

5ème Édition

Du 06 - 20 Janvier 2025

Sud de l'Inde

(au départ de Paris)

Le Voyage en Inde

À la Découverte
de

L'AYURVÉDA AUTHENTIQUE

Proposé par
Linda Gobindoss

En collaboration avec



Linda Gobindoss

Ayurveda & Art de vivre

www.Linda-Gobindoss.com

Présentation

Depuis 2018, je co-organise des voyages uniques, atypiques et axés sur l'Ayurvéda pour votre Mieux-Être.

Cette année, pour la 5ème édition du voyage en Inde :

À la découverte de l'Ayurvéda Authentique

Je collabore avec l'agence Penchard Voyages pour vous faire explorer le Kérala (Inde du Sud), le berceau de la renaissance de l'Ayurvéda.

Pourquoi l'Ayurvéda Authentique ?

L'Ayurvéda est de plus en plus populaire en occident, mais malheureusement, il y a beaucoup de déviations et l'Ayurvéda traditionnelle se perd de plus en plus.

J'ai eu la grande chance et le grand honneur d'avoir étudié l'Ayurvéda de manière traditionnelle et il me tient à coeur de vous montrer et de partager avec vous l'Ayurvéda telle que je l'ai étudié. Et c'est pour cela que je vous propose ce voyage. Alors découvrez vite le programme que nous vous avons concocté et je vous dis à bientôt !

Linda Gobindoss



AGENCE PENCHARD VOYAGES

Isabelle NEBLAI

ineblai@penchard-voyages.fr

TEL : 0590 81 90 64

Fax : 0590 81 96 96

www.penchard-voyages.fr

Licence : IM971100008



Linda Gobindoss

Ayurvéda & Art de vivre

www.Linda-Gobindoss.com

Programme

AGENCE PENCHARD VOYAGES

Isabelle NEBLAI

ineblai@penchard-voyages.fr

TEL : 0590 81 90 64

06/01 : Départ de Paris (France)

- Rendez-vous des participants à l'aéroport de départ.
- Envol pour Cochin sur vol réguliers via une escale.
- Repas - nuit à bord - petit-déjeuner à bord.

07/01: Arrivée à Cochin (Inde) - Alleppey (65kms – env 90min de route)

- 08h05 : Accueil à l'aéroport par notre guide accompagnateur francophone.
- Direction Alleppey à travers l'une des plus pittoresques routes du Kerala, pour embarquer à bord d'un *Kettuvalam*, également appelé « houseboat » (maison bateau), pour une expérience unique en son genre.
- Repas - nuit à bord.



***** Les Kettuvalams *****

Se sont des bateaux traditionnels du Kerala, qui étaient autrefois utilisés pour transporter des marchandises telles que du riz et des épices. Aujourd'hui, ces bateaux ont été convertis en luxueuses maisons flottantes, offrant une expérience unique de découverte des backwaters.

Votre houseboat sera équipé de tout le confort moderne, avec des chambres climatisées, des salles de bain attenantes et des espaces de vie spacieux. Vous pourrez naviguer lentement à travers les canaux et les

rivières, en admirant les magnifiques paysages naturels du Kerala.

Plusieurs arrêts sont prévus sur les rives des backwaters, pour explorer les environs bordés de villages pittoresques, de cocotiers et de plantations de riz, offrant une vue fascinante sur la vie quotidienne des habitants locaux.

Linda Gobindoss

Ayurveda & Art de vivre

www.Linda-Gobindoss.com

08/01 : Allepey/ Thekkady (Periyar).

- Petit déjeuner à bord
 - En route vers Thekkady (140kms – env 04h30 de route)
 - Arrivée, enregistrement et déjeuner à l'hôtel
 - L'après-midi, promenade en bateau sur le lac Periyar :
- Les touristes peuvent être en mesure de repérer des troupeaux de Gaur, Sambar et sangliers dans les prairies adjacentes aux rives.
- Soirée : spectacle de Kalaripayattu
 - Diner - nuit à l'hôtel

***** Thekkady*****

Située à la frontière entre le Tamil Nadu et le Kerala, cette réserve naturelle de 777 km² s'étend autour d'un lac de 26 km² créé en 1895 par les Anglais pour irriguer la plaine entourant Madurai. La beauté du site et sa fraîcheur attirent de nombreux touristes, indiens et occidentaux. Cette partie du Kerala est l'un des grands centres de production d'épices. Les collines environnantes sont couvertes de plantations de thé, de poivre, de cardamome, de cumin, de café, de clous de girofle, etc....



***** Le Kalaripayattu *****

C'est une forme d'art martial du Kerala considérée comme étant la plus ancienne et la plus scientifique de son genre dans le monde. La formation vise à la coordination ultime de l'esprit et du corps. Cette forme d'art est utilisée pour l'expression de soi dans les formes de danse, au théâtre et au cinéma.





09/01 : Thekkady / Madurai

-Petit déjeuner à l'hotel

-Promenade dans la Nature :

Nature Walk est un programme d'interprétation offrant une excellente occasion de regarder des oiseaux, des papillons et d'autres animaux sauvages. Durée = 3hrs

Un maximum de 5 personnes peut faire du trekking à la fois le long de chaque sentier et accompagné d'un guide tribal formé.

-Visite du jardin des épices et le marché aux épices

-Déjeuner à l'hotel

-En route vers Madurai (150kms – env 04h30 de route)

-Arrivée, enregistrement et diner à l'hôtel

-Cérémonie de l'Aarti au Meenakshi temple

Transfert au temple et retour à l'hôtel en tuk-tuk

-Nuit à l'hotel



Madurai, la deuxième plus grande ville du Tamil Nadu, important centre culturel et commercial. Avec une histoire remontant au 6ème siècle avant JC, c'était autrefois le siège de l'apprentissage tamoul et encore l'endroit où la langue tamoule est parlée dans sa forme la plus pure. Madurai était bien connue des Grecs et des Romains avec qui la ville exerçait un commerce actif. La vieille ville a été conçue en forme de lotus avec le temple de Meenakshi, l'attraction principale de la ville, au centre.



10/01 : Madurai / Coimbatore

- Petit-déjeuner à l'hotel
- Visite du temple de Sree Meenakshi
- Visite du Tirumalai Nayak Palace
- Déjeuner à l'hotel
- En route vers Coimbatore (150kms – env 04h30 de route)
- Arrivée, enregistrement diner et nuit à l'hôtel



11/01 : Coimbatore

- Petit-déjeuner à l'hotel
- Visite de l'hôpital ayurvédique de ville
- Déjeuner à l'hotel
- Visite de l'**Ashram Isha Yoga**, fondé par Sadhguru. Il possède un impressionnant lingam symbolisant les 7 chakras de l'énergie spirituelle et l'Adiyogi qui avec ses 112 mètres de haut le plus grand buste au monde.
- Diner et nuit à l'hôtel





Linda Gobindoss

Ayurveda & Art de vivre

www.Linda-Gobindoss.com

12/01 : Coimbatore - Pallakad - Centre Ayurvédique

- Petit-déjeuner à l'hotel
- Visite du jardin médicinal et d'une pharmacie ayurvédique
- Arrivé, installation et déjeuner à l'hôpital ayurvédique pour la cure.
- Dîner & Nuit à l'hospital ayurvédique



13-18/01 : Centre Ayurvédique

- Journée est programmé selon les instructions de l'hôpital
- Repas & Nuit à l'hospital ayurvédique

19/01 : Centre Ayurvédique - Cochin

- Petit-déjeuner à l'hôpital
- En route pour Cochin
- Déjeuner à emporter
- Visite de la ville (en fonction du timing) :
Palais hollandais, Synagogue, Église
- Spectacle de danse Kathakali : danse-théâtre pantomimique
- Diner et Nuit.



20/01 Cochin - Paris

- Départ très tôt le matin, transfert à l'aéroport. Vol avec escale.
- Arrivée à Paris



Séjour à l'Hopital Ayurvédique

(en pleine campagne)

L'hôpital où vous allez séjourner est situé à la périphérie de la ville de Coimbatore.

Un vrai village dédié à la santé, écologique, proche de la nature, dans un cadre de verdure et de calme.

Le centre aspire à être un complexe ayurvédique « vert », respectueux de l'environnement dans l'utilisation de concepts d'énergie renouvelable, comme l'énergie solaire, l'énergie éolienne, le recyclage des eaux usées.

Il dispose, en outre, d'installation pour la production des médicaments, d'un potager pour la confection des plats ayurvédiques simples et essentiels.

Vous serez pris en charge par des Docteurs Ayurvédiques et leur équipe de soignants. Vos soins, nourriture, activités et préparations médicinales seront choisis par les docteurs.

Au sein de l'hôpital, il n'y a pas de télévision, ni de radio et la wifi est limité à quelques minutes par jour avec l'autorisation de votre docteur.

À noter : la consommation d'alcool, de café, thé noir/vert, cigarette, cigare ou autres excitants, ne sont pas permis durant votre séjour à l'hôpital ayurvédique.



AGENCE PENCHARD VOYAGES

Isabelle NEBLAI

ineblai@penchard-voyages.fr

TEL : 0590 81 90 64

Tarifs

> EN CHAMBRE DOUBLE

3995,00 €* - par personne

> EN CHAMBRE SINGLE

4905,00 €* - par personne

** Sous réserve des disponibilités à la réservation*

Places limitées - Info et Inscription via

AGENCE PENCHARD VOYAGES

Isabelle NEBLAI

ineblai@penchard-voyages.fr

TEL : 0590 81 90 64



Linda Gobindoss

Ayurvéda & Art de vivre

www.Linda-Gobindoss.com

Le coût comprend :

1. Le transport aérien Paris / Cochin/Paris sur vols réguliers avec escale - Emirates
2. Les taxes d'aéroport : 106 € de Paris à ce jour avec Emirates et sujet à modification
3. Le circuit et tous les transferts en autocar climatisé privé
4. L'hébergement en chambre double en hôtels selon la catégorie
5. Les taxes et services hôteliers
6. La pension complète telle que mentionnée au programme du déjeuner du jour 7 Janvier au petit-déjeuner du 20 Janvier.
7. Deux bouteilles d'eau minérale (500ml) par personne par jour sauf pendant le séjour ayurvédique
8. Les services d'un guide accompagnateur francophone pendant tout le circuit (séjournant dans des hôtels différents) sauf pendant le séjour ayurvédique
9. Les visites et excursions mentionnées au programme
10. Les droits d'entrée dans les sites durant les visites
11. L'assistance de notre bureau sur place

Linda Gobindoss
Ayurvéda & Art de vivre

Le coût ne comprend pas :

1. Les boissons et dépenses à caractère personnel
2. Les droits d'entrée relatifs aux appareils photos, caméra, vidéo, facultatifs sur certains sites
3. Les frais de visas (valide 30 jours à partir de la 1ère entrée, 2 entrées max dans le pays) :
4. E-Visa à faire en ligne par vos soins à 25€ par personne ou par nos soins : 70 € par personne à ce jour.
5. Les assurances voyage
6. L'assistance à l'aéroport de départ
7. Le carnet de voyage
8. Les pourboires au guide et chauffeur
9. Les éventuelles hausses carburant non connues à ce jour