



VOYAGE SPIRITUEL AU SRI LANKA

“Les trésors sacrés de la sagesse”

Chemin de Sérénité et Révélation, Immersion avec le peuple, découverte culturelle, safari dans la jungle, ascension du pic d'Adam sacré, retraite spirituelle et yoga



GANESHA TRIP



Les points forts et insolites

Découvrez le Sri Lanka à travers un voyage spirituel unique. Immergez-vous dans des pratiques de bien-être avec des cours de yoga et de méditation quotidiens, explorez les enseignements de l'ayurveda et de la naturopathie, et apprenez à fabriquer des produits naturels. Profitez de moments de détente sur les plages idylliques, explorez les échoppes locales et savourez la cuisine locale dans des restaurants en bord de mer. Ce séjour offre une évasion parfaite pour se ressourcer et se reconnecter à soi-même.

Entre safari dans la jungle, randonnée sur la montagne sacrée du Sri Lanka au lever du soleil, baignade dans les eaux chaudes de l'océan Indien, visite des plantations de thé et découverte de la spiritualité et des médecines holistiques de l'île, le Sri Lanka vous transportera dans un voyage haut en couleurs !

Que ce soit pour une quête spirituelle, un voyage de bien-être ou une aventure spirituelle, le Sri Lanka promet une expérience transformante qui reste gravée dans le cœur et l'esprit de chaque visiteur.

- Rencontrez la vie locale et savourez des repas typiques préparés par leurs soins.
- Trek et randonnées entre cascades et jungle du Sri Lanka hors sentiers battus.
- Cours de cuisine avec des familles sri lankaises.
- Expérience incroyable dans le célèbre train du Sri Lanka à travers les plantations de thé et la jungle.
- Ascension de l'Adam's Peak, la montagne sacrée du Sri Lanka.
- Découverte et cérémonies privées avec les gurus des temples tibétains.
- Safari dans la jungle (éléphants, buffles, léopards, crocodiles et vie sauvage), un vrai dépaysement authentique.
- 5 jours de retraite spirituelle et yoga pour se reconnecter à soi au bord de mer dans un endroit paradisiaque du Sri Lanka pour se reposer.
- Et pleins d'ateliers surprises...



Fondatrice et accompagnatrice :
Maryne
Professeur de yoga et coach sportif

PROGRAMME

"Les trésors sacrés de la sagesse"

JOUR 1 : ARRIVÉE AU SRI LANKA - SIGIRYA

1/1 nuit

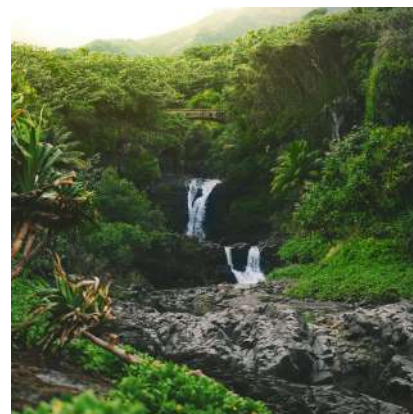
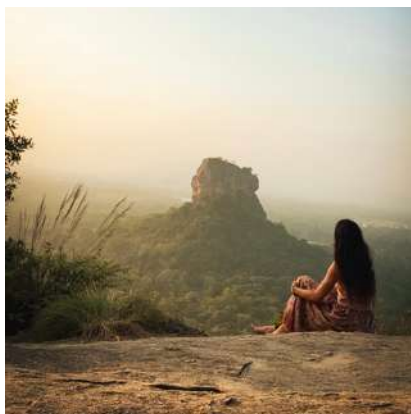
Hébergement : Hôtel confort loin des sentiers battus avec vue sur le rocher depuis la piscine.

Demi-pension : Petit-déjeuner et dîner inclus

À votre arrivée, vous serez accueilli par notre chauffeur privé du séjour. Ensuite, nous prendrons la route vers Sigiriya. Une fois arrivé, nous nous installerons à l'hôtel et aurons du temps libre pour profiter de la piscine.

Vers 16h, nous partirons pour Pidurangala afin d'assister à un magnifique coucher de soleil en haut de ce rocher. Nous effectuerons l'ascension de cet ancien monastère situé à côté du rocher de Sigiriya, considéré comme le temple royal vénéré par le roi Kashyapa. Selon la légende, lorsque Kashyapa gravit le rocher de Sigiriya pour construire sa forteresse, les grottes environnantes étaient occupées par des moines bouddhistes pour la méditation, et le roi nomma Pidurangala le "monastère de Sigiriya". Après cette visite enrichissante, nous retournerons à l'hôtel.

La journée se terminera par un dîner inclus et une nuit à l'hôtel.



JOUR 2 : VISITE DES GROTTES ET KANDY, LA CAPITALE CULTURELLES

1/1 nuit

Hébergement : Accueil par une famille et participation à la préparation du dîner

Demi-pension : Petit-déjeuner et dîner inclus.

Après le petit-déjeuner, nous arriverons au site de Dambulla. Nous découvrirons alors le temple d'or, inscrit au Patrimoine mondial de l'UNESCO, avec ses cinq grottes sanctuaires entièrement ornées de peintures murales bouddhistes. En redescendant, nous pourrions admirer la nature luxuriante environnante et observer la multitude de singes qui habitent ce domaine.

Ensuite, nous partirons vers Kandy, la ville spirituelle de l'île. En route, nous visiterons un jardin d'épices à Matale, où nous découvrirons toutes les variétés indigènes telles que le poivre, la cardamome, la noix de muscade, les clous de girofle, le piment et le curcuma. Nous aurons l'occasion de déguster du thé aux épices et d'assister à une démonstration des vertus thérapeutiques de chaque plante.

À notre arrivée à Kandy, nous visiterons la ville et son marché haut en couleurs et riche en saveurs.



En fin de journée, nous assisterons à des spectacles de danses traditionnelles kandyennes. Les danseurs, vêtus de riches costumes, exécuteront devant nous différentes danses populaires du pays, telles que la danse de la récolte, du feu et des offrandes, accompagnés de musiciens. La durée du spectacle est d'environ 45 minutes.

Nous visiterons ensuite le temple de "La Dent de Bouddha" (Dalada Maligawa), où une cérémonie a lieu chaque soir.

Nous serons accueillis par une famille locale et participerons à la préparation du dîner. Nous apprivoiserons les arômes et saveurs variées des plats traditionnels sri-lankais, en particulier le "rice & curry" que nous aurons le plaisir de déguster dans la soirée. Nous partagerons également un apéritif local à base de noix de coco : l'arack ! On the Rocks ou coupé à l'eau gazeuse, selon les conseils de notre hôte.

Dîner et nuit chez l'habitant inclus.

JOUR 3 : SÉJOUR YOGA & RANDONNÉE, HORS DES SENTIERS BATTUS

1/2 nuits

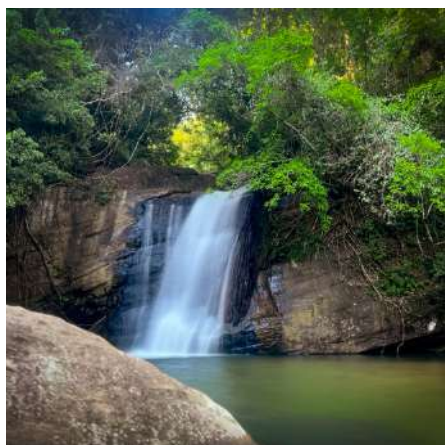
Hébergement : Centre holistique dans les montagnes hors des sentiers battus

Pension complète

Après le petit-déjeuner, nous partirons vers un centre de retraite yoga en pension complète. Nous ferons un trek toute la journée à travers la jungle, découvrant cascades et épices utilisées pour la médecine ayurvédique, avec une immersion dans la vie locale.

En fin de journée, nous profiterons de la piscine et d'un cours de yoga avant le dîner collectif et copieux du soir. Tous les repas sont organiques et préparés maison avec les ingrédients du jardin d'épices du site, permettant de savourer chaque saveur incroyable du Sri Lanka.

Un massage ayurvédique et bain de vapeur aux herbes médicinales est compris pour chaque participant, un des meilleurs massage de l'île !



"Le secret de la santé, tant pour l'esprit que pour le corps, n'est pas de pleurer le passé, de s'inquiéter du futur, ou de prévoir des problèmes, mais de vivre le moment présent avec sagesse et sérieux."

- BOUDDHA -

JOUR 4 : SÉJOUR YOGA & RANDONNÉE, HORS DES SENTIERS BATTUS

2/2 nuits

Hébergement : Hébergement : Centre holistique dans les montagnes hors des sentiers battus
Pension complète

Levez-vous à l'aube pour admirer le lever du soleil depuis la colline du domaine, située à quelques pas. Découvrez cette mer de nuages au-dessus de la jungle et des lacs au petit matin, offrant un spectacle unique et une vue panoramique incroyable. Après le cours de méditation et respiration (pranayama) suivi du cours de yoga, prenez votre petit-déjeuner.

En fin d'après-midi, nous partirons pour un cours de cuisine sri-lankaise dans un cadre magnifique au bord d'une rivière. Apprenez à cuisiner et dégustez les saveurs authentiques du Sri Lanka. Ensuite, profitez de la piscine, de votre massage ayurvédique et du bain de vapeur aux herbes médicinales ayurvédiques. Terminez la journée avec un cours de yoga avant de savourer un dîner collectif et de participer à une soirée à thème.



JOUR 5 : BAINADES DANS LES CASCADES ET ÉCHAPPÉE DANS LA JUNGLE

1/1 nuit

Hébergement : Guest House du pic d'Adam au pieds de la montagne
Demi-pension (petit-déjeuner et dîner inclus)

Après le petit-déjeuner, nous partirons pour Delhousie. En route, nous visiterons la chute d'eau Laxapana. Une fois arrivés, nous nous installerons à l'hôtel et aurons du temps libre.

Nous visiterons ensuite les chutes d'eau Gartmore et Moray, avec des arrêts tout au long du trajet pour nous baigner dans les cascades. Nous arriverons en fin de journée et nous reposerons à l'hôtel avant de débiter l'ascension du Pic d'Adam à 1h du matin.



JOUR 6 : ASCENSION DE LA MONTAGNE SACRÉE ET VOYAGE MYSTIQUE EN TRAIN

1/1 nuit

Hébergement : Hôtel simple vue sur les montagnes et piscine (petit-déjeuner)

Nous débutons notre aventure avec une ascension de la montagne à 2243 mètres, accompagnés d'un guide local expérimenté vers 1h du matin (option). La montée, d'environ 3 heures de marche, nous promet des découvertes uniques et une expérience inoubliable.

En haut de cette montagne, une empreinte de pied mystérieuse a été découverte. Ce lieu sacré est un point de convergence pour les adeptes de plusieurs religions : pour les Chrétiens et les Musulmans, il s'agit du pied d'Adam, pour les Bouddhistes, c'est celui de Bouddha, et pour les Hindouistes, c'est le pied de Shiva. Ce caractère multi-religieux fait de cette montagne un lieu de pèlerinage unique au monde.

Arrivés au sommet, nous serons récompensés par un panorama époustouflant. D'un côté, les montagnes majestueuses se dressent devant nous, tandis que de l'autre, notre regard se perdra jusqu'à la mer. Évidemment, admirer le lever du soleil depuis ce point de vue exceptionnel renforce le caractère mythique de notre expédition : un moment de grâce et de beauté pure.

Après avoir profité de ces instants magiques et pris de nombreuses photos pour immortaliser notre aventure et ascension spirituelle, nous redescendrons tranquillement vers notre guest house. Nous aurons alors du temps libre pour nous reposer et de prendre le petit-déjeuner.

Voyage en Train vers Ella

Après le petit-déjeuner, nous nous préparons à vivre une expérience inoubliable : prendre le plus beau train du monde. Ce voyage enchanteur nous emmènera à travers les plantations de thé luxuriantes, la forêt tropicale et des vues imprenables sur les montagnes.

Le train serpente à travers des paysages spectaculaires, nous offrant des panoramas à couper le souffle.

Nous arriverons à Ella, un charmant petit village niché au cœur des montagnes. L'endroit idéal pour se reposer après notre ascension de la nuit précédente. Nous nous installerons tranquillement à notre hôtel, où nous pourrons nous détendre et récupérer.

Le village d'Ella, avec ses cafés accueillants et ses petites boutiques, nous invite à flâner et à découvrir ses charmes. Nous pourrons savourer des spécialités locales, explorer les environs à notre rythme et profiter de la tranquillité de ce cadre idyllique. C'est l'occasion parfaite pour nous ressourcer et nous imprégner de la beauté naturelle qui nous entoure.

Ce jour de repos à Ella nous permettra de reprendre des forces et de nous préparer pour les prochaines aventures à venir, tout en appréciant le calme et la sérénité de ce village de montagne.



JOUR 7 : RANDONNÉE À LIPTON SEAT ET EXPLORATION D'ELLA

1/2 nuits

Hébergement : Hôtel avec piscine au centre du parc national

Demi-pension (petit-déjeuner et dîner inclus)

Nous partirons pour une découverte de la célèbre fabrique de thé Lipton Seat en Tuk Tuk, un site enchanteur entouré de jardins de thé. Situé dans les collines de Poonagala, Lipton Seat offre une vue panoramique sur les cinq provinces du Sri Lanka.

Ensuite, nous visiterons le célèbre Pont aux Neuf Arches, rendu populaire par les réseaux sociaux. Ce pont impressionnant enjambe les collines verdoyantes entre les gares d'Ella et de Demodara, offrant une vue pittoresque et unique.

En fin de journée, nous serons transférés à Tissamaharama, où nous pourrions nous reposer et nous préparer pour le safari du lendemain



JOUR 8 : SAFARI EN JEEP AU PARC NATIONAL DE YALA

3 avril- 2/2 nuits

Hébergement : Hôtel avec piscine au centre du parc national

Demi-pension (petit-déjeuner et dîner inclus)

Nous nous réveillerons aux aurores pour vivre une journée exceptionnelle : un safari en jeep 4x4 dans le parc national de Yala. C'est un véritable joyau naturel, composé de broussailles, de plaines, de lagunes.

Le parc est surtout renommé pour ses éléphants majestueux, mais il abrite également une grande variété d'autres espèces fascinantes. Pendant notre safari, nous aurons la chance d'observer si nous avons de la chance des ours, des léopards, des cerfs, des crocodiles, des sangliers, des singes, des buffles, ainsi qu'une multitude d'oiseaux.

La journée entière sera consacrée à explorer les différentes zones du parc, avec plusieurs arrêts pour admirer la faune et la flore locales, prendre des photos et savourer des moments de tranquillité en pleine nature.

Après une journée remplie d'aventures et de découvertes, nous retournerons à notre hébergement à Tissamaharama pour le dîner et se reposer.



JOUR 9 : DÉCOUVERTE DE TANGALLE ET MIRISSA



4 avril – 1/4 nuits

Hébergement : Hôtel typique de charme avec piscine en bord de mer (petit-déjeuner inclus)

Nous prendrons la route en direction de Tangalle, un véritable coin de paradis. Tangalle est réputée pour sa double baie bordée de plages.

Excursion en Pirogue à Balancier

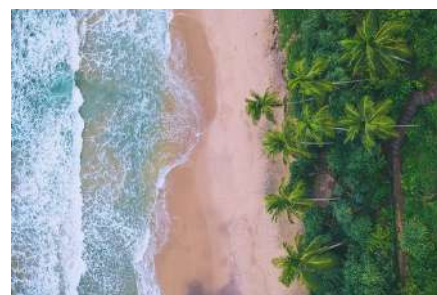
Nous embarquerons sur une pirogue à balancier traditionnelle, appelée "oruwa", d'influence austronésienne, pour remonter une petite rivière locale. Ce mode de transport authentique nous permettra de nous immerger dans des paysages d'une beauté surprenante. Nous naviguerons à travers des forêts d'arbres aux racines aériennes avec des cigognes, des martins-pêcheurs et une multitude d'autres oiseaux ainsi que des varans et des iguanes.

Visite d'une Usine de Coco

Ensuite, nous visiterons une usine de coco à taille humaine. Cette visite nous permettra d'observer le processus fascinant de la récupération de l'huile de coco, depuis la récolte des noix de coco jusqu'à l'extraction et la production de l'huile. Nous apprendrons sur les méthodes traditionnelles et modernes utilisées, ainsi que sur les différents produits dérivés de la noix de coco.

Direction Utawatuna

Après cette journée riche en découvertes, nous nous dirigerons vers Unawatuna. Une fois arrivés, nous aurons du temps libre pour explorer cette charmante ville côtière à notre rythme. Unawatuna est connue pour ses plages magnifiques, ses restaurants en bord de mer et son ambiance détendue.



"La sagesse est la meilleure des richesses. Elle apporte la paix et le calme à l'esprit, et écarte tous les doutes."

- BOUDDHA -

JOUR 10 : VISITE DE GALLE (UNESCO) ET DÎNER À AHANGAMA

6 avril- 2/4 nuits

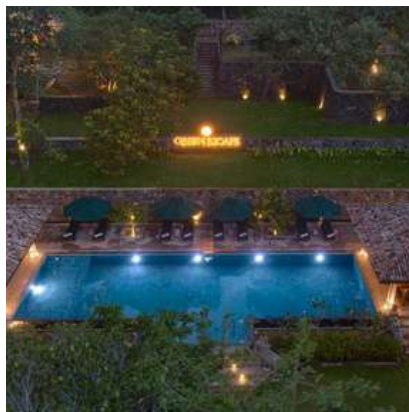
Hébergement : Hôtel typique de charme avec piscine en bord de mer (petit-déjeuner inclus)

Aujourd'hui, nous partons à la découverte de la ville historique de Galle, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. Cette visite nous permettra de plonger dans l'histoire de ce port naturel situé à la pointe sud du Sri Lanka.

Nous découvrirons un héritage européen unique, laissé par les commerçants venus sur l'île pour les épices. Les remparts et demeures bâtis par les Hollandais au XVIIe siècle. Ces fortifications entourent une ville européenne surgie du temps de la route des épices, avec ses maisons coloniales, ses églises et ses entrepôts d'autrefois.

Au cours de notre exploration, nous aurons l'occasion de visiter des sites emblématiques tels que le phare de Galle, le musée maritime, et l'église hollandaise. Chacun de ces lieux raconte une partie de l'histoire de Galle.

*Nous retournerons à Unawatuna pour une pause yoga bien méritée. Nous pourrions nous détendre sur la plage ou profiter de l'ambiance décontractée de cette charmante ville côtière.



JOUR 11 : RETRAITE DE BIEN-ÊTRE

8 avril- 3/4 nuits

Hébergement : Hôtel typique de charme avec piscine en bord de mer (petit-déjeuner inclus)

Laissez-vous guider par un programme conçu pour vous ressourcer :

Pranayama et Méditation au Lever du Soleil

Pranayama : Cours de respiration chaque matin pour équilibrer corps et esprit.

Méditation : Séance matinale en plein air pour cultiver la paix intérieure et la clarté mentale.

Yoga Matin et Soir

Yoga Matin: Postures énergisantes pour dynamiser la journée.

Yoga Soir : Postures relaxantes pour relâcher les tensions et favoriser un bon sommeil.

Ateliers de Développement Personnel et Bien-Être

Développement Personnel : Ateliers pour mieux se connaître et améliorer ses compétences émotionnelles et relationnelles.

Naturopathie et Alimentation Santé : Apprentissage des principes de nutrition saine et des techniques naturelles pour la santé.

Ayurveda : Introduction aux concepts de l'Ayurveda pour intégrer des pratiques de soin personnalisées dans la vie quotidienne.

Profitez de cette parenthèse régénératrice pour vous reconnecter avec vous-même et cultiver un état de sérénité intérieure.

JOUR 12 : RETRAITE DE BIEN-ÊTRE

Jour - 4/4 nuits

Hébergement : Hôtel typique de charme avec piscine en bord de mer (petit-déjeuner inclus)

Laissez-vous guider par notre planning quotidien de bien-être, comprenant une multitude d'activités incluses et à la carte : cours de yoga matin et soir, méditation, pranayama (respiration), naturopathie, ayurveda, fabrication de produits naturels pour la maison, cosmétiques et alimentation, ainsi que des cours de développement personnel et d'autres surprises.

Profitez également de votre temps libre pour flâner dans les échoppes et boutiques typiques le long de la plage, vous baigner et vous détendre à la plage ou au bord de la piscine de notre petit coin de paradis. Évadez-vous en plein hiver sur les plages ensoleillées du Sri Lanka.

Profitez le soir des petits restaurants au bord de la plage, où vous pourrez déguster des spécialités locales tout en admirant le coucher de soleil.



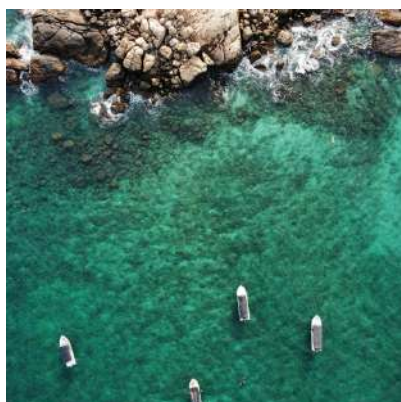
JOUR 13 : RETRAITE DE BIEN-ÊTRE

Départ

Hébergement : Hôtel typique de charme avec piscine en bord de mer (petit-déjeuner inclus)

Selon l'heure de votre départ, profitez des derniers cours du matin et détendez-vous une dernière fois au bord de la mer. Préparez vos affaires tranquillement avant de reprendre la route vers l'aéroport.

Laissez-vous guider par notre planning quotidien de bien-être, comprenant une multitude d'activités incluses et à la carte : cours de yoga matin et soir, méditation, pranayama (respiration), naturopathie, ayurveda, fabrication de produits naturels pour la maison, cosmétiques et alimentation, ainsi que des cours de développement personnel et d'autres surprises.

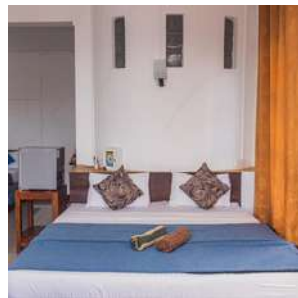


PHOTOS DES CHAMBRES DU SÉJOUR

SIGIRIYA



ELLA



YALA NATIONAL PARK



UNAWATUNA - RETRAITE



PLANNING À POKHARA

Prendre soin de soi, se relaxer, profiter du calme, La sagesse du Sri Lanka et l'appel à la spiritualité

PLANNING :

7h00 : Cours de pranayama et méditation (Maryne)

8h30 : Cours de yoga (professeur indien ou Maryne)

9h45 : Petit déjeuner

Temps libre

12h30 : cours d'ayurveda ou philosophie en français (par Maryne)

Temps libre

17h30 : Cours de yoga (professeur indien ou Maryne)

- **Les cours sont en options libres, vous choisissez de participer ou non selon vos envies.**
- Pendant votre temps libre, Maryne pourra vous emmener visiter la ville, les alentours et vous proposez des activités (toujours à la carte et selon vos envies)

ce qui es y compris dans ce séjour a Pokhara:

- Chambres doubles et partagées tout confort et spacieuses, piscine extérieur. (lits jumeaux au maximum selon la disponibilité)
- Petit-déjeuner inclus, autres repas en extérieur pour profiter des petits restaurants locaux avec vue sur les bords de plage (moyenne : 3€ un plat).
- Cours de yoga, cours de pranayama et méditation et philosophie.

Maryne vous montrera les bonnes adresses des thérapeutes.

*Le planning est à titre d'exemple et les horaires vous seront communiqués sur place.



CONSEILS PRATIQUES

PASSEPORT ET VISA :

Passeport

- Validité : Votre passeport doit être valide pendant au moins six mois à compter de la date d'entrée au Népal.
- Pages vierges : Assurez-vous d'avoir au moins une page vierge pour les tampons d'entrée et de sortie.

Visa

Les citoyens français doivent obtenir un visa pour entrer au Népal. Voici les options disponibles :

1. Visa à l'arrivée (Visa on Arrival)

- **Disponibilité** : Disponible pour les touristes à l'aéroport international de Tribhuvan à Katmandou et aux principaux points de passage terrestres.
- **Documents nécessaires** :
 - Passeport valide
 - Formulaire de demande de visa rempli (disponible en ligne ou sur place)
 - Une photo d'identité récente
 - Frais de visa en espèces (dollars américains, euros ou autres devises acceptées)
- **Durée et frais** :
 - 15 jours : environ 30 USD
 - 30 jours : environ 50 USD
 - 90 jours : environ 125 USD

2. Visa à l'avance (via l'Ambassade ou le Consulat)

- **Procédure** : Vous pouvez obtenir votre visa auprès de l'ambassade ou du consulat népalais en France avant votre départ.
- **Documents nécessaires** :
 - Passeport valide
 - Formulaire de demande de visa
 - Une photo d'identité récente
 - Frais de visa (paiement par carte bancaire ou en espèces)
- **Durée et frais** : Similaires à ceux du visa à l'arrivée.

Prolongation de visa

- Si vous souhaitez prolonger votre séjour au-delà de la durée initiale du visa, vous pouvez le faire auprès du Département de l'immigration à Katmandou ou à Pokhara. La prolongation est généralement accordée par tranches de 15 jours, avec des frais supplémentaires.

Autres conseils

- **Santé** : Assurez-vous d'être à jour avec vos vaccins et envisagez de souscrire une assurance voyage couvrant les frais médicaux et de rapatriement.
- **Sécurité** : Consultez les conseils aux voyageurs sur le site du ministère français des Affaires étrangères pour obtenir des informations à jour sur la sécurité au Népal.
-

En résumé, pour les citoyens français se rendant au Népal, un passeport valide et un visa sont nécessaires, avec des options pour obtenir le visa soit à l'arrivée soit à l'avance.

- *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 : Katmandou (aéroport international Tribhuvan)
- Départ : Katmandou (aéroport international Tribhuvan)
- 1 navette aller/retour compris dans le prix : Pokhara - Katmandou aéroport
- (Pas de vol interne, car ils sont souvent annulés le jour même suite aux conditions climatiques et sont réputés comme dangereux suite à de fortes turbulances, notre choix s'est porté sur la sécurité par la navette privée).

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 :

Constituer sa pharmacie personnelle en conséquence et n'emporter que les médicaments nécessaires (+ charbon actif végétal) + crème anti-moustique, médicaments contre l'altitude selon vos réactions.

Vaccinations :

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

BUT DU VOYAGE ORGANISÉ :

Un voyage organisé vous permettant de créer de nouveaux liens, que vous soyez seul(e) ou en binôme, partagez cette expérience conviviale encadrée avec Maryne, votre référente française et organisatrice du voyage qui sera présente tout le long.

Le but du voyage organisé est de créer un groupe soudé, de la même tranche d'âge, garder contact ensuite en vous faisant des amis pendant le séjour, 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.

Vous aurez du temps libre sur la deuxième partie du séjour pour vous retrouver avec vous-même et faire les boutiques ou des soins selon vos envies.

FORMALITÉS

TARIFS : 2250€

Les dates d'inscriptions sont ouvertes du 20 juillet au 1er septembre 2025 sous validation du dossier d'inscription.
13 nuits - 14 jours

FINANCEMENT

Un acompte de réservation est demandé pour vous positionner sur le voyage.
Suite à votre acompte, la confirmation d'inscription du voyage vous sera envoyée par mail. Celui-ci n'est pas remboursable, si vous n'avez pas choisis d'option annulation en assurance (*voir les conditions sur le contrat et site internet), cependant vous pourrez toujours échanger votre place avec une autre personne preneuse.

Le reste du paiement vous sera communiqué par mail.

CONDITIONS D'ANNULATION

Le voyage étant difficile à réserver avec les dates de réservations pour les hôtels d'accueil et leurs capacités à nous recevoir, il n'est pas possible de rembourser une fois engagé sur le voyage et après réception de l'acompte et de votre confirmation d'inscription, c'est pour cela que les réservations sont ouvertes sur un certain créneau pour vous laissez le temps de réfléchir à vos dates de voyage.

Vous pouvez toujours **échanger** votre place en privé avec une autre personne.

Je vous invite à souscrire à une assurance voyage ou voir avec votre banque sur les formalités et conditions de votre carte bancaire qui couvre certains frais. Nous nous déchargeons de toute responsabilité physique de la personne en voyage, une assurance annulation, vol ou rapatriement est à prendre de votre côté personnel.

Le voyage et les montants avancés sont entièrement remboursés si l'annulation à lieu de notre côté.

Les descriptifs fournis des circuits peuvent être modifiés ou remplacés au regard de considérations indépendantes de notre volonté (horaires des vols, jour de marché dans certaines villes visités, conditions climatiques ou naturelles...).

Aucune contestation concernant le prix du voyage ne pourra être prise en considération après l'inscription au circuit. Il vous appartient d'apprécier au moment de la réservation si le prix vous convient en acceptant le principe qu'il s'agit d'un prix forfaitaire négocié lors de la réalisation du produit, ne tenant pas en compte des promotions par certains prestataires à certaines dates.

FORMALITÉS

CE QUI EST INCLUS DANS VOTRE VOYAGE

- Les transports : Le chauffeur durant toute la visite du voyage, depuis l'aéroport à votre arrivée.
- Les visites : Toutes les visites indiquées dans le descriptif.
- Repas : Tous les petits-déjeuners et les repas mentionnés dans le programme.
- Cours de yoga : Tous les cours de yoga, pranayama (respiration), méditation, ayurveda.
- Un massage ayurvédique par personne avec bain de vapeur aux herbes ayurvédiques.
- Guides et visites : Les guides et visites mentionnés dans le programme.
- Hébergement : Les nuits d'hôtel en chambre double en demi-pension (sauf Ella et Unawatuna uniquement petit-déjeuner), pension complète à Kandy (deux jours).
- Spectacles : Les entrées des spectacles indiquées dans le descriptif.
- Le Trek avec notre guide
- Le Safari.
- Activités : Les activités indiquées dans le descriptif.
- Cadeau package : Vos cours imprimés.

CE QUI N'EST INCLUS DANS VOTRE VOYAGE

- Billets d'avion internationaux : Vous êtes libres d'arriver avant ou de partir après les dates du séjour.
- Repas non mentionnés : Les repas non pris en charge dans le programme, (notamment le midi, mais vous serez déjà comblé entre un petit-déjeuner copieux et le dîner du soir).
- Entrées des monuments : Les billets d'entrée des monuments non mentionnés dans le programme ou le prix d'entrée pour votre caméra personnelle.
- Visa : Le prix du visa en ligne ou à l'arrivée.
- Le nettoyage de votre linge.
- Soins médicaux : Les soins médicaux de toutes catégories.
- Le transfert retour à l'aéroport et le chauffeur pendant les 3 derniers jours à Unawatuna.
- Activités supplémentaires: Les autres activités non mentionnées dans le programme ou ajoutées en proposition.
- Assurance : L'assurance voyage, assistance, rapatriement, et couverture santé.
- Boissons et dépenses personnelles.
- Pourboires.

NIVEAU DE YOGA DEMANDÉ :

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

MODALITÉS D'INSCRIPTION

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE RÈGLEMENT :

Envoyer un mail sur l'adresse : ganesha.trip.agency@gmail.com

Avec :

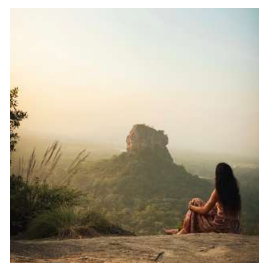
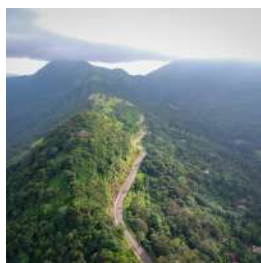
- OBJET : Demande d'inscription voyage au Sri Lanka
- Dates de la session souhaitée
- Nom et prénom (mentionner si accompagné avec personne supplémentaire ainsi que toutes les informations relatives)
- Si demandes d'informations supplémentaires.
- Problèmes de santé à préciser
- Départ vol prévu ensemble ou séparément ? Vol depuis Paris CDG
- Suite à ces informations la fiche d'inscription vous sera envoyée à retourner signée ainsi que le contrat.
- Vous serez ajouté au groupe whatsapp pour discuter avant le départ avec les autres participants sélectionnés.

Deuxième étape :

- Dans le mail de réponse, vous recevrez le contrat à renvoyer signé et scanné. Fiche personnelle également pour connaître votre niveau de pratique, allergies, restrictions alimentaires ou pathologies, contact, etc.
- Avoir pris connaissance de l'itinéraire, informations générales, modalités du voyage et facilités de paiement.
- Verser l'acompte.

Troisième étape :

- Une fois le formulaire d'inscription rempli et signé et l'acompte de réservation versé, vous recevrez votre confirmation d'inscription par mail avec le reçu.
- Vous serez intégré dans le groupe whatsapp des 10 participants correspondant à votre date de session soit du afin de faciliter les échanges relatifs à la préparation du voyage et de répondre à vos questions.



SUITE À L'INSCRIPTION :

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

AVANT LE DÉPART :

- Vous serez informé via le groupe whatsapp de toutes les modalités demandées et informations importantes
- Assurez-vous bien d'avoir votre e-visa minimum un mois avant le départ, une aide vous sera apportée à ce sujet (La procédure des visas seront pris en charge par l'agence).