



VOYAGE EN INDE DU SUD

“Sur les traces de l’Ayurveda”

Voyage immersif & retraite yoga



MARYNE ARES



Les points forts et insolites

Embarquez pour un voyage zen au cœur de l'état surnommé « pays de Dieu ». Le Kérala est un paradis tropical avec ses paysages luxuriants, ses plages de rêves, ses lagunes et sa population souriante et décontractée.

Ce circuit vous offre un bel aperçu des charmes de la pointe du sous-continent entre jungle, montagnes, plages et backwaters. Des belles villes coloniales aux monts verdoyants des ghats occidentaux, vous explorerez une jungle luxuriante jalonnée de magnifiques cascades, découvrirez en trekant les plantations de thé et d'épices utilisés en médecine ayurvédique qui s'étendent à perte de vue, voguez sur les romantiques backwaters à bord d'une pirogue et vivez la riche culture kéralaise et sa vie locale unique au travers d'activités variées et de spectacles typiques.

- • Rencontrez les familles locales et savourez des repas typiques préparés par leurs soins.
- Découvrez les villages hors des sentiers battus et apprenez leurs cultures et l'artisanat grâce à des ateliers de confection et des expériences.
- • Visitez des sentiers éloignés des touristes et vivez des expériences en petits groupes privilégiés (rencontre avec les habitants dans les villages).
- Paysages variés : backwaters, vieille ville coloniale, plantation de thé, forêt tropicale, plage et falaises.
- Profitez de la deuxième semaine pour vous recentrer sur vous-même avec cours de yoga chaque matin (et méditation et pranayama)
- Ateliers apprentissage de l'ayurveda le midi, naturopathie ou ateliers chemin de vie (en français avec Maryne Ares).
- Un massage ayurvédique par un vrai centre.
- • Pension complète 2ème semaine ayurvédique
- Voyage en demi-pension (matin et soir ou pension complète sur l'ensemble du séjour).
- Hébergement de charme au style indien et de haute qualité.



PROGRAMME 1ÈRE SEMAINE : VISITE DU KERALA

Vielocale : découverte de la médecine naturelle (Ayurveda), cours de yoga, visite de villages éthiques et locaux, hébergement chez l'habitant.

JOUR 1 : FORT KOCHI, VILLE COLONIALE

Hébergement : Ancien palais colonial - Chambres partagées

demi pension - 1/2 nuits

Les participants du voyage de groupe seront pris en charge dès leur arrivée à l'aéroport et seront accueillis chaleureusement. Après une journée de voyage, ils auront l'occasion de se reposer à l'hôtel, où ils pourront se détendre et se préparer pour les jours à venir.



JOUR 2 : FORT KOCHI, VILLE COLONIALE

Hébergement : Ancien palais colonial - Chambres partagées

demi-pension - 2/2 nuits

Matin : Découvrez à pied le matin la vieille ville de Cochin en compagnie de notre guide local. Ville de négoce, Cochin a depuis des temps immémoriaux attiré les convoitises pour ses épices : les Arabes, Chinois, Britanniques, Néerlandais et Portugais ont laissé leurs empreintes sur l'histoire et le développement de la cité portuaire. Vous visiterez un petit marché au poisson, les filets de pêche chinois, les églises de Fort Kochi, les différents quartiers de la vieille ville de Mattancherry avec le bazar (le traditionnel marché aux épices), le quartier juif, le palais de Mattancherry ainsi que des temples hindous et une laverie traditionnelle (Dhobi Khana). Prenez une pause repas dans un restaurant local et traditionnel (non compris).

Après-midi :

Profitez de la piscine de l'hôtel pour vous reposer et d'un cours de yoga avec l'organisatrice.

Soirée : Rendez-vous au centre de Kathakali en soirée pour observer les acteurs se maquiller. Le Kathakali est un mélange harmonieux de récit dramatique, de danse, de musique et d'anciens rituels. Les personnages sont revêtus de costumes imposants et maquillés de manière élaborée. La représentation dure 1h, de 18h à 19h.

JOUR 3 : LES PLANTAIONS DE THE

**Hébergement : maison d'hôtes en famille indienne - Chambres partagées - 1/2 nuits
demi pension (PDJ + Diner inclus)**

Après votre petit-déjeuner, partez pour la région montagneuse de Munnar, située à 1600 mètres d'altitude. Vous vous installerez dans votre éco-homestay et serez accueillis par votre hôte, Joe. Munnar abrite les plantations de thé les plus pittoresques d'Inde. Son terrain vallonné est recouvert de forêts et de cultures de thé, et l'air frais est embaumé par les arômes des épices qui y sont également cultivées. Dans l'après-midi, vous ferez une courte visite d'une plantation d'épices/plantes médicinales locale et biologique, suivie d'un cours de cuisine avec la famille de Joe. Vous aurez ainsi l'occasion de déguster les plats typiques préparés lors du dîner.



JOUR 4 : LES PLANTAIONS DE THE

**Hébergement : maison d'hôtes en famille indienne - Chambres partagées -
2/2 nuits -demi pension (PDJ + Diner inclus)**

Matin : Après un petit-déjeuner matinal, vous partirez ce matin pour une randonnée de 3 à 4 heures au cœur des plantations de thé qui s'étendent à perte de vue. Vous grimpez jusqu'à 1950 mètres, offrant des panoramas magnifiques sur les plantations d'un côté et sur toute la vallée et les montagnes environnantes de l'autre. Votre guide vous éclairera sur la culture du thé pendant que vous croiserez des cueilleuses avec leurs larges paniers, enrichissant ainsi votre expérience sur cette culture. La balade se terminera en bas des collines. **Après-midi :** Cours de yoga.

Soirée : Spectacle traditionnel du Kerala d'art martial, le Kalari, à 18 h. Le Kalari est une méthode de santé liée à l'Ayurveda et à ses massages. S'appuyant sur le comportement de 8 animaux, il comprend des exercices spécifiquement conçus pour une maîtrise complète du corps, des techniques de combat armé et à mains nues, ainsi que des massages thérapeutiques fondés sur la connaissance des points vitaux (marma points).



JOUR 5 : DANS LES MONTAGNES, HORS DES SENTIERS BATTUS

Hébergement : Domaine coloniale - famille locale - pension complète - 1 nuit

Matin : Ce matin, départ à 8h après le petit-déjeuner pour la belle région hors des sentiers battus entre jungle et montagnes. Arrivée au domaine et rencontre avec vos charmants hôtes, Mathew, sa femme et ses parents Baby et Ran. Vous êtes dans une ancienne demeure coloniale, située au cœur de la jungle. Profitez d'un délicieux repas maison préparé par l'équipe du domaine. En arrivant, vous pouvez vous relaxer dans un hamac dans le jardin de la propriété ou encore vous balader autour de celle-ci.

Après-midi : Départ en excursion en jeep de l'ancienne colonisation anglaise. Vous vous baignez dans les rivières, cascades et une piscine naturelle située à quelques kilomètres de la propriété. On y accède en faisant une petite randonnée dans la jungle et à travers des plantations de caoutchouc.

Soirée : En fin de journée, partez voir le coucher de soleil depuis un magnifique point de vue : Le rocher d'Ayyampara. Un moment magique et paisible, parfait pour méditer, faire de belles photos de yoga au coucher de soleil et profiter de l'instant présent.



JOUR 6: LES BACKWATERS AUTREMENT, ALLEPEY

Hébergement : Petite villa authentique des Backwaters - 1/2 nuits
Pension complète

Départ pour Alleppey, véritable havre de paix où l'on découvre les célèbres backwaters, ce réseau unique de canaux paisibles. Vous rejoindrez en pirogue votre maison d'hôtes située sur une petite île, un lieu idéal pour ralentir et vous laisser porter par la douceur de la vie locale.

Installez-vous dans ce cadre apaisant, ajustez-vous au rythme lent des backwaters et profitez d'un cours de yoga face à la nature. Détente garantie sur les transats au bord de l'eau, ou laissez-vous tenter par un massage ayurvédique (en option). En fin de journée, partez en balade à bord d'un bateau traditionnel autour de l'île. Observez les pêcheurs relever leurs filets remplis de poissons et les habitants vaquer à leurs occupations quotidiennes, au cœur d'un paysage d'une beauté saisissante. Pour les plus aventureux, la baignade est possible dans ces eaux tranquilles (sol vaseux).

Savourez un dîner traditionnel des backwaters, préparé sur place, pour clôturer cette journée dans une atmosphère sereine et authentique.

JOUR 7 : LES BACKWATERS AUTREMENT

Hébergement : Petite villa authentique des Backwaters

Pension complète - 2/2 nuits

Départ à 7h pour une excursion authentique en tuk-tuk (2 à 3h). Vous rejoindrez un port de pêche animé où vous assisterez à la criée : observez les pêcheurs ramener leur prise du jour et les enchères se dérouler directement sur la plage.

Poursuivez par la visite d'un atelier de fabrication de bateaux en bois traditionnels du Kerala, un savoir-faire ancestral encore pratiqué aujourd'hui. En chemin, vous apercevrez également l'une des plus anciennes églises portugaises de la région.

Retour à l'hôtel pour un déjeuner bien mérité.

Temps libre pour vous détendre : profitez d'un cours de yoga pour harmoniser corps et esprit, prélasssez-vous sur les transats au bord des backwaters, ou optez pour un massage ayurvédique (en option).

Partez à la découverte de notre île en compagnie de votre guide local. Une immersion totale au cœur de la vie quotidienne des habitants : pêcheurs, familles et artisans vous ouvrent leurs portes avec curiosité et sourire.

Loin des circuits touristiques, ce moment unique est une véritable leçon de simplicité, d'authenticité et de partage culturel.

JOUR 8 : LES BACKWATERS AUTREMENT

Hébergement : Hôtel avec piscine proche de la mer

Pension complète - 1/5 nuits

Après le petit-déjeuner, embarquez pour une demi-journée d'excursion en bateau traditionnel à travers les paisibles backwaters. Vous visiterez un village local et participerez à des activités artisanales en compagnie des habitants : fabrication de cordes en fibre de coco, tressage de nattes en palmier et autres savoir-faire authentiques. Vous découvrirez également le processus de récolte des noix de coco, véritable richesse de la région. La balade se poursuit par la visite d'une réserve protégée d'oiseaux : un écrin de nature où faune et flore s'épanouissent dans un calme absolu.

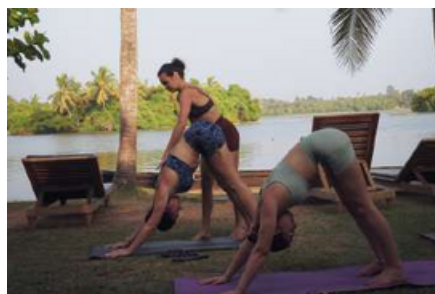
Puis, route vers Varkala.

Pause spirituelle à l'ashram de Amma (environ 40 min, gratuit), une étape ressourçante pour couper la route et s'imprégner de l'atmosphère particulière du lieu.

Nous reprenons ensuite la route pour rejoindre Varkala en fin d'après-midi. Installez-vous, profitez de la plage et laissez-vous bercer par l'énergie de ce nouvel environnement, point de départ d'une semaine dédiée à votre séjour purement yoga et relaxation

Temps libre et dîner à Varkala. Repos et détente pour bien commencer cette nouvelle étape de votre voyage.

"Mes enfants, cet ashram existe pour le monde ; il vous appartient, à tous les gens qui viennent ici." – Amma



JOUR 9 : RETRAITE YOGA & BIEN ETRE

**Hôtel confort avec piscine - 2/5 nuits -
5 jours - Pension complète**

Votre semaine de yoga commence dès ce matin avec les cours (tous optionnels) de pranayama (respiration), méditation et cours de yoga.

- **Matin : cours de pranayama, méditation, yoga** **Petit-Déjeuner Ayurvédique:** *Savourez un petit-déjeuner équilibré et détoxifiant composé d'ingrédients frais et biologiques, conçu pour revitaliser votre corps. (Possibilité de les prendre à notre hôtel au bord de la piscine en dehors du cadre de l'ayurveda).*

Après-Midi :

A midi, participez au cours de philosophie, développement personnel, ayurveda ou autre ateliers prévus.

- **Déjeuner Ayurvédique :** *Profitez d'un repas ayurvédique sain et savoureux (végétarien)*
- **Soin Ayurvédique :** *Bénéficiez d'un massage ayurvédique pendant le séjour*
- **Temps Libre en Bord de Mer :** *Relaxez-vous sur la plage, profitez du soleil et de la mer, et laissez-vous bercer par le bruit des vagues pour une détente optimale. Maryne vous emmènera aussi voir des thérapeutes hors du commun (pierre, acupuncture, soins énergétique si vous souhaitez).*

Soirée :

- **Profiter du coucher de soleil pour une baignade à la mer et les couleurs rose orangé pour savourer votre voyage. Dîner Léger et Nourrissant :** *Appréciez un dîner léger composé de plats ayurvédiques, conçu pour favoriser une digestion saine et un sommeil réparateur.*

Profitez de votre après-midi pour visiter les alentours, aller à la plage, profiter de la piscine ou bien encore faire les échoppes pour vos souvenirs ou encore participer à des soins énergétiques ou massages ayurvédiques.

**Pension ayurvédique incluse (matin/midi/soir, végétarien si vous souhaitez respecter le protocole en cours). Cependant, notre hôtel proposera aussi le petit-déjeuner au bord de la piscine et vous pourrez bien sûr profiter des restaurants en bords de mer le soir pour une pause détente. Vous pourrez également profiter des restaurants le long de la mer afin de tester différentes spécialités locales.*



JOUR 10 : RETRAITE YOGA & BIEN ETRE

Hôtel confort avec piscine

Pension complète - 3/5 nuits

Retraite yoga et bien-être

Profitez de cours, de repos, de shopping, le planning sera communiqué pendant le voyage avec les horaires.

JOUR 11 : RETRAITE YOGA & BIEN ETRE

Hôtel confort avec piscine

Pension complète - 4/5 nuits

Retraite yoga et bien-être

Profitez de cours, de repos, de shopping, le planning sera communiqué pendant le voyage avec les horaires.

JOUR 12 : RETRAITE YOGA & BIEN ETRE

Hôtel confort avec piscine

Pension complète - 4/5 nuits

Retraite yoga et bien-être

Profitez de cours, de repos, de shopping, le planning sera communiqué pendant le voyage avec les horaires.

JOUR 13 : RETRAITE YOGA & CURE AYURVEDIQUE

Hôtel confort avec piscine

Pension complète - 5/5 nuits

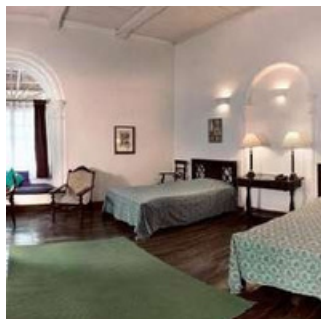
Dernière matinée, seuls les cours de yoga, de respiration et de méditation sont dispensés le matin par l'organisatrice. Profitez de votre dernier jour avant de repartir tranquillement de cette belle aventure.

**Le transfert retour n'est pas compris dans le programme, cependant des navettes seront organisées. (1h15 depuis l'aéroport), taxi à partager environ 5-7€ par personne.*

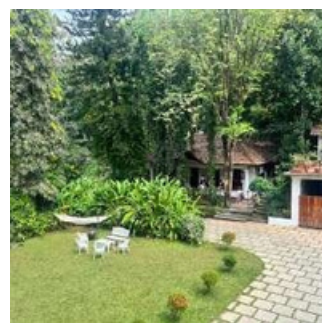
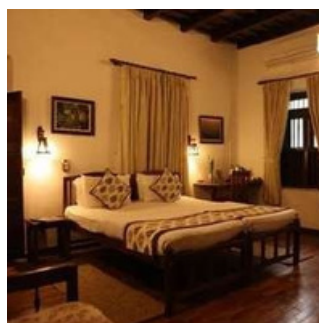


PHOTOS DES HOTELS

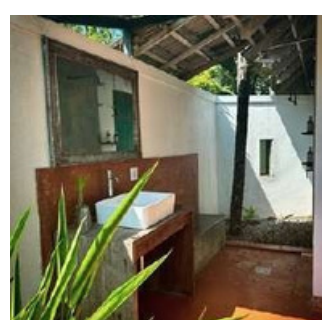
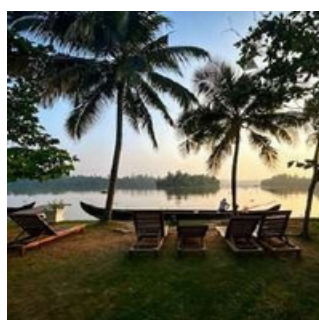
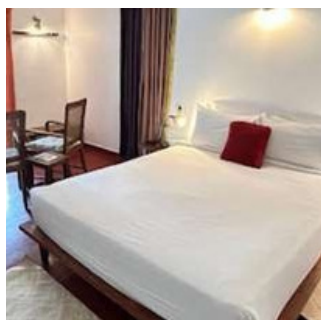
FORT KOCHI



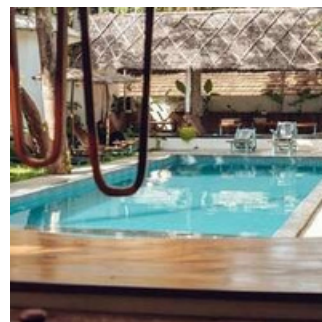
LODGE CHEZ L'HABITANT



BACK WATERS



RETRAITE YOGA AU BORD DE MER



FORMALITÉS

2490€

CE QUI EST INCLUS DANS VOTRE VOYAGE

- Les transports (Le chauffeur durant toute la visite du Kerala, depuis l'aéroport à votre arrivée. Le dernier transfert n'est pas inclus.
- Le prix du transfert pour plusieurs personnes revient à environ 5-7€ par personne).
- Les visites indiquées dans le descriptif.
La pension complète lors de la deuxième semaine et la demi pension dans le programme première semaine (beaucoup sont déjà en pension complète la première semaine).
- Tous les cours de yoga.
- Toutes les visites guidées et activités mentionnées dans le programme.
- Les nuits d'hôtel en chambre double avec petit-déjeuner.
- Les entrées des spectacles indiquées dans le descriptif.
- Les activités indiquées dans le descriptif.
Un massage ayurvédique

CE QUI N'EST INCLUS DANS VOTRE VOYAGE

- Les billets d'avion : vous êtes libres d'arriver avant ou de partir après les dates du séjour.
- Les repas non mentionnés dans le descriptif : nous nous arrêterons dans de petits restaurants locaux pour tester les spécialités locales en toute sécurité. Chacun sera libre de ses propres choix de consommation (le prix moyen d'un repas est de 2€ en Inde).
- Le prix du visa en ligne.
- Le nettoyage du linge.
- Les frais supplémentaires pour les entrées avec appareils photo et caméras personnelles.
- Les soins médicaux de toutes catégories.
- Les autres activités non mentionnées dans le programme ou ajoutées en proposition.
- L'assurance voyage personnelle / assistance / rapatriement .
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les pourboires.
- Les médicaments ayurvédiques proposés par le docteur ayurvédique de l'ashram (coût unitaire entre 1 et 3€).