



## Jungle, yoga et ayurveda dans le Kerala

*13 jours/10 nuits - à partir de 3 689€\**

### Ce qui vous attend

Le Yoga est une pratique ancestrale devenue un art de vivre en Inde. Ce circuit vous mène à la découverte de plusieurs des huit branches du yoga : les asanas (pratique physique), le nidra (méditation) et l'ayurveda (médecine). Au cours de ce voyage initiatique à la recherche de l'équilibre du corps et de l'esprit, vous découvrirez également les joyaux naturels du Kerala, entre jungle, backwaters, animaux et fleurs endémiques. Vous vivrez une expérience unique en participant à une cure ayurvédique de trois jours dans un lieu entièrement dédié à cette médecine ancestrale.

### L'esprit Amatera

- La douceur des backwaters et ses rives bordées de petits villages authentiques
- Une nature luxuriante et riieuse, loin des foules
- Les bienfaits de votre cure ayurvédique de 3 jours et son choix de traitements variés
- Un séjour qui regorge de saveurs et senteurs d'où vous reviendrez assurément apaisés !

*Votre référence : AYAK*

*\* prix à partir de, sous réserve de disponibilité, voir conditions particulières sur la fiche produit.*

*Mis à jour le 22/01/2024*

## Jour 1 - Paris > Cochin

Envol pour Cochin. Prestations et nuit à bord.

## Jour 2 - Cochin > Munnar

Les temps forts de la journée :

- la découverte des plantations de thé et de leur histoire dans la région
- votre hôtel écoresponsable avec une vue imprenable sur les montagnes

Arrivée à l'aéroport de Cochin et accueil par votre guide francophone qui vous accompagnera tout au long du voyage. Après un premier déjeuner aux saveurs locales vous partez pour Munnar, une station de montagne aux ruelles sinueuses entourée de plantations de thé. C'est ici que l'on trouve le Neelakurinji, un arbuste qui fleurit tous les 12 ans, recouvrant les collines alentours de magnifiques fleurs bleues et violettes. Vous découvrez les plantations de thé lors d'une jolie balade avant de visiter le Tata Tea Museum qui retrace l'histoire du thé dans la région et vous livre les secrets de cette culture millénaire. En fin de journée vous vous installez dans un petit hôtel écoresponsable qui offre une vue imprenable sur les plantations de thé en terrasse et les montagnes qui l'entourent.

Temps de transfert estimé : 3h

Transport : véhicule privé

Repas : déjeuner et dîner inclus



Nuit à l'hôtel - Blackberry Hills Retreat & Spa 3\*

## Jour 3 - Munnar

Les temps forts de la journée :

- la randonnée dans le parc national de Eravikulam
- votre première séance de yoga et méditation

Ce matin vous êtes réveillés par le chant mélodieux des oiseaux et un magnifique lever de soleil. Vous partez en direction du parc national Eravikulam, havre de paix des Nilgiri Tahr. Cet animal exotique menacé qui ressemble au bouquetin a fait du parc son sanctuaire. Vous pourrez les observer lors d'une randonnée dans le parc. Cet après-midi, première séance de yoga et méditation animée par un professeur de l'hôtel. Le yoga est une pratique millénaire dont l'objectif est l'harmonie du corps et de l'esprit. C'est cette harmonie que l'on cherchera à atteindre au fil du


séjour. La fin de journée est libre, si vous le souhaitez vous pourrez profiter des nombreux chemins de randonnées qui partent de l'hôtel.

Temps de transport estimé : 1h

Transport : véhicule privé

Activité : 1h de yoga

Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus

 Nuit à l'hôtel - Blackberry Hills Retreat & Spa 3\*

## Jour 4 - Munnar > Parc de Periyar

Le temps fort de la journée :

- l'observation de nombreux animaux dans le parc national de Periyar

Après le petit déjeuner bercé par les bruits de la nature vous partez pour le parc national de Periyar en passant par Kumily, une petite ville nichée au cœur des plantations d'épices. Le parc national se trouve dans les Ghats occidentaux montagneux du Kerala. La réserve abrite des tigres, des éléphants, des léopards, des macaques, des sambars, des cerfs et plus de 300 espèces d'oiseaux. Vous partez à pied à la découverte du parc pour observer les nombreux animaux qui y vivent et notamment les oiseaux. Votre guide vous donnera alors de nombreuses explications sur la faune et la flore du parc. Ce soir vous dormez dans un bel hôtel niché dans un écrin de verdure. Profitez du cadre paisible et reposant au cœur d'une réserve naturelle.

Temps de transport estimé : 3h

Transport : véhicule privé

Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus

 Nuit à l'hôtel - Shalimar Spice Garden Resort 4\*

## Jour 5 - Parc de Periyar

Les temps forts de la journée :

- la découverte des plantations d'épices
- le déjeuner chez l'habitant
- l'atelier d'initiation à l'ayurveda

Ce matin vous partez à la découverte des plantations d'épices de la région, un véritable voyage des sens tant les odeurs et les couleurs sont omniprésentes ! Si vous êtes un amoureux des épices vous pourrez en ramener chez vous et continuer à voyager pendant les mois à venir ! Le déjeuner sera pris chez l'habitant. Vos hôtes vous reçoivent dans leur maison pour un moment de partage autour de spécialités locales. Dans l'après-midi vous découvrirez l'Ayurveda lors d'un atelier d'initiation à cette médecine traditionnelle indienne ancestrale animé par un spécialiste. « Ayus » signifie vie et « Veda » connaissance. L'Ayurveda a la singularité de soigner le corps sans jamais oublier l'esprit. L'atelier sera suivi d'une séance de yoga et méditation, les 3 pratiques étant intimement liées.

Temps de transport estimé : 1h

Transport : véhicule privé

Activité : 1h de yoga et méditation

Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus



Nuit à l'hôtel - Shalimar Spice Garden Resort 4\*

## Jour 6 - Parc de Periyar > Allepey

Les temps forts de la journée :

- la croisière au coeur de la jungle du Kerala
- la nuit à bord d'un bateau traditionnel

Vous prenez le chemin d'Allepey, situé sur la côte de la mer d'Arabie. À votre arrivée vous embarquez à bord du bateau sur lequel vous passerez les prochaines 24 heures. Après le déjeuner à bord vous partez pour une découverte des Backwaters, un réseau de lagunes et de canaux bordés d'une nature luxuriante et de petits villages authentiques fleuris d'hibiscus et de bougainvillées. Vous naviguez dans les lagons et sur le lac Vembanad aux berges bordées de maisons en teck, bois de rose et acajou. Imaginez Venise sous les tropiques, le ballet incessant des barques, les rizières verdoyantes aux alentours et les éternels cocotiers. Profitez de cet après-midi de détente dans un cadre enchanteur. Ce soir vous dormez à bord, bercés par le doux clapotis de l'eau.

Temps de transport estimé : 4h30

Transport : véhicule privé

Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus



Nuit à bord - Evergreen Houseboat

## Jour 7 - Allepey > Fort Cochin

Les temps forts de la journée :

- la découverte de Fort Cochin
- le spectacle Kathakali

Aujourd'hui vous rejoignez Cochin. Situé entre mer et Backwaters, Cochin est un port de commerce depuis 1341 et accueille des marchands arabes, européens et chinois. Riche de ces influences, Fort Kochi est réputé pour ses ruelles colorées, ses bungalows coloniaux carrelés et ses terrasses arborées qui sentent le curry et l'encens. Vous partez ensuite explorer cette ville unique aux influences juives, musulmanes, hollandaises et portugaises. Vous déambulez dans les marchés colorés au milieu d'étals d'épices aux odeurs envoûtantes et découvrez les traditions ancestrales de Fort Kochi : la médecine ayurvédique, les filets de pêche chinois ou encore l'art martial kalaripayatt. En soirée participez au spectacle Kathakali. Une séduisante combinaison de danse et de théâtre, avec une touche d'art martial. L'hôtel est situé au bord de la mer, dans un jardin luxuriant loin de l'agitation de la ville.

Temps de transport estimé : 1h30

Transport : véhicule privé

Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus



Nuit à l'hôtel - Fort House Hotel 3\*

## Jour 8 - Fort Cochin > Thrissur

Le temps fort de la journée :

- le début de votre cure dans un centre ayurvédique confortable

Ce matin vous prenez la route en direction de Thrissur, plus au Nord. Après le déjeuner vous vous installez au Rajah Eco Beach, le centre ayurvédique qui vous accueille pour vos 3 jours de cure. Ce lieu a été fondé afin de permettre aux personnes du monde entier d'accéder aux bienfaits de l'Ayurveda, la médecine naturelle et traditionnelle de l'Inde. L'après-midi est libre, vous pourrez vous reposer dans le jardin luxuriant du centre ou profiter de la piscine.

Temps de transport estimé : 3h

Transport : véhicule privé

Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus (tous les repas servis sont végétariens)



Nuit au centre - Rajah Eco Beach

## Jour 9 - Thrissur

Les temps forts de la journée :

- la consultation avec un médecin ayurvédique
- les premiers soins de votre cure

Après avoir découvert ou redécouvert le Yoga et l'Ayurveda pendant ce voyage, les choses sérieuses commencent avec le début de votre cure ayurvédique. Avant toute chose vous rencontrerez un médecin (accompagné de votre guide francophone qui sera votre interprète) pour échanger sur votre mode de vie, votre alimentation, votre sommeil, vos maux éventuels. Il définira un programme de soin adapté spécialement pour vous et vous suivra tout au long de la cure. Le traitement habituel comprend des soins externes (massages, enveloppements etc.), internes (médicaments à base de plantes), des séances de yoga et de méditation, une alimentation végétarienne et des procédures de purification. Vous aurez chaque jour entre 1h30 et 2h30 de soins, selon les prescriptions du médecin.

Activité : programme de soin selon les recommandations inclus

Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus



Nuit au centre - Rajah Eco Beach

## Jour 10 - Thrissur

Les temps forts de la journée :

- les séances de yoga et méditation
- les soins ayurvédiques

Aujourd'hui votre cure ayurvédique se poursuit avec la prise du traitement et les soins prescrits. Vous aurez un soin le matin et un autre l'après-midi accompagné d'une séance de yoga. Dans la philosophie ayurvédique, l'univers est composé de cinq éléments : l'air, le feu, l'eau, la terre et l'espace. Ces éléments sont représentés chez l'homme par trois doshas ou énergies : Vata, Pitta et Kapha. Lorsque l'un des doshas s'accumule dans le corps au-delà de la limite souhaitable, le corps

perd son équilibre. Chaque individu a un équilibre distinct et notre santé et notre bien-être en dépendent. L'Ayurveda suggère un mode de vie et des directives nutritionnelles spécifiques pour aider les individus à maintenir cette harmonie entre les doshas.

Activité : programme de soin selon les recommandations inclus

Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus

 Nuit au centre - Rajah Eco Beach

## Jour 11 - Thrissur

Les temps forts de la journée :

- les derniers soins de votre cure
- la possibilité de continuer votre traitement après votre retour en France

Troisième et dernier jour de cette retraite, votre programme de soin continue comme prescrit. Vous commencez à ressentir les bienfaits des massages mais pour être réellement efficace, l'Ayurveda doit s'inscrire dans la durée et s'intégrer à notre vie quotidienne. Si vous le souhaitez, vous pourrez repartir avec votre traitement pour le continuer une fois de retour chez vous (optionnel et en supplément).

Activité : programme de soin selon les recommandations inclus

Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus

 Nuit au centre - Rajah Eco Beach

## Jour 12 - Thrissur > Cochin > Paris

Temps libre puis transfert à l'aéroport selon votre horaire de vol. Envol pour Paris. Prestations et nuit à bord.

Temps de transfert estimé : 1h15

Transport : véhicule privé

Repas : petit déjeuner inclus / déjeuner libre

## Jour 13 -

 - Arrivée à Paris

## Le prix comprend

- Les vols PARIS / COCHIN / PARIS via une escale à l'aller et au retour
- Les taxes aériennes
- Les transferts, le transport terrestre en minibus et autres transports pouvant être utilisés durant votre voyage
- Les hébergements tels qu'indiqués au programme ou similaires (normes du pays)
- La pension complète du déjeuner du jour 2 au petit déjeuner du jour 12
- Les excursions, les visites et les activités telles que mentionnées au programme
- La cure ayurvédique et tous les traitements prescrits
- Les services d'un guide local parlant français durant toute la durée de votre voyage
- Une pochette de voyage personnalisée
- L'assurance assistance-rapatriement-bagages (intégrant les garanties épidémies/pandémies) : coût 1,5% du montant du voyage

## Le prix ne comprend pas

- Les boissons
- Les frais de visa. Amatera vous propose un service d'accompagnement personnalisé pour vos démarches. Veuillez nous consulter.
- Les pourboires et dépenses personnelles
- Les visites et activités en option
- Le traitement ayurvédique si vous souhaitez le continuer après la cure
- L'assurance annulation (intégrant les garanties épidémies et pandémies) : coût 4,5% du montant du voyage ou 3,5% en complément des cartes bancaires premium

### **Supplément chambre individuelle : 689 €**

Pour plus de confort, nous réservons une chambre double à usage individuelle.

Si vous souhaitez partager votre chambre avec un autre voyageur merci de nous le préciser. Si un autre participant du même sexe en fait également la demande nous vous rembourserons le supplément chambre individuelle.

## Conditions particulières / Bon à savoir

- De 4 à 12 participants
- Vols opérés par Oman Air, Qatar Airways ou Emirates
- Si vous souhaitez partir depuis d'autres villes en région, nous consulter.
- Le programme est donné à titre indicatif et peut être modifié sur décision du guide si les conditions du terrain, la météo ou la condition physique des participants le nécessitent et



dans un souci de sécurité.

- Bien que l'Ayurveda soit considéré comme une médecine parallèle en France, nous vous demandons de faire preuve d'ouverture d'esprit et de considération lors de votre participation à ce programme. En Inde le Yoga et l'Ayurveda font partie de la vie quotidienne de millions de personnes et sont pratiqués avec une ferveur quasi religieuse.
- Ce programme est réservé aux adultes.
- Programme accessible aux débutants, aucun matériel à prévoir hormis vos tenues de sport.

## Dates de départ

Du 10/02/2024 au 21/02/2024 - à partir de 4 289€\*

Du 14/09/2024 au 25/09/2024 - à partir de 3 689€\*