

Inde Ayurvédique : Une Destination santé et nature

Du 05/02 au 21/02/2027

Ce voyage en Inde propose une ***immersion dans la médecine ayurvédique***, pratiquée dans son contexte d'origine. L'édition de cette année inclut une véritable cure ayurvédique de 10 jours, réalisée dans une clinique spécialisée. L'objectif est d'obtenir des résultats concrets sur la santé, à travers des soins personnalisés, une alimentation adaptée et un suivi médical ayurvédique.

Il ne s'agit pas d'un séjour bien-être ou touristique, mais d'un programme thérapeutique structuré, conçu pour traiter certains déséquilibres ou troubles chroniques. Pour les personnes ne présentant pas de problèmes de santé particuliers, la cure permettra de renforcer l'immunité, d'améliorer la digestion, le sommeil et la vitalité générale.

Le centre de cure ayurvédique que nous avons choisi connaît un rayonnement international avec sa capacité d'accueil restreinte et privilégiée qui permet un suivi de grande qualité.

A noter que cet « hôpital » n'est pas un centre de bien-être de type thalasso. Il se situe volontairement loin des plages et de l'agitation. Le respect des observations des médecins participant pleinement au soin.

Les prescriptions sont ajustées au jour le jour dans une écoute fine de chacun. Les contre-indications temporaires (ex: massages, fruits...) sont toujours en appui sur un savoir pluri-millénaire, dans cette approche holistique de la personne. Leur compréhension vise une recherche d'équilibre dans la durée car les effets de la cure se poursuivent et s'intensifient au delà de celle-ci.



Munnar, jardin de thé et montagnes

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

Le voyage comprend également une **découverte du Kerala**, État du sud de l'Inde réputé pour sa biodiversité. Vous traverserez différentes zones naturelles, de la côte aux montagnes, en nous arrêtant dans les plantations de thé et les jardins d'épices.

Bien que des excursions soient prévues dans les montagnes du Kerala, pays des épices indiennes et des plantations de thé, l'accent principal est mis sur le temps passé en clinique, afin de garantir les bénéfices de la cure ayurvédique.

Les points forts de ce voyage ayurvédique au Kerala

1. Une véritable cure thérapeutique

10 jours complets dans une clinique ayurvédique reconnue, avec un programme personnalisé encadré par des praticiens expérimentés : soins, massages, alimentation adaptée, yoga, phytothérapie, et suivi médical ayurvédique.

2. Résultats concrets sur la santé

Pour les personnes ayant des troubles chroniques (digestifs, articulaires, sommeil, stress, etc.), la cure vise un soulagement réel. Pour les autres, elle agit en prévention : renforcement du système immunitaire, regain d'énergie, meilleure clarté mentale.

3. Immersion dans l'Ayurveda authentique

Pratique de l'Ayurveda dans son contexte culturel et naturel d'origine, loin des centres de bien-être occidentalisés.

4. Découverte du Kerala

Exploration des paysages luxuriants du sud de l'Inde : montagnes, plantations de thé, jardins d'épices, nature tropicale variée selon l'altitude et vieille ville coloniale de Cochin.

5. Accompagnement francophone

Un encadrement rassurant avec deux accompagnateurs francophones connaissant la culture locale et les pratiques ayurvédiques, pour faciliter les échanges et assurer le bon déroulement du séjour. **Yvan Théaudin** organise et accompagne ces voyages depuis plus de vingt ans et vous aide à mieux « rentrer » dans votre voyage. Des connaissances et temps d'échanges vous seront apportés sur l'Ayurveda durant la cure par **Christine Roussel**.

6. Séances Yoga : pratique guidée par Christine de Yoga relaxant et énergisant en corrélation avec les protocoles de la Cure

7. Voyage en petit groupe

Convivialité, attention personnalisée, respect du rythme de chacun.

7. Une vraie pause régénératrice

Un temps pour soi, loin du quotidien, propice au recentrage, au repos profond et à la reconnexion à son corps.

PROGRAMME:

JOUR 1et 2 PARIS/COCHIN. Départ vendredi 05/02/27 de Paris, arrivée à Cochin le 06/02

Départ de Paris selon les horaires de la compagnie aérienne.

Arrivée à COCHIN. Transfert vers l'île de Fort Cochin, centre historique de cette ville coloniale.

En fonction de notre heure d'arrivée, nous ferons une visite de cette partie historique de la ville avant de prendre notre dîner dans une ancienne maison coloniale.

Dans cette partie de la ville, 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.

Nuit en maison d'hôte de style coloniale.

Dîner au restaurant

JOUR 3 Cochin - Munnar, montagnes aux plantations de thé et d'épices dimanche 7/02

Après le petit déjeuner, nous partons vers Munnar en bus privé. Il faut prévoir au moins 4 h de route pour atteindre notre destination en pleine montagne cultivée de champs de thé. Les parfums sont sublimes et le vert des forêts autour nous rappelle la force de la nature. Nous prenons un temps de repos et d'immersion dans cet environnement.



Cueillette du thé dans les plantations

En soirée, nous pouvons 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 4 Munnar lundi 8/02

Après le Yoga et le petit déjeuner, nous partons en randonnée à travers les champs de

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

Thé pour apprécier pleinement ce paysage façonné par l'homme au 19^e siècle. Nous prenons notre pique-nique pour le savourer en chemin.

Originellement des arbres de plus de 10 mètres, les théiers sont aujourd'hui des buissons bien taillés sur des milliers 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 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 mardi 9/02

Nous visitons une fabrique de thé, afin de connaître les secrets de fabrication de cette boisson nationale. Les fabriques ressemblent à de vieilles usines datant presque toutes du 19^e siècle, de l'époque anglaise.

En fin de journée, nous prenons un temps de visite dans la petite ville de Munnar, ainsi que d'un temps libre pour permettre à chacun de faire quelques achats.

Dîner et nuit dans notre hôtel.

JOUR 6 Munnar jardin d'épices - Cochin, centre de cure Ayurvedique mercredi 10/02

Nous partons dans la matinée de notre hébergement pour la découverte des épices. Nous visitons un jardin de plantation, où nous recevons toutes les explications sur les plantes médicinales utilisées dans l'Ayurveda ainsi que les épices utilisées dans la cuisine et nous pourrions en acheter.

Après notre déjeuner, nous reprenons la route en direction de Cochin et quittons ce lieu enchanté des montagnes tropicales de l'Inde du sud.

Il nous faut 4 heures de route pour redescendre à Cochin où nous arrivons au centre de cure Ayurvedique.

Nous passons la nuit au centre Ayurvédique afin de pouvoir commencer notre cure dès le lendemain matin.

JOUR 7 Centre de cure Ayurvedique jeudi 11/02

Nous commençons la matinée par passer notre visite médicale avec notre médecin traitant avant de rencontrer le médecin chef qui nous donne notre prescription. Certains d'entre-nous pourrions recevoir leur premier soin, les autres commenceront le lendemain matin. (Se sont les médecins qui décident du lancement des soins)

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.

Jour 1 de la cure.

Dîner et nuit au centre de cure pour notre première journée 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](#)

JOUR 8 Dans notre centre de cure Ayurvedique vendredi 12/02

Le temps de cure est un temps de soin et de détoxification. C'est un vrai moment de cure qui implique une participation complète à « l'esprit » d'une cure Ayurvédique ! En effet, il est fortement recommandé de rester au calme, de se reposer, de prendre du temps d'observation aux mécanismes corps/esprit 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. De petites marches tranquilles autour du centre sont possibles. Il y a donc surtout une routine « reposante » durant tout notre séjour. Nous prenons le temps de présenter l'Ayurveda avec des lectures du fonctionnement de la médecine Ayurvedique et de son lien avec le Yoga. Certaines de ces lectures seront présentées par un médecin du centre et traduites en français, d'autres par Christine Roussel, sensibilisée en Ayurveda, directement en français.

Chacun reçoit ses soins tels que prescrits par le médecin la veille.

2^{ème} jour de Cure : Nuit et pension complète au centre de cure selon le régime donné par le médecin à chacun

JOUR 9 Centre du Cure Ayurvédique samedi 13/02

3^{ème} 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. Chaque RDV avec son médecin traitant est l'occasion de faire le point sur les effets des soins.

En soirée : Temps d'échanges philosophiques :

« Les fondements de l'Ayurveda »

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



JOUR 10 Centre du Cure Ayurvédique dimanche 14/02

4^{ème} 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.

Séance de Yoga relaxant en fin d'après-midi : Karana / enchainements fluides – respirations et sons lunaires – Méditation sur les 5 sens

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

JOUR 11 Centre du Cure Ayurvédique lundi 15/02

5^{ème} 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.

En soirée : Temps d'échanges philosophiques :

Principes des *doshas* , *dhatu*s, le rôle du feu digestif dans l'Ayurveda ou comprendre sa propre constitution et ses besoins d'équilibre.

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

JOUR 12 Centre du Cure Ayurvédique mardi 16/02

6^{ème} 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.

Séance de Yoga relaxant en fin d'après-midi : étirements – Yoga-Nidrâ - Trataka

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

JOUR 13 Centre du Cure Ayurvédique mercredi 17/02

Yoga en matinée

7^{ème} 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 jeudi 18/02

Yoga en matinée

8^{ème} 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.

En soirée : Temps d'échanges philosophiques :

Notion de Dinacharya ou observances du quotidien pour grandir en santé

JOUR 15 Centre du Cure Ayurvédique vendredi 19/02

9^{ème} 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.

Séance de Yoga dynamique en fin d'après-midi : préparation du voyage de retour-étirements – Prānāyāma - Mantras

Jour 16: Centre du Cure Ayurvédique samedi 20/02

10^{ème} 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 17: Retour en France dimanche 21/02

Vol en soirée du samedi 20/02 ou en matinée du dimanche 21/02 pour Paris avec escale. Nous quittons le centre du Cure pour nous rendre à l'aéroport de Cochin et rentrer à Paris. Transfert à l'aéroport de Cochin en bus privé.

Arrivée prévue à Paris le jour même ou un jour plus tard en fonction de la compagnie aérienne. Dans tous les cas le retour est prévu le dimanche 21/02 à Paris.

Ce programme 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 : 3955 € pour un groupe de 11 à 18 personnes (seulement en cas de maintien du tarif aérien et du taux de change €/€/\$) Supplément de 125 € si seulement 10 participants.

Rajouter le prix d'une chambre single si vous choisissez cette option : 495 € (pas possible la nuit à Fort Cochin).
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 (= moyen +) 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 en chambre Deluxe-Premium = moyen+) L'accompagnement par l'organisateur et Christine Roussel, 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.

[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](#)

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 ». Chambres haut de gamme : Exécutive et Royal Exécutive)

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

Certains médicaments durant la cure (seuls certains extra sont payants mais non obligatoires);

et les médicaments que vous souhaiteriez ramener en France. (Entre 50 et 100 € en moyenne)

Pourboire: prévoir environ 70-80 euro pour tout le séjour que l'on répartira pour donner à tous et non de la main à la main.

Supplément Single et chambre supérieur à prévoir

Programme dans le centre de Cure: Journée type

Trois repas par jour sont servis 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 établis par le médecin durant la journée et à des horaires différents selon l'organisation du centre. Des pauses sont prévues. Le repos durant la cure est nécessaire et le but est de pouvoir s'immerger le plus complètement possible dans votre cure. Il est donc demandé de ne pas sortir du centre, de se reposer et d'avoir des activités calmes.

Nous rajoutons spécialement pour ce séjour:

Proposition d'enseignement sur le temps de la cure par Christine Roussel :

3 séances de Yoga doux (1 h) seront proposées en fin d'après- midi:

- Karana/ enchaînements fluides ;
- pratique langhana « relaxante »,
- Yoga-nidra), Mantras

Sauf contre-indication médicale

3 temps de présentation philosophique des fondements de l'Ayurveda (d'1h chacun environ) probablement en soirée. Nous pourrons partager :

- les principes des tridoshas/ constitution énergétique individuelle en appui sur les mahabhutas/ 5 éléments,
- le lien aux dhatus / tissus du corps - la prépondérance des 5 saveurs dans l'alimentation ayurvédique, ses vertus pour réguler Agni, le feu digestif...
- Nous verrons comment élaborer une routine accessible pour prolonger les bienfaits de la cure, à notre retour.

L' Ayurveda est la sœur jumelle du Yoga , ainsi des passerelles s'inviteront sans effort.

Vos encadrants:

Yvan, organisateur, Accompagnateur en Montagne et enseignant de yoga. Connaissant l'Inde depuis 30 ans.

Christine Roussel , Professeure de Yoga EFY/Paris - Membre de la FNEY - Yoga-Thérapeute - Formée au Yoga du Son- a reçu divers enseignements en France et en Inde.

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

Groupe : de 11 à 18 personnes.

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



Plat traditionnel du Kerala servi sur une feuille de bananier

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