



VOYAGE EN INDE DU SUD

“Sur les traces de l’Ayurveda”

Retraite yoga & Cure ayurvédique

1 semaine de découverte avec la vie locale, nuit insolite sur une île des Bacwaters,
recontre avec les habitants, cure ayurvédique d’une semaine



GANESHA TRIP



Les points forts et insolites

Embarquez pour un voyage zen au coeur 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 trekkant 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 d'éco-tourisme villageois.
- Visitez des sentiers éloignés des touristes et vivez des expériences écoresponsables (nous refusons de visiter certains parcs ou endroits en raison de l'exploitation animale, humaine ou de la pollution du territoire, et nous participons à aider les villages locaux grâce au tourisme équitable, durable et alternatif).
- Profitez de la deuxième semaine pour vous recentrer sur vous-même avec une cure de soins ayurvédiques par un petit médecin recommandé par mes soins, l'enseignement du yoga, et l'adoption d'une vision de la vie plus simple et plus pure en adoptant une nouvelle hygiène de vie.
- Vous profiterez de cours de yoga, méditation, respiration, cours théoriques et animations quotidiennes. Vous aurez aussi le temps de vous relaxer sur la plage, flâner dans les boutiques de souvenirs et d'épices, et profiter des bars et restaurants aux alentours.



Maryne Arès
Fondatrice de Ganesha-Trip
Organisatrice et accompagnatrice
Professeur de yoga et coach sportif

PROGRAMME 1ÈRE SEMAINE :

VISITE DU KERALA

Vie locale : 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

24 février 2025

Hébergement : Ancien palais colonial - Chambres partagées - pdj compris - 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

25 février 2025

Hébergement : Ancien palais colonial - Chambres partagées - pdj compris - 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

26 février 2025

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

27 février 2025

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

28 février 2025

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

1 er mars 2025

Hébergement : Boutique hotel de luxe - petite capacité d'accueil dans une villa authentique des Backwaters - Demi pension: Petit-déjeuner et diner compris - 1/2 nuits

Départ pour Kumarakom. C'est l'endroit idéal pour se reposer et expérimenter l'entre-lacs de canaux des paisibles Backwaters différemment. Rejoignez en pirogue votre hôtel, lieu de retraite situé sur une île. Ajustez-vous au rythme lent des Backwaters et relaxez-vous dans cet endroit paisible.

Après-midi : Cours de yoga, flânez sur les transats au bord des Backwaters, (massage ayurvédique en option). En fin de journée, partez faire un tour en bateau traditionnel autour de l'île, profitez de la beauté des paysages des Backwaters et regardez les pêcheurs ramasser leurs filets remplis de poissons et les habitants de l'île vaquer à leurs occupations. La baignade est possible ici car les Backwaters sont moins empruntés, mais le sol est vaseux ! Ajustez-vous au rythme lent des Backwaters et relaxez-vous dans cet endroit paisible. (Massage possible sur place à la carte - non compris)

Soirée : Dîner traditionnel des Backwaters compris pour une belle soirée sous les étoiles de cet havre de paix.

JOUR 7 : LES BACKWATERS AUTREMENT

2 mars 2025

Hébergement : Boutique hotel de luxe - petite capacité d'accueil dans une villa authentique des Backwaters - Petit-déjeuner et dîner compris - 2/2 nuits

Matin : Départ à 7h pour une excursion de 2-3h hors de l'île et en tuktuk ! Vous vous rendez à un port de pêche, puis à la criée. Observez les pêcheurs ramener leur prise au sortir de leur bateau et les enchères à leur arrivée sur la plage. Vous visitez ensuite un atelier de fabrication de bateau en bois traditionnel du Kerala. En passant vous verrez une des plus vieilles églises portugaises de la région.

Après-midi : Cours de yoga, flâner sur les transats au bord des Backwaters, (massage ayurvédique en option). En fin d'après-midi, partez à la découverte de notre île avec notre guide pour un tour du village. Plongez-vous dans une immersion totale avec les habitants et les locaux, qui n'ont pas l'habitude de voir des touristes. Appréciez leur gentillesse, leur curiosité et leurs sourires inoubliables ! Découvrez comment ils vivent sur cette île : la vie de pêcheur, de famille, et leur culture. Un moment riche en apprentissage et en échange culturel.

Soirée : Dîner traditionnel des Backwaters compris pour une belle soirée sous les étoiles de cet havre de paix.

JOUR 8 : LES BACKWATERS AUTREMENT

3 mars 2025

Hébergement : Hôtel avec piscine proche de la mer - séjour cure ayurvédique - Pension complète

Matin : Départ après le petit-déjeuner pour une excursion d'une demi-journée en bateau traditionnel des Backwaters. Visitez le village local, participez avec les locaux à la fabrication des cordes de coco, des nattes en palmier et autres activités locales et éthiques. Apprenez comment se fait la récolte de coco. Observez ensuite la réserve protégée d'oiseaux, sa faune et sa flore incroyable dans cet endroit paisible sur l'eau.

Après-midi : Le célèbre Ashram d'Amma :

Nous prendrons la route direction l'ashram très célèbre de Amritapuri, l'exemple vivant de l'ancien idéal indien « le monde entier est une seule famille » (vasudhaiva kutumbakam). Ici, vous trouverez des gens de toutes les régions du monde, parlant différentes langues et ayant des coutumes et des religions différentes, vivant tous sous un même toit. Dans leur quête du sens de la vie, chacun a oublié ses différences et est devenu un enfant d'Amma.

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

Nous reprendrons la route pour arriver en fin d'après-midi à la deuxième partie de notre séjour. Relaxez-vous à la plage et profitez de cette nouvelle semaine dédiée à votre cure ayurvédique.



JOUR 9 : RETRAITE YOGA & CURE AYURVEDIQUE

4 mars 2025

Semaine de cure ayurvédique – Hôtel confort avec piscine – Soins à deux pas de notre hôtel en clinique locale - 1/6 nuits - 5 jours de soins - Pension complète

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

- **Cours de Yoga :** Participez à une séance de yoga dynamique et purifiante sur la plage, axée sur la détoxification et la revitalisation du corps et de l'esprit.
- **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, nutrition, naturopathie, ayurveda ou autre ateliers prévus.

- **Déjeuner Ayurvédique :** Profitez d'un repas ayurvédique sain et savoureux, préparé avec des épices et des ingrédients naturels pour équilibrer votre dosha.
- **Soin Ayurvédique :** Bénéficiez d'un traitement ayurvédique personnalisé, tel qu'un massage Abhyanga ou un soin Shirodhara, pour harmoniser votre énergie et détendre profondément votre corps.
- **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.

Soirée :

- **Méditation au Coucher du Soleil :** Terminez votre journée par une session de méditation guidée au bord de l'eau, idéale pour apaiser l'esprit et conclure la journée en beauté (2 fois dans la semaine).
- **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 à la clinique (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 pour proditer des différentes spécialités locales.



JOUR 10 : RETRAITE YOGA & CURE AYURVEDIQUE

5 mars 2025

Semaine de cure ayurvédique – Hôtel confort avec piscine – Soins à deux pas de notre hôtel en clinique locale - Pension complète - 2/6 nuits

Cure ayurvedique – voir le programme de la journée précédente.

JOUR 11 : RETRAITE YOGA & CURE AYURVEDIQUE

6 mars 2025

Semaine de cure ayurvédique – Hôtel confort avec piscine – Soins à deux pas de notre hôtel en clinique locale - 3/6 nuits

Cure ayurvedique – voir le programme de la journée précédente.

JOUR 12 : RETRAITE YOGA & CURE AYURVEDIQUE

7 mars 2025

Semaine de cure ayurvédique – Hôtel confort avec piscine – Soins à deux pas de notre hôtel en clinique locale - Pension complète - 4/6 nuits

Cure ayurvedique – voir le programme de la journée précédente.

JOUR 13 : RETRAITE YOGA & CURE AYURVEDIQUE

8 mars 2025

Semaine de cure ayurvédique – Hôtel confort avec piscine – Soins à deux pas de notre hôtel en clinique locale - Pension complète - 5/6 nuits

Cure ayurvedique – voir le programme de la journée précédente.

JOUR 14 : RETRAITE YOGA & CURE AYURVEDIQUE

9 mars 2025

Semaine de cure ayurvédique – Hôtel confort avec piscine – Soins à deux pas de notre hôtel en clinique locale - 6/6 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. Cérémonie de clôture (prévoir une tenue blanche). *Le transfert retour n'est pas compris dans le programme, cependant des navettes seront organisées.*



PHOTOS DES HOTELS

FORT KOCHI



LODGE CHEZ L'HABITANT



BACK WATERS



RETRAITE YOGA AU BORD DE MER



FORMALITÉS

TARIFS : 2450€ TTC PAR PERSONNE

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 les repas mentionnés dans le programme de la première semaine uniquement.
- 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.
- Vos soins ayurvédiques et consultation avec notre docteur.

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 / COVID.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les pourboires.
- Les médicaments ayurvédiques proposés par le docteur ayurvédique de l'ashram (coût unitaire entre 1 et 3€).

MODALITÉS D'INSCRIPTION

1. Inscription et Réservation

Délai d'inscription : Les inscriptions doivent être effectuées au plus tard 30 jours avant la date de départ.

Modalités de réservation :

Remplir et signer le formulaire d'inscription fourni par l'organisateur du voyage lors de votre démarche de réservation sur le site internet.

Accompagner ce formulaire d'un acompte de 30% du montant total du voyage.

Le paiement peut être effectué par virement bancaire ou carte bancaire via la plateforme du site internet GANESHA TRIP.

L'inscription est considérée comme définitive à réception de l'acompte et du formulaire signé.

Confirmation de la réservation : Une confirmation par email sera envoyée dès réception du paiement et des documents requis.

2. Paiement du Solde

Date limite de paiement : Le solde du voyage doit être réglé au plus tard 15 jours avant la date de départ.

Mode de règlement : Les mêmes méthodes de paiement que pour l'acompte sont acceptées.

3. Annulation par le Participant

Annulation par le Client : Le Client peut annuler son voyage à tout moment avant le départ, à sa propre charge. Nous vous invitons à souscrire à une assurance voyage (annulation, vols, rapatriement, couverture personnelle) via le biais de notre prestataire CHAPKA ou votre assurance personnelle. Aucun remboursement ne sera accordé pour le voyage, en raison des réservations immédiates des vols internes et des chambres d'hôtel, nécessaires pour assurer la disponibilité et garantir la qualité du séjour. Toutefois, selon les termes de l'option souscrite, votre assurance pourra couvrir l'intégralité des frais liés au voyage. Si le Client ne se présente pas au départ sans notification préalable, le Prestataire conservera la totalité des sommes versées.

Annulation par le Prestataire : Le Prestataire peut annuler le voyage en cas de force majeure ou de circonstances exceptionnelles. Dans ce cas, le Client sera intégralement remboursé des sommes versées ou pourra accepter une solution de remplacement proposée par le Prestataire.

Assurance : Le Client est informé de la possibilité de souscrire à une assurance annulation et/ou une assurance assistance rapatriement. Le Prestataire propose l'assurance suivante : CHAPKA ASSURANCE Si le Client choisit de ne pas souscrire à une assurance, il assume l'entière responsabilité des risques liés à son voyage.

6. Formalités Administratives

Chaque participant doit être en possession d'un passeport valide au moins 6 mois après la date de retour.

Si un visa est nécessaire, l'organisateur vous fournira les informations et l'assistance nécessaires, mais il est de la responsabilité du participant de veiller à l'obtention du visa dans les délais.

7. Santé et Vaccinations

Certains pays visités nécessitent des vaccinations spécifiques. Nous vous recommandons de consulter le site du gouvernement correspondant au pays de votre destination et votre médecin et de vous assurer que vos vaccins sont à jour.

Un groupe Whatsapp sera créé afin de pouvoir échanger avant et de répondre à vos questions ainsi que de coordonner nos vols ensemble.

CONSEILS PRATIQUES

PASSEPORT ET VISA :

Les Français sont soumis à l'obtention d'un visa pour séjourner en Inde. Les personnes arrivant sans visa en cours de validité sont refoulées par les autorités indiennes. Les visas touristiques se font en ligne. Veillez à être muni de l'impression papier du visa.

L'attention des voyageurs est attirée sur le fait qu'à ce stade, les e-visas touristiques ne permettent pas de franchir les frontières terrestres de l'Inde.

Les étrangers doivent remplir les conditions pour lesquelles un type de visa leur a été attribué. Tout étranger arrivant sous couvert d'un visa « touriste » valable pour une période de six mois maximum est dispensé de s'enregistrer auprès des services de l'immigration. Aucun visa « touriste » ne peut être prorogé. Un visa est accordé pour le seul objet au titre duquel il a été requis. Les procédures de modification de type de visa, lorsqu'elles existent, sont complexes et nécessitent la plupart du temps un retour dans le pays de résidence habituelle. La date d'expiration du passeport doit être postérieure d'au moins 6 mois à la date de fin de validité du visa.

Le « e-visa » doit être sollicité en ligne après un enregistrement de la demande sur le site et le paiement des frais de dossier. L'accord se matérialise par la réception d'une autorisation de voyage sous forme électronique qu'il conviendra de présenter à l'aéroport d'arrivée pour obtenir l'apposition d'un visa dans son passeport. Il n'est valable que pour les demandeurs de visa touristique/affaires/traitement médical de courte durée, titulaires d'un passeport français d'une durée de validité d'au moins 6 mois à la date de délivrance de l'autorisation de voyage électronique.

Type de visa/autorisation	Durée maximum d'un séjour	Durée de validité	Prix	Prolongation possible
E-visa double entré	30 jours	30 jours	10 \$ d'avril à juin 25 \$ de juillet à mars	Non
E-visa multi-entrées	90 jours	1 an	40 \$	Non
E-visa multi-entrées	90 jours	5 an	80 \$	Non
Visa multi-entrées	90 jours	3 mois	105 €	Non
Visa multi-entrées	90 jours	6 mois	105 €	Non
Visa multi-entrées	90 jours	1 an	105 €	Non

- *Maryne vous assistera et vous aidera sur toute la partie e-visa, en vous envoyant toutes les informations pour faciliter votre visa en ligne.*

CONSEILS PRATIQUES

AÉROPORTS D'ARRIVÉE ET DE DÉPART :

- Arrivée : Kochi (Cochi, Cochin)
- Départ : Aéroport international de Trivandrum (Thiruvananthapuram)

Toutes les compagnies sont OK, la principale est Qatar et en vol interne : IndiGo. Nous évoquerons les réservations des billets d'avion pour coordonner nos vols si souhaité dans les groupes WhatsApp créés.

SANTÉ & VACCINS :

Santé :

Un séjour à l'étranger implique pour tout voyageur de prendre certaines précautions en matière de santé. La rubrique ci-dessous mentionne les indications essentielles. Ces indications ne dispensent toutefois pas le voyageur d'une consultation chez son médecin traitant et/ou dans un centre hospitalier, suffisamment longtemps avant la date de départ pour permettre le rappel des vaccins.

*Source : Site du gouvernement France

Frais d'hospitalisation et dépenses de santé :

Afin de faire face aux frais d'hospitalisation et aux dépenses de santé, parfois très élevés à l'étranger, il est vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux (dont la chirurgie et l'hospitalisation) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale. Ces frais ne pourront en aucun cas être pris en charge par l'ambassade ou les consulats généraux de France sur place.

*Source : Site du gouvernement France

Les médicaments :

Constituez votre pharmacie personnelle en conséquence et n'emportez que les médicaments nécessaires (+ charbon actif végétal) + crème anti-moustique (la crème anti-moustique indienne Odomos est très efficace, à acheter sur place).

Vaccinations :

Il n'y a pas de vaccination obligatoire. Certaines sont conseillées par les médecins.

BUT DU VOYAGE ORGANISÉ :

Un voyage organisé vous permettant de créer de nouveaux liens, que vous soyez seul(e), en couple, en duo mère-fille ou autre, partagez cette expérience conviviale encadrée avec Maryne, votre référente française et organisatrice du voyage, qui sera présente tout le long. La première semaine, les chambres seront partagées en chambres doubles car la capacité d'accueil des familles est limitée (femmes et hommes séparés sauf les couples). La deuxième semaine, pendant la retraite, vous aurez chacun votre chambre privée en ashram.

Le but du voyage organisé est de créer un groupe soudé, de vous permettre de découvrir la beauté et l'enseignement indien qui vous transformera à tout jamais. Nous serons toutes ensemble pour les activités, visites et animations (cercles d'animations le soir, poser ses intentions, échanger ensemble, libérer vos blocages, vous détendre et profiter de la magie de l'Inde). Vous aurez du temps libre sur la deuxième partie du séjour pour vous retrouver avec vous-même et mettre en pratique ce que nous aurons appris pendant la première semaine.

CONSEILS PRATIQUES

QUE DOIS-JE EMPORTER DANS MON SAC ?

Quel sac choisir ?

Un grand sac de sport en bagage CABINE suffit. Lors de la première semaine, nous allons changer assez souvent d'hôtels, prendre des pirogues pour rejoindre nos familles d'accueil en hôtels. Pour être à l'aise lors de vos déplacements, voyagez léger.

Shopping / Coût de la vie :

Il faut compter environ 3 € pour un bon plat. En Inde, la monnaie nationale est la roupie. Il y a des distributeurs de cartes de crédit presque partout, mais attention aux commissions ! Pas de problèmes pour changer vos euros. 1 € = environ 76 INR. Le mieux est de prendre du liquide en euros et de faire le change sur place, ou d'opter pour une carte N26 ou Boursorama sans frais à l'international. Pensez à l'argent de poche, car c'est l'occasion de refaire sa garde-robe pour pas cher. Ramener des épices est toujours tentant. Les produits ayurvédiques tels que le lait de toilette, les antirides, le shampoing et les compléments vitaminés sont à mettre sur votre liste de courses ! On peut aussi acheter de merveilleux tissus... et autres souvenirs... L'Inde est un pays très tentant au niveau des achats !!! (Possibilité de ramener en bagage cabine des flacons de 100ml et des épices).

Que mettre dans son sac ?

Le climat est tropical et très chaud. Attendez-vous à des températures entre 30 et 40 degrés au bord de la mer, avec beaucoup d'humidité dans la jungle et un peu de fraîcheur dans les hauteurs des montagnes.

Optez pour le confort, la simplicité et des vêtements légers.

- Une paire de baskets pour les balades et des tongs pour être à l'aise.
- Maillot de bain.
- Une trousse de toilette avec le nécessaire : shampoing (flacon de 100ml), brosse à dent, dentifrice, crème solaire (de 100ml ou à acheter sur place), savon solide, petite serviette de toilette type Décathlon à séchage rapide.
- Pantalon en toile légère / legging / short léger.
- Robe légère longue.
- Débardeurs ou tee-shirts légers.
- Brassières de sport pour les femmes.
- Lunettes de soleil et chapeau.
- Un tapis de yoga (simple en mousse ou autre pour votre propre pratique lorsque nous aurons cours : pour l'hygiène personnelle de chacun).
- Une pochette / sacoche pour les papiers et l'argent.
- Une gourde.

NIVEAU DE YOGA DEMANDÉ :

Aucun niveau n'est exigé. Le but est de vous faire découvrir et comprendre cette pratique à travers différentes postures, leurs bienfaits sur la santé, et surtout d'assurer un bon alignement. Nous travaillerons essentiellement sur les bases afin que vous puissiez ensuite les reproduire correctement chez vous et dans votre pratique personnelle.

CONSEILS PRATIQUES

CLIMAT :

L'hiver (d'octobre à avril) reste la meilleure période. Le climat est tropical, généralement chaud et humide toute l'année. La température moyenne dans les plaines est d'environ 25°C en hiver et 30°C en été. Il est assez humide sur les côtes, plutôt chaud et sec dans les plaines, et plus frais dans les zones montagneuses. Le sud de l'Inde ne connaît pas de températures froides.

POINT CULTUREL DU KERALA

Situé dans l'extrême sud-ouest, le Kerala est l'une des régions les plus avancées du pays, tant sur le plan médical que sur le plan éducatif. Les femmes y sont parmi les plus instruites et socialement avancées d'Inde. La richesse de cet ancien centre commercial d'épices provient également de son cosmopolitisme, résultant de l'influence d'anciens marchands grecs, arabes, français, et britanniques.

UN ENDROIT SÉCURISÉ POUR UNE PREMIÈRE ENTRÉE EN INDE :

Avec plus de 34 millions d'habitants, le Kerala est l'un des États indiens les plus prospères. Il est en avance sur le reste du pays sur pratiquement tous les grands sujets sociaux : les Keralais ont une meilleure qualité de vie et ont accès à des niveaux de soins et d'éducation presque comparables à ceux de certains pays occidentaux. L'État est fier de posséder un taux d'alphabétisation de 100 % (hommes ET femmes) et l'espérance de vie la plus élevée du sous-continent indien, grâce à son berceau de la médecine naturelle : l'Ayurveda, qui est né dans cette région. Avec son régime politique communiste, le Kerala est l'un des États les plus stables du pays, où les citoyens sont également très engagés. En ce qui concerne la religion, les communautés hindoues, musulmanes et chrétiennes coexistent dans la tolérance, et il y a très peu d'incidents relatifs à ce sujet dans l'actualité. En ce qui concerne la sécurité intérieure, le Kerala est considéré comme l'État où l'ordre public est le mieux assuré.

LE PEUPLE KERALAIS

"J'avais déjà vécu de bons moments et fait de belles rencontres dans le Nord du pays, mais il est vrai que pendant ce trip, même furtivement (car je n'étais pas dans mes conditions habituelles de voyage et de rencontres), j'ai ressenti un accueil encore plus chaleureux de la part des habitants du Kerala. Des regards bienveillants, des sourires, des 'coucou' de la main pour vous saluer, et une curiosité sincère des Keralais à vouloir discuter avec les voyageurs. Les relations semblent plus faciles, les gens plus paisibles, plus éduqués, et c'est un vrai plaisir d'échanger avec les locaux." - Maryne

Pour les amateurs d'images et de portraits, vous serez ravis de savoir que les Indiens du Sud semblent être de grands fans de photos. Mais attention, attendez-vous à être aussi pris en photo, car la folie des selfies les a également atteints, et ils adorent poser avec des étrangers.