Cure ayurvédique + quelques jours dans un centre de Yoga dans le Karnataka, dans le Sud de l'Inde, entre Goa et le Kerala

Du 3 au 20 Février 2025 (17 jours) : 1250 euros

ITINERAIRE :

- **1 jour de Voyage aller**
- **12 jours de cure *Pancha Karma* dans une clinique ayurvédique traditionnelle**
- **3 jours dans un centre de Yoga à *Gokarna*,**
- **1 jour de Voyage retour**

Jour 1 : Départ de Roissy Charles de Gaulle à 8h15

Jour 2 : Arrivée à Goa à 2h35 et transfert dans le centre ayurvédique

- **Arrivée à Goa** : Un chauffeur vous attendra à l'aéroport pour vous conduire au centre ayurvédique situé dans le Karnataka.
- **Après votre installation dans le centre ayurvédique, on commencera le premier jour de la cure avec une consultation initiale** : Rencontre avec le médecin ayurvédique pour établir un diagnostic et définir votre programme de soins personnalisés

Jours 3 à 13 : Cure Ayurvédique

- **Séjour au centre ayurvédique** : Installation dans un centre ayurvédique authentique, situé sur une plage déserte, proche d'un village de pêcheurs. Vous serez accueilli par une équipe de praticiens expérimentés et bienveillants.
- **Traitements quotidiens** : Vous profiterez de divers soins ayurvédiques tels que les massages ***Abhyanga*** suivi par un traitement ***Panchakarma*** (***Basti, Virreccana, Nasya***..). Chaque soin est conçu pour purifier, détoxifier et revitaliser votre corps et esprit.
- **Activités complémentaires** : Vous pourrez pratiquer le yoga et la méditation quotidiennement pendant la cure pour harmoniser votre corps et votre esprit. Des ateliers sur la nutrition ayurvédique et sur les bases de l'Ayurveda en français vous seront également proposés pour intégrer les principes de l'Ayurvéda dans votre vie quotidienne.
- A Gokarna, quelques randonnées et visites sont prévues selon nos envies.
- **Repas ayurvédiques** : Dégustez des repas équilibrés et nutritifs préparés selon les principes de l'Ayurvéda, adaptés à vous
- **Consultation finale avec le docteur ayurvédique pour faire un bilan de la cure et établir un programme pour le post cure avec Virginie**

Jour 14 : Petit déjeuner dans le centre ayurvédique et transfert à Gokarn, Kudle Beach, dans un magnifique centre de Yoga

Transfert à Gokarn : Après votre petit déjeuner, un chauffeur vous conduira à Gokarna, petite ville côtière qui propose une expérience religieuse et revitalisante. Gokarna est un lieu de pèlerinage sacre pour les hindous. Il abrite des temples très anciens et vénérés, dont celui de Mahabaleshwar qui renfermerait le lingam (représentation abstraite) original du dieu Shiva. Vous serez logé dans un magnifique centre de Yoga à 3 minutes à pied de la plage de Kudle. Vous bénéficierez de deux classes de yoga deux fois par jour. Vous apprécierez la vue sur la colline, le jardin, le calme et les 2 terrasses de yoga. Le dîner est libre.

Jour 15 et 16 : deux jours dans le centre de Yoga

Le petit déjeuner vous sera servi au centre et vous pourrez bénéficier de deux cours de yoga par jour. Une randonnée vous sera proposée pour découvrir les plus belles plages d'Inde uniquement accessible à pied: Paradise Beach, Om Beach… Vous pourrez aussi profiter de ces deux jours pour découvrir le village et ses maisons anciennes et ses façades travaillées. Les déjeuners et diners sont libres.

Jour 17 : Retour à Paris, Charles de Gaulle à 14h15

Inclus dans le voyage :

- Accompagnement d'une thérapeute ayurvédique française
- Toutes les activités mentionnées dans le programme
- Hébergement et pension complète au centre ayurvédique dans le Karnataka avec un programme de cure ayurvédique personnalisé pendant 12 jours
- Séances de yoga et de méditation quotidienne en autonomie au centre ayurvédique et les deux cours guidés par jour au centre de Yoga
- Hébergement et petit déjeuner au centre de Yoga
- Tous les transferts indiqués ; entre l'aéroport, le centre ayurvédique et le centre de Yoga
- Dernier diner du voyage le jour 16

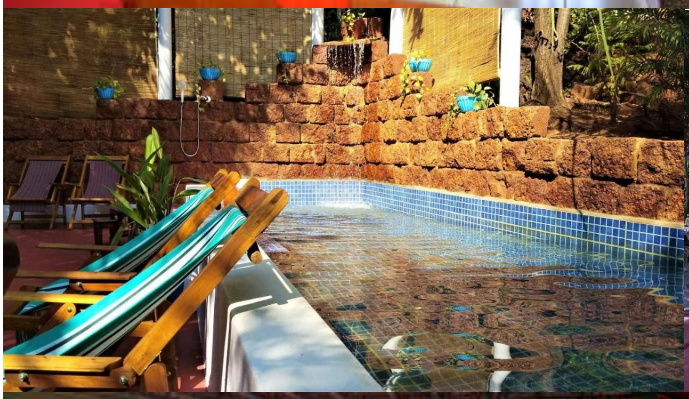
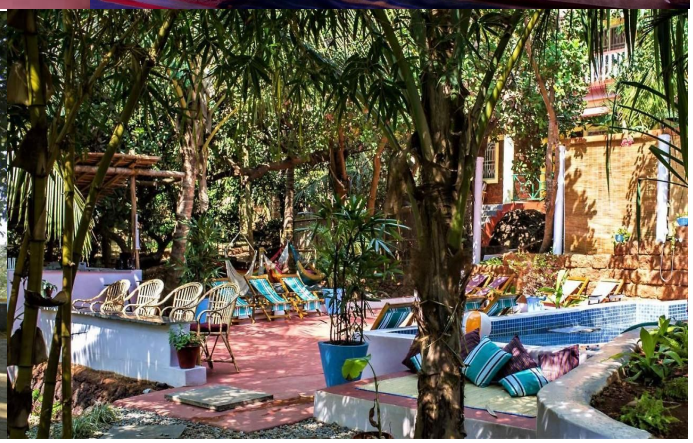
Non inclus :

- Billets d'avion aller-retour Paris-Goa (775 euros, déjà préréservé auprès de Qatar Airways)
- Visa indien (environ 45 euros)
- Assurances voyage (optionnel)
- Dépenses personnelles (dépend de vous)
- Activités non mentionnées dans le programme
- Les déjeuners et diners des 3 derniers jours dans le centre de Yoga, à part le dernier diner du voyage le jour 16 (comptez entre 5 à 10 euros par repas)

Points forts du voyage :

- Immersion totale dans l'Ayurvéda avec des soins personnalisés dans un centre traditionnel hors des sentiers battus, en bordure d'une plage déserte et naturelle
- Découverte de la culture et des paysages magnifiques du Karnataka
- Équilibre parfait entre soins de bien-être, moments de détente en bord de mer, visite, randonnée et découverte de la culture indienne
- Accompagnement d'une thérapeute ayurvédique française qui connait bien le centre ayurvédique, la région et l'Inde où elle voyage régulièrement depuis 25 ans
- Pour finir, quelques jours dans un magnifique centre de Yoga entre la jungle et la plage.

Quelques images du centre ayurvédique :

Le docteur Raviraj, responsable de la clinique et Virginie Pierrepont, thérapeute ayurvédique et votre accompagnatrice pendant tout le séjour

Quelques images du centre de Yoga :