants de la montagne des Nilgiri. C'est ici que les épices indiennes poussent, le thé, le café...une telle richesse naturelle donne aussi des paysages variés et magnifiques.

Le site de Munnar est montagneux et les températures sont agréables. Les nuits sont fraîches et nous dormons très bien ici.

Nous nous installons dans notre hébergement isolé dans la nature luxuriante.

Nuit et dîner à l'hôtel.

### **JOUR 4 Munnar** mardi

Après le petit déjeuner et la séance de Yoga, nous partons à la découverte de cette région. D'abord tout près, notre hébergement possède une grande exploitation d'épices et nous en ferons le tour. Les parfums sont sublimes et le vert des forêts autour nous rappelle la force de la nature.

L'après midi nous partons visiter les fabriques de thé, afin de connaître les secrets de fabrication de cette boisson nationale.



En soirée, nous pourrions profiter d'une séance de Yoga ou d'un enseignement sur les bienfaits de la pratique du yoga.

Dîner et nuit dans notre hôtel.

### **JOUR 5 Munnar** mercredi

Après le Yoga et le petit déjeuner, nous partons en randonnée à travers les champs de Thé. Originellement des arbres de plus de 10 mètres, se sont des buissons bien taillés sur des centaines d'hectares. Selon les feuillettes, la couleur des champs est d'un vert très léger ou au contraire très sombre. Les arbres et espaces en forêt apportent une diversité paysagère d'une grande beauté. Et il n'y a pas que les touristes qui apprécient, car la faune sauvage est riche avec notamment des éléphants qui parcourent ces mêmes plantations de thé ! Ce qui augure de possibles rencontres !

En soirée, nous pourrions profiter d'une séance de Yoga ou d'un enseignement sur les bienfaits de la pratique du yoga.

Dîner et nuit dans notre hôtel.

### **JOUR 5 Munnar - Cochin** jeudi

Nous profitons encore de la matinée dans notre hébergement pour pratiquer le Yoga, profiter de notre petit déjeuner dans ce coin naturel idyllique.

Nous reprenons la route en direction de Cochin et quittons ce lieu enchanté des montagnes tropicales du sud de l'Inde.

3 à 4 heures de route pour retrouver la petite île de Fort Cochin où nous passons la nuit. Ici, nous retrouvons les allures des anciennes colonies Européennes, car les Hollandais, les Anglais et les Portugais ont tous séjourné et créé cette ville. L'ambiance y toujours influencé tout comme de l'autre côté Pondicherry l'est encore par les Français.

Soirée en bord de mer.

Dîner et nuit à l'hôtel

### **JOUR 7. Bateau dans les Back-waters, les étangs à l'intérieur des terres**

Nous partons dans la matinée pour rejoindre le point de départ de notre bateau sur lequel nous passons la nuit. Une magnifique traversée nous attend pour découvrir la vie intense de ce milieu aquatique où les hommes se sont installés pour pouvoir cultiver partout où c'était possible. Ces canaux et étangs nous permettent de découvrir une vie dense et intense que l'on ne voit que depuis l'eau.

La soirée, le dîner et la nuit se passent sur le bateau confortable, en chambre double avec sanitaire au gré du déplacement lent et tranquille de notre esquive.



**Backwaters**

### **JOUR 8 Du bateau à notre centre de cure Ayurvédic** samedi

Nous accostons en début de matinée après notre petit déjeuner. Notre bus nous attend pour nous acheminer vers le centre de cure.

Le temps de cure est un temps de soin et de détoxication. C'est un vrai moment de cure qui implique une participation complète à « l'esprit » d'une cure Ayurvedic ! En effet, il est fortement recommandé de rester au calme, de se reposer, de prendre du temps d'observation aux mécanisme corps/esprits qui sont mis en mouvement à l'intérieur de nous. Il est bon de vivre ce temps de cure comme une « retraite » où nous pouvons toutefois communiquer ensemble et avec les autres curistes, et nous pourrons aussi prévoir de petites balades tranquilles, pour découvrir les alentours sans toutefois nuire au

Association MANDALA VOYAGES - le Village- 04420 Prads Haute Bléone

Affiliée à L'APRIAM immatriculation « Atout France » IM 073.10.0023

SIRET : 809 973 019 00015 / TVA intracommunautaire : FR05809973019

Alpespace, Le Neptune, 50 Voie A. Einstein 73800 FRANCIN

Garantie financière: GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT 8-10 rue d'Astorg, contrat n° 4000713451

R.C.P. : MMA IARD-10 Bd M. et A. Oyon Contrat n°103.056.234 – 72000 LE MANS

meilleur fonctionnement des effets de la cure sur nous. Il y a donc surtout une routine « tranquille » durant tout notre séjour au centre de cure avec des lectures du fonctionnement de la médecine Ayurvédic et de son lien avec le Yoga.

1<sup>er</sup> jour de Cure : Chacun obtient un rendez-vous particulier avec un médecin qui lui prescrit alors les traitements et un régime particulier.

Je peux faire l'interprète anglais/français lors de votre entretien avec le médecin si vous le souhaitez.

Nuit et pension complète au centre de cure selon le régime donné par le médecin à chacun

1h30 de route environ

### **JOUR 9** Centre du Cure Ayurvédique dimanche

Yoga en matinée

2<sup>ème</sup> jour de Cure : chacun suit le rythme de ses soins...de nombreux moments de pauses pour s'imprégner de l'atmosphère du site et vivre en conscience ses moments de soins profonds.

Nuit et pension complète au centre de cure selon le régime donné par le médecin à chacun



### **JOUR 10** Centre du Cure

Ayurvédique lundi

Yoga en matinée

3<sup>ème</sup> jour de Cure chacun suit le rythme de ses soins...de nombreux moments de pauses pour s'imprégner de l'atmosphère du site et vivre en conscience ses moments de soins profonds.

Une excursion dans les alentours du centre de Cure pourra se faire ce jour ou un autre.

Nuit et pension complète au centre de cure selon le régime donné par le médecin à chacun

### **JOUR 11** Centre du Cure Ayurvédique mardi

Yoga en matinée

4<sup>ème</sup> jour de Cure : chacun suit le rythme de ses soins...de nombreux moments de pauses pour s'imprégner de l'atmosphère du site et vivre en conscience ses moments de soins profonds.

Nuit et pension complète au centre de cure selon le régime donné par le médecin à chacun

**JOUR 12** Centre du Cure Ayurvédique mercredi

Yoga en matinée

5<sup>ème</sup> jour de Cure : chacun suit le rythme de ses soins...de nombreux moments de pauses pour s'imprégner de l'atmosphère du site et vivre en conscience ses moments de soins profonds.

Nuit et pension complète au centre de cure selon le régime donné par le médecin à chacun

**JOUR 13** Centre du Cure Ayurvédique

jeudi

Yoga en matinée

6<sup>ème</sup> jour de Cure : chacun suit le rythme de ses soins...de nombreux moments de pauses pour s'imprégner de l'atmosphère du site et vivre en conscience ses moments de soins profonds.

Nuit et pension complète au centre de cure selon le régime donné par le médecin à chacun



**JOUR 14** Centre du Cure Ayurvédique

vendredi

Yoga en matinée

7<sup>ème</sup> jour de Cure : chacun suit le rythme de ses soins...de nombreux moments de pauses pour s'imprégner de l'atmosphère du site et vivre en conscience ses moments de soins profonds.

**JOUR 15** Centre du Cure Ayurvédique samedi

Yoga en matinée

8<sup>ème</sup> jour de Cure : chacun suit le rythme de ses soins...de nombreux moments de pauses pour s'imprégner de l'atmosphère du site et vivre en conscience ses moments de soins profonds.

**Jour 16: Vol en matinée pour Paris avec escale**

Nous quittons le centre du Cure pour nous rendre à l'aéroport de Cochin d'où nous rentrons à Paris.

Transfert à l'aéroport en bus privé pour le vol à destination de Paris.

Arrivée prévue à Paris le jour même ou un jour plus tard en fonction de la compagnie aérienne.

Ce programme est indicatif et peut subir des modifications selon les conditions rencontrées sur place. L'organisateur accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité et de bon déroulement.

## MANDALA VOYAGES ASSOCIATION DE TOURISME

YVAN THÉAUDIN – Accompagnateur en Montagne et professeur de Yoga  
LE VILLAGE 04420 PRADS tel : 06.88.18.48.68 – email : [contact@mandala-voyages.com](mailto:contact@mandala-voyages.com)

**PRIX : 2565 €** (seulement en cas de maintien du tarif aérien et du taux de change €/€)  
Rajouter le prix d'une chambre simple si vous choisissez cette option : me contacter  
Rajouter le prix de chambre supérieur si vous choisissez cette option : me contacter (le prix est basé sur une chambre standard dans nos hébergements)

### LIEU DE RENDEZ-VOUS : Paris Roissy

Ce prix comprend: le transport aérien sur vol régulier avec escale(s), l'hébergement en hôtel et Guest House en demi-pension et chambre double. (En pension complète dans le Centre de cure Ayurvédique)  
L'accompagnement par l'organisateur, le transport de ville à ville et pour les sorties prévues, l'entrée des visites accompagnées, la cure Ayurvédique et 2 petites excursions l'après midi depuis le centre de cure.  
Toutes les réservations pour les transports: vol international, taxi, minibus privé.

Ne comprend pas: un repas par jour (sauf dans le Centre de cure Ayurvédique), les visites non accompagnées et non prévues et les transports qui en découlent, les achats et consommations personnels, et tous ce qui n'est pas cité dans « le prix comprend ».

(Un déjeuner hors des grands hôtels/restaurants coûte de 5 à 10 €.)

Supplément Single: à prévoir et chambre supérieur à prévoir

### Programme dans le centre de Cure:

La journée commence par une séance de Yoga. Un petit déjeuner est servi et chacun reçoit la nourriture selon son régime indiqué par le médecin ayurvédique qui l'a rencontré le premier jour. Des soins sont prodigués à chacun selon ses besoins durant la journée. Des pauses sont prévues ainsi que des excursions certains jours. Le repos durant la Cure est toutefois nécessaire.

Groupe : de 9 à 15 personnes.

Attention, en cas de nécessité, une chambre triple devra être proposée en cas de nombre impair de participants.



Plat traditionnel du Kerala servi sur feuille de bananier

Pour vous pré-inscrire : [cliquer ici](#)

Association MANDALA VOYAGES - le Village- 04420 Prads Haute Bléone  
Affiliée à L'APRIAM immatriculation « Atout France » IM 073.10.0023  
SIRET : 809 973 019 00015 / TVA intracommunautaire : FR05809973019  
Alpespace, Le Neptune, 50 Voie A. Einstein 73800 FRANCIN  
Garantie financière: GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT 8-10 rue d'Astorg, contrat n° 4000713451  
R.C.P. : MMA IARD-10 Bd M. et A. Oyon Contrat n°103.056.234 – 72000 LE MANS