

## AYURVEDA ET DECOUVERTE DU KERALA

Du 22/02 au 09/03/2025

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. Ce n'est donc pas un voyage touristique classique ! Nous partons vivre l'expérience de l'Inde sous cet aspect qu'offre cet état du sud de l'Inde, le Kérala !

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



Munnar, Tea garden et montagnes

**JOUR 1et 2 PARIS/COCHIN. Départ samedi 22/02/25 de Paris, arrivée à Cochin le 23/02)**

Départ de Paris selon les horaires de la compagnie aérienne.

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

Installation à l'hôtel. Repos et dîner.

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

### **JOUR 3 Route pour les montagnes et Munnar** Lundi 24/02

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 25/02

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 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 26/02

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 aujourd'hui des buissons bien taillés sur des centaines d'hectares. Selon les feuilles, 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 sauvages qui parcourent ces mêmes plantations de thé ! Ce qui augure de possibles rencontres !

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

Dîner et nuit dans notre hôtel.

**JOUR 6 Munnar - Cochin** jeudi 27/02

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.

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 est toujours influencé par les Européens tout comme de l'autre coté 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** 28/02

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 Ayurvedic** samedi 1/3

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 Ayurvedique ! 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 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 Ayurvedic 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. Vous pouvez aussi utiliser une application de traduction internet qui fonctionne très bien.

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

2h de route environ

### **JOUR 9** Centre du Cure Ayurvédique dimanche 2/3

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 3/3

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 4/3

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 8/03

8<sup>ème</sup> et dernier 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 pour rentrer à Paris.

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

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.

**PRIX : 3445 €** pour un groupe de 11 à 18 personnes (seulement en cas de maintien du tarif aérien et du taux de change €/€) Supplément de 60 € si seulement 10 participants.

## 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)

Rajouter le prix d'une chambre single si vous choisissez cette option : 425 € (possible pendant la cure et Munnar uniquement)

Rajouter le prix de chambre supérieur dans le centre de cure si vous choisissez cette option : me contacter (le prix est basé sur une chambre Deluxe dans nos hébergements) (compter environ + 345 € pour les 8 nuits)

### 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 en chambre Deluxe ou Premium) 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 1 petite excursion l'après midi depuis le centre de cure.

Toutes les réservations pour les transports prévus dans le programme: 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 env. de 5 à 10 €.)

**Vos médicaments durant la cure; et ceux que vous souhaiteriez ramener en France.**(Entre 50 et 100 €)

Pourboire: prévoir environ 50 euro pour tout le séjour que l'on répartira pour donner à tous et non de la main à la main.

Supplément Single: à prévoir et chambre supérieur à prévoir

### Programme dans le centre de Cure:

La journée commence par une séance de Yoga hors weekend. 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 et à des horaires différents selon l'organisation du centre. Des pauses sont prévues ainsi que des excursions certains jours. Le repos durant la Cure est toutefois nécessaire et le but est de pouvoir s'immerger le plus complètement possible dans votre cure. Durant la cure il est donc demandé de ne pas trop sortir du centre, de se reposer et d'avoir des activités calmes.

Groupe : de 11 à 18 personnes.

Attention, en cas de nécessité, une chambre triple pourra être nécessaire en cas de nombre impair de participants ou de prendre une single au tarif en vigueur.



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