

VOYAGE AU KERALA

2 ou 3 semaines

(INDE DU SUD-OUEST)

Du 20 octobre au 2 novembre



Visites – séances de yoga – cure ayurvédique – méditation – détente

Au cours du voyage, vous recevrez tous les jours un cours de yoga avec **votre professeur**, des **massages ayurvédiques** et d'autres petites activités surprises...



Jour 1 : Départ de France pour Trivandrum

Départ pour **Trivandrum**

Durée du vol : environ 9h

Décalage horaire : 3h30 en été et 4h30 en hiver (un seul fuseau horaire)

Jour 2 et 3 : Arrivée à Kovalam

Kovalam dégage un certain charme ...c'est le meilleur endroit pour se remettre du décalage horaire !



Baignade à volonté dans une eau chaude et limpide. Derrière la façade des hôtels de luxe se cache un dédale de ruelles, de palmeraies et de rizières, un autre univers !

De nombreux restaurants proposent du poisson frais et des langoustes ... mais un restaurant vaut le détour pour ses spécialités kéralaises servies dans une oasis agréable au bord d'un bassin de nénuphars.

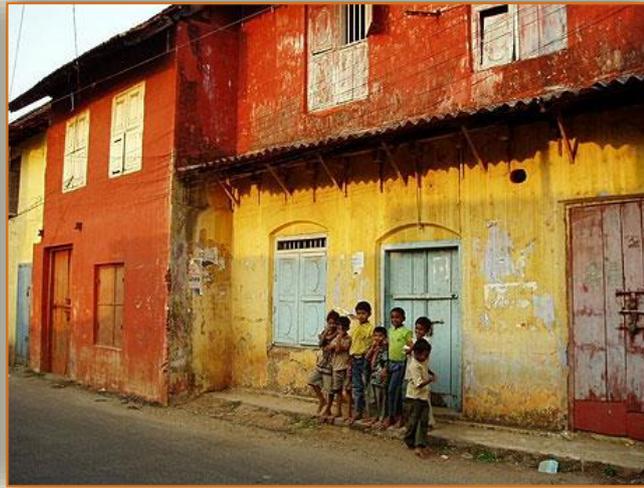


Nous partirons à pied pour la découverte d'un village de pêcheurs et d'une vieille mosquée à **Vizhinjan**.

Le soir, un moment privilégié sur les rochers, méditation au coucher du soleil, moment magique...

Jour 4 et 5 : Départ de Kovallam pour Cochin en train

Visite à pied de **Fort Cochin, ancienne ville d'occupation portugaise**, imprégnée de son passé historique et éclectique. Vous y découvrirez la plus ancienne église et la tombe de Vasco de Gama, la plus ancienne synagogue au centre du commerce des épices. Ses fameux carrelots de pêche chinois et la pittoresque rue aux senteurs multiples des grossistes en riz et épices. Découverte de kathakali, danse originaire du Kerala.



Jour 6 et 7: Munnar



C'est un des sites qui est à l'origine de la vision du Kerala comme une destination rêvée de voyage, vision qui existe tant chez les étrangers que chez les locaux. Située à la confluence de trois ruisseaux de montagne - Muthirapuzha, Nallathanni et Kundala et perchée à environ 1600 m au-dessus du niveau de la mer, cette station dans les collines Munnar était jadis la station estivale de l'ancienne administration britannique de l'Inde du Sud.

Cette station dans les collines est parsemée de vastes étendues de plantation de thé, de chalets datant de l'époque coloniale, de ruisselets, cascades et eau fraîche.

- Promenade d'une demi-journée dans les plantations de thé.
- Visite du musée du thé
- Visite du village Munnar



Jour 8 à 13 : Programme de soin dans une clinique ayurvédique



Entrée dans une clinique ayurvédique, programme détente et soins sur 6 jours en pension complète.
Cette clinique est très traditionnelle.



Simple et très propre, elle est située dans un petit village authentique et propose des soins de très bonne qualité. Nous voulons vous faire découvrir l'Ayurvéda comme elle est pratiquée en Inde depuis des générations.



Vous serez logé dans une pension charmante et très propre au milieu des back waters et située à 5 minutes de bateau de la clinique. Pour préserver la flore et la faune, les bateaux à moteur sont interdits.

Cet oasis de tranquillité sera le lieu idéal pour profiter des bienfaits des soins que vous recevrez en clinique.

Au cours de votre cure nous vous proposerons des excursions vers la plage ou des descentes en bateau le long des back waters.

Au programme :

- Consultation avec un docteur en ayurvéda,
- soins ayurvédiques individualisés en fonction du diagnostic (2 soins par jour ou un soin long)
- Séances de yoga et de méditation
- Possibilité de plage et de balade dans les back waters



Jour 14 : Retour vers la France ou extension clinique

Nous vous proposons une extension en clinique ayurvédique (voir les conditions ci-dessous)

Le Séjour en clinique ayurvédique que nous vous proposons n'est qu'une découverte.

Pour faire une cure complète comptez entre 14 et 21 jours.

Comme la clinique est à la fin de votre parcours nous vous proposons si vous le désirez de rester sur place pour recevoir une cure complète.

Nos hôtels

Voici les hôtels ou équivalents dans lesquels nous séjournerons :



Swapnatheeram resort Kovallam



Deshadan mountain resort, Munnar



Spencer home, Cochin



back water farm House, Allepey

L'hébergement est en chambres doubles en lit twin ou kingsize suivant les possibilités de l'hôtel. Même de bonne catégorie, le standard des hôtels indiens ne correspond pas toujours au standard des hôtels occidentaux. Des petites imperfections subsistent.

Coût du voyage

1430€

14 jours - 13 nuits (Prix Hors vol)

Vous avez la possibilité de faire une extension en résidence dans la clinique ayurvédique pour **60 euros** par jour.

Le prix comprend :

- Les transports sur place pour le groupe (bateau, rickshaw, bus)
- L'hébergement en demi-pension (petit déjeuner et repas du soir)
- Le prix des entrées des visites proposées dans le programme ci-dessus
- L'eau potable lors des repas.
- Les cours de yoga donnés tous les jours lors du voyage par votre professeur.
- 6 jours dans une clinique ayurvédique avec yoga, massage et soins ayurvédiques en pension complète.
- un accompagnateur francophone qui vous fera découvrir le pays au travers de ses expériences et de ses connaissances de la culture indienne.

À compter en plus (liste non exhaustive) :

- Les frais d'acheminement en France vers l'aéroport de Paris (vous devrez **effectuer vous-mêmes vos réservations**)
- Le billet d'avion (entre 500 et 800 euros)
- Le prix du visa
- Les assurances (facultatives)
- Les dépenses personnelles
- Le nettoyage du linge
- Les pourboires
- Les menus non compris dans le périple
- Le surplus dans le prix des entrées pour les appareils photos ou les caméras.
- Les boissons sur place
- Les repas du midi

L'hébergement est prévu en chambres doubles.

Les repas sont en demi-pension (sont compris le repas du soir dans de très bons restaurants, et le petit déjeuner) sauf dans la clinique ayurvédique

Modalités d'inscription et de règlement :

Pour vous inscrire vous pouvez nous envoyer un mail sur decouvertedelinde@gmail.com

Shopping / Coût de la vie :

Il faut compter environ 3 € pour un bon plat, mais on peut très bien se nourrir pour moins ! (pâtes au poulet 1€50)
En Inde, la monnaie nationale est la roupie. Distributeurs Cartes de crédit à peu près partout mais attention aux commissions ! Pas de problèmes pour faire le change de vos euros. 1 € = environ 80 INR.

Le mieux est de prendre des chèques de voyage en € ou du liquide en €.

Pensez à l'argent de poche car c'est l'occasion de refaire sa garde-robe pour pas cher.

Ramener des épices est toujours tentant.

Les produits ayurvédiques tels que le lait de toilette, antirides, shampoing et compléments vitaminés sont à mettre dans la liste de vos achats ! On peut aussi acheter de merveilleux tissus...et autres souvenirs...L'Inde est un pays très tentant au niveau des achats !!!

L'utile, l'équipement et les médicaments :

- Choisissez le confort et la simplicité et des vêtements en coton.
- Chaussures légères pour les balades et des sandales pour être à l'aise. Surtout celles qui s'enlèvent facilement car on se déchausse souvent.
- Maillot de bain. Pas de 2 pièces.
- Pantalon de toile légère. Robe légère longue.
- Tee-shirt.
- Lunettes de soleil et chapeau.
- Une lampe de poche.
- Votre coussin préféré sera de grande utilité dans l'avion, le train, le bus et les hôtels !
- Une pochette ventrale pour les papiers et l'argent.

Conseils pratiques

→ Passeport

Si vous n'avez pas de passeport, pensez au délai assez long, il doit être valable 6 mois après votre retour. Vous en aurez besoin pour l'obtention du visa 1 mois avant le départ.

→ Pour le vol

Le poids des bagages est généralement de 20kg en soute et 5kg en cabine. Dans l'avion, pensez à garder vos objets de valeur avec vous. Reportez-vous à la liste de ce lien pour les objets à ne pas prendre en bagage à main. http://www.routard.com/guide_voyage_page/69/mesures_de_surete.htm .

→ Les vaccins

Il n'y a pas de vaccinations obligatoires. Certaines sont conseillées par les docteurs.

→ Les médicaments

- Vous pouvez demander à votre médecin généraliste ce qu'il vous conseille

La crème anti-moustique indienne Odomos est très efficace.

VOS ACCOMPAGNATEURS

Dina Ernst : Diplômée de L'IFY (Institut Français de Yoga) anime des Stages, Séminaires en France mais aussi ailleurs.

Parallèlement, elle organise et accompagne des séjours en Inde ainsi que dans d'autres pays selon son inspiration mais aussi en fonction de la demande de ses élèves.

Pour plus d'information vous pouvez la contacter au 06 75 77 24 41, elle se fera un vrai plaisir de vous renseigner.



Le Yoga de Madras aux vertus à la fois douces et dynamisantes est enseigné en Cours de Groupe pendant ce Voyage.

Il respecte les possibilités de chacun et ne nécessite aucune capacité particulière.

Pendant le cours les postures sont coordonnées avec la Respiration, le tout avec une concentration profonde sur le corps et le souffle, ce qui conduit à une Respiration Consciente.



Anaïs Laffont : a étudié le yoga auprès de la Viniyoga Fondation, durant 4 ans et poursuit son cheminement dans la Yogathérapie.

Elle marche avec joie sur le chemin du yoga et poursuit son cheminement dans l'approfondissement de la culture indienne.

Elle est aussi peintre, écrivaine et anime des cours et ateliers de yoga.

www.atelier-yoga.com

Marina : Électron libre, voyageuse inconditionnelle, passionnée de découvertes elle vous fera partager son amour et sa connaissance du terrain au travers des richesses de cultures ancestrales, de la gastronomie et de la musique traditionnelle. Pour elle le voyage est un mode de vie, permettant à chacun de découvrir en soi des aspects insoupçonnés au travers de rencontres et d'expériences colorées. Elle est un guide attentionné qui prend à cœur de rendre votre voyage inoubliable.



Pour toute question ou information complémentaire, vous pouvez me contacter

Par mail Geoffrey.stu@hotmail.fr

Ou

Par téléphone : 06 26 28 49 48 (Geoffrey)

A bientôt,

Geoffrey Stuhmann
Agence Panorama Tourisme (SARL)
1 pl Mendès France, 34170 CASTELNAU LE LEZ

PANORAMA TOURISME
SARL au capital de 8 000 €
1, Place Mendès France
34170 CASTELNAU LE LEZ

Téléphone : 04 67 02 64 10
Télécopie : 04 67 02 64 14

Email : agence@panorama-tourisme.fr

Gérant. M. Sayed EL SOL
APE : 633 Z – SIRET : 452 722 101 00014

Licence : 034 040001

RCS : Montpellier B 452 722 101

RCP : Générali Assurance, 7 boulevard Haussmann – 75456 PARIS Cedex 09

Garantie financière : APS, 15 av. Carnot – 75 017 Paris
N° TVA INTRA COMMUNAUTAIRE : FR57 452 722 101