



ASIEN: INDIEN

GRUPPENREISE FR/E: CURE AYURVÉDIQUE ET DÉCOUVERTE DU KERALA

- > “Expérience Nature Kerala, Inde” & authentique cure ayurvédique au The Nattika Ayurveda Beach Resort
- > La cure ayurvédique est idéale en cette saison printanière, pour retrouver santé, force et vitalité après le froid de l’hiver.
- > C’est également l’opportunité d’aller à la rencontre du « pays de Dieu», mais aussi de l’état le plus au Sud de l’Inde – le Kerala. La dynamique de groupe est également une formidable occasion de rencontrer l’autre ainsi que soi-même.

“Expérience Nature Kerala, Inde” & authentique cure ayurvédique au The Nattika Ayurveda Beach Resort

La cure ayurvédique est idéale en cette saison printanière, pour retrouver santé, force et vitalité après le froid de l’hiver.

C’est également l’opportunité d’aller à la rencontre du « pays de Dieu», mais aussi de l’état le plus au Sud de l’Inde – le Kerala. La dynamique de groupe est également une formidable occasion de rencontrer l’autre ainsi que soi-même.



REISEDETAILS

1. - 16. Reisetag: Zum Inhalt

Programme

21 Avril 2016 - Cochin

Arrivée à Cochin, et transfert au **Dream Cochin Hotel**. Matinée libre. Après le déjeuner, visite guidée de la ville et découverte de ses trésors.

La Ville de **Cochin** se situe sur la côte sud ouest de l'Inde, à environ 200 km au nord de la capitale de l'état, Trivandrum. Elle abrite le plus important des ports indiens. Depuis des temps immémoriaux, le monde arabe, L'Angleterre, la Chine, La Hollande, et le Portugal, ont laissé une empreinte indélébile dans l'histoire et le développement de la ville.

En soirée, spectacle de Kalaripayattu (art martial originaire du Kerala).

22 Avril 2016 - Cochin- Kumarakom

Kumarakom : Situé sur les bords du lac Vembanad (plus grand lac du Kerala). Check-in hotel.

Le village est composé de mangroves, de rizières et de cocotiers. Il abrite un grand nombre d'espèces de la faune et de la flore avec son sanctuaire abritant de nombreux oiseaux migrateurs. Un véritable paradis pour les amoureux de la nature.

En soirée, croisière sur les canaux du lac, pour admirer le soleil couchant.

23 Avril - Kumarakom, ses ressources, sa vie locale, son artisanat - Nattika

Après le petit-déjeuner, découverte d'un Kerala rustique et traditionnel.

Embarquement sur une pirogue le long des étroits canaux du lac, et découverte de la vie locale - techniques de pêche, artisanat (tissage, tressage avec feuilles de cocotiers), dégustation de cocos, travail de la ferme...

Après le déjeuner, transfert au The Nattika Beach Ayurveda Resort.

23 Avril - 7 Mai - Cure Ayurvédique au The Nattika Beach Ayurveda Resort.

L'Ayurveda

Le mot « Ayurveda » provient du Sanskrit. « Ayur » signifie la vie, la force ou l'élan vital. « Veda » signifie la connaissance. L'Ayurveda est une science de la santé, basée sur la connaissance des lois qui régissent la vie. On peut également parler de science du bien-être, et de la longévité. Sa médecine holistique se fonde sur des principes philosophiques, mais est également un art de vivre.

Principes

Un des fondements de l'Ayurveda repose sur le concept des doshas - 3 constitutions qui animent l'individu. Le ou les doshas dominants chez l'individu déterminent ses tendances, ses forces et ses faiblesses (physiques, mentales, énergétiques). Les doshas sont au nombre de trois - Vata (air + ether), Pitta (feu + eau), et Kapha (terre + eau). Il arrive que l'équilibre naturel de ces doshas soit perturbé, en raison de notre mode de vie, de notre alimentation par exemple. Ce qui peut conduire à la maladie. C'est pourquoi l'Ayurveda oeuvre à restaurer l'équilibre du ou des doshas dominants chez l'individu.

Traitement

Une consultation individuelle avec le médecin, déterminera votre constitution ainsi qu'un traitement répondant à vos besoins. Le programme journalier inclut – massages et bains aux huiles tièdes, médications naturelles (plantes), alimentation et hydratation ayurvédique. Il est possible de suivre la cure Panchakarma (purifiante) classique, ou seulement les soins de bien-être. La pratique du yoga et de la méditation sont également conseillés afin de supporter activement le processus de détoxification du corps.

La cure inclut

Une anamnèse et un diagnostic du médecin. La prescription personnalisée d'un traitement.

Consultations régulières avec le médecin.

Massages, traitements aux huiles, aux plantes, etc.

Médication aux plantes si nécessaire.

Alimentation basée sur le régime Ayurveda, et en accord avec vos besoins personnels (doshas).

Bains de vapeur, bains aux plantes, etc.

Yoga et méditation.

Votre destination de vacances

Situé à 62 km au nord de Cochin, le luxueux Nattika Beach Ayurveda Resort offre un paysage d'une grande beauté au coeur d'une cocoteraie, sur les rivages de la mer d'Oman. Un environnement idyllique et tranquille, des kilomètres de plages permettant de longues ballades, en marge des lieux touristiques. Un petit coin de paradis bercé par les embruns marins pour un séjour détente et de remise en forme.

Centre ayurvédique Swastha

Avec son label « Green Leaf », le centre ayurvédique et son équipe expérimentée de 6 médecins et de 40 thérapeutes, vous accompagneront tout au long de votre séjour. Le centre offre des soins ayurvédiques personnalisés, ainsi que la cure Panchakarma classique.

L'hôtel se compose de 52 chambres et villas avec terrasses individuelles et air conditionné. Le resort propose également de multiples activités avec sa grande piscine, son jacuzzi, un tennis, une librairie, et d'autres activités en mer. Le restaurant offre une cuisine ayurvédique délicieuse et variée. La nourriture est végétarienne, et l'établissement est sans alcool. Le lounge permet l'accès gratuit au Wifi. Le centre de yoga situé face à la mer, offre quotidiennement plusieurs sessions de yoga, de pranayama, ainsi que de méditation. Il est possible d'effectuer quelques excursions telles que la visite de temples, d'un refuge pour éléphants.

Le festival annuel de Pooram se déroulera à Thrissur durant votre séjour. A la fois rite religieux et compétition esthétique, ce festival offre l'opportunité d'assister à un des plus grand rassemblement d'éléphants au monde. Un vrai festival de couleur.

Arrivée et entrée en Inde

Arrivée à l'aéroport de Cochin. Transfert jusqu'à votre hôtel.

L'entrée sur le territoire indien nécessite un visa pour les ressortissants suisses ou français. Pour la France, l'ambassade de l'Inde a accrédité la société suivante - <http://www.vfs-in-fr.com>.

Fuseau horaire et climat

Le fuseau horaire entre l'Europe (MEST) et l'Inde est de +3,5h en été, et de 4,5h en hiver.

Le mois de Mai est considéré comme une période creuse, puisque le climat est plutôt chaud et humide avant l'arrivée de la mousson. Ce temps est particulièrement adapté à un traitement ayurvédique, puisqu'il soutient activement le processus de détoxification. Cette période moins fréquentée par les touristes, permet également de bénéficier d'un tarif plus attractif.

Les avantages du voyage en groupe

Vous bénéficiez d'une assistance pour toute question, traduction (français/anglais ou problème durant l'intégralité du séjour.

C'est l'occasion de rencontrer d'autres membres, et de partager les mêmes centres d'intérêt. L'espace reste naturellement ouvert à la solitude ainsi qu'à la relaxation.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
21.04.2016	07.06.2016	X	1.990 €
23.04.2016	07.06.2016	X	0 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Services inclus:
- > - 2 nuits avec petit-déjeuner inclus lors des 2 jours d'excursions
- > - 14 nuits au The Nattika Beach Ayurveda Resort
- > - Programme excursion (voir le descriptif)
- > - La cure ayurvédique incluant les traitements, la médication, les
- > - Sessions de yoga et de méditation.
- > - Pension complète (alimentation ayurvédique)
- > - Transferts Cochin/aéroport/excursions
- > - Guide français
- > - Si nécessaire, traduction française pour les consultations avec
- > le médecin.

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: 16

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.