Emotion Planet
Voyages à dimension humaine

Vibration

Inde

Les secrets du bien-être "Ayurvédique"

Et si vous preniez soin de votre corps en lui offrant une cure ayurvédique traditionnelle en Inde, berceau ancestral de l'ayurveda et du yoga ? Le charme de l'Inde du Sud offre un cadre idéal pour se ressourcer. Entre lieux sacrés et paysages verdoyants, la région du Kerala est depuis toujours réputée pour ses cures ayurvédiques d'une qualité inégalable.

Laissez-vous tenter par ce magnifique programme de rajeunissement le plus holistique et le plus complet de tous les temps, appellé « Panchakarma ».

Séjournez dans un ashram, situé en pleine nature, et profitez du professionnalisme de son centre de médecine ayurvédique et de ses thérapeutes avisés.

L'Ayurveda est une médecine traditionnelle holistique. Elle part du principe que les maladies sont provoquées par un déséquilibre de nos énergies intérieures et/ou de notre métabolisme. Les habitudes de vies sont également responsables de notre état de santé. Le stress négatif en fait partie, tout comme une mauvaise alimentation ou un travail éprouvant. L'Ayurveda peut s'avérer utile pour de nombreuses maladies.

Vous aimerez

- La découverte de l'Ayurvéda et de ses bienfaits
- Les massages et soins au quotidien
- L'expérience spirituelle d'un ashram
- Le cadre verdoyant et la nature luxuriante
- Un retour à soi et une santé retrouvée
- La pratique du yoga et de la méditation

Baromètre

Rencontre	Marche	Confort
Spiritualité	Temps de route	Immersion
Culturel	Aventure	Nature

© Emotion Planet, voyages à dimension humaine
emotionplanet.com • info@emotionplanet.com • +32 (0) 491 762 850

Infos pratique

- **Age & public** : pour adultes
- **Durée** : 16 jours sur place
- **Dates & périodes** : voir tableau des départs garantis
- **Nombre participants** : Groupe de 20 participants
- **Formule du voyage** : voyage au coeur de soi (formule «Vibration»)
- **Régions & paysages** : campagne, plages, désert, temples...
- **Hébergements** : Chambre double, chambre individuelle avec ou sans AC au sein du Ashram, dortoir
- **Transport** : transport privé

Programme

***Légende : B L D** = repas inclus dans le prix du voyage (**B**reakfast, **L**unch et **D**iner)*

***Note :** le développé de ce programme (étapes, activités, etc.) est donné à titre indicatif.*
Il peut subir des modifications ou des aménagements en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité, des conditions climatiques du moment et des disponibilités. Nos guides mettent toujours tout en œuvre pour prendre les meilleures décisions et options possibles.

Petit mot :
Tout voyage qui sort des sentiers battus comporte parfois des évènements imprévus (grève, route coupée, fête locale...) ; votre capacité d'adaptation aux conditions locales (transports, nourriture, hébergements, imprévus, aléas climatiques), comme à des événements inattendus sera aussi une clé à la réussite de votre voyage.
Nous comptons sur vous pour avoir un esprit délibérément « positif » et ne jamais oublier votre sens de l'humour.
Nous vous souhaitons un très beau et riche voyage .

Le miracle du corps humain est qu'il possède une intelligence naturelle de guérison, capable de le régénérer en permanence.

Toutefois, quand un déséquilibre physique et une capacité digestive affaiblie entrainent la formation de toxines, cette capacité naturelle se bloque. Pour remédier à cette situation, l'Ayurveda offre le Panchakarma, la science de la régénération.

Dans ce processus, le corps est purifié des influences dégénératives de ces substances étrangères, et donc libéré pour exercer ses capacités inhérentes de régénération.

L'objectif de ce voyage est de vous accompagner au cours de ce processus incroyable de rajeunissement et de vous permettre d'améliorer votre capital santé grâce aux soins quotidiens personnalisés. Au cours de ce séjour, vous êtes accompagnés par 2 intervenants belges, Caroline & Julian. Ces spécialistes de la santé veillent au bon déroulement de votre séjour et animent également des ateliers axés sur la médecine ayurvédique.

Caroline : psychologue et kinésiologue, passionnée par la nature et les thérapies énergétiques, par les pratiques d'éveil corporel et spirituel, initiée au Qi Gong, au yoga ainsi qu'à la médecine traditionnelle chinoise. Elle accompagne des groupes depuis près de 10 ans lors de cures ayurvédiques dans le Kerala.

© Emotion Planet, voyages à dimension humaine

Julian : pharmacien et aromathérapeute, passionné par la botanique et les plantes sacrées, les médecines alternatives, la nutrithérapie et l'alimentation vivante ainsi que l'endobiogénie et la médecine ayurvédique. Il veille à toujours apporter des solutions naturelles à vos problèmes de santé.

Tous 2 passionnés de voyage, c'est avec un enthousiasme débordant qu'ils se font un plaisir de vous guider et de vous accompagner lors de ce voyage extraordinaire.

Jour 1 : Arrivée *(Repas L-D ; transport 1h)*

Accueil à l'aéroport et transfert vers le ashram.

Installation et découverte des installations.

- Rencontres diverses pour la préparation personnelle de votre cure.
- Rencontre avec votre médecin: consultation-bilan de santé ayurvédique holistique-programme de traitement quotidien
- Début de la cure
- 18h premier repas ayurvédique.
- Au soir, Satsang (méditation guidée – chant spirituel et partages)

Jour 2 : Arrivée *(Repas L-D ; transport /)*

Réveil avec le soleil et :

- Satsang (méditation guidée – chant spirituel et partages)
- Cours de Yoga pour débutant +- 2h
- accompagnement par un thérapeute personnel qui prendra soin de vous tout au long du programme
- Première séance de massothérapie (90 – 120 minutes)
- Repas ayurvédique végétarien

En après-midi :

- Cours de yoga
- Temps libre
- Repas ayurvédique végétarien
- Satsang (méditation guidée – chant spirituel et partages)

Pendant tout le séjour *(Repas L-D)*

Chaque jour, à partir du lever du soleil, vous bénéficiez des soins et activités suivants :

- Satsang du matin (méditation guidée – chant spirituel et partages)
- Des cours de Yoga pour débutant +- 2h
- 1 à 2 heures de massages ayurvédiques spécialisés, de thérapies et de traitement naturels
- Une séance quotidienne de traitement thérapeutique (60 à 90 minutes)
- La rencontre avec votre médecin et un suivi personnalisé
- Participation à divers ateliers « santé », axé sur la médecine ayurvédique, animés par vos accompagnateurs
- La participation aux activités de groupe de l'Ashram (promenades silencieuses – conférences – des cérémonies spirituelles – soirées culturelles …)
- La découverte des sentiers pédestres de l'Ashram
- La visite des villages avoisinants et de l'un des plus grands lacs de la région
- L'immersion dans des marchés locaux aux senteurs et couleurs sans limite
- Des repas ayurvédiques végétariens
- Satsang du soir (méditation guidée – chant spirituel et partages)

Dernier jour *(Repas L-D)*

Il est temps de rentrer au pays… Après un dernier RDV avec votre médecin, vous aurez la possibilité d'acheter quelques remèdes ayurvédiques pour poursuivre les bienfaits de votre cure personnalisée à domicile.
Dernier repas au Ashram puis direction l'aéroport pour un doux retour.

L'atmosphère spirituelle et positive de l'Ashram complète votre traitement ayurvédique et vous fournit le cadre optimal pour la guérison à tous niveaux. Compte tenu du cadre de l'Ashram, il vous est demandé de respecter les règles et la politique générale de celui- ci pendant toute la durée de votre séjour.

L'ensemble des activités inhérentes au Ashram et des soins prodigués proposés en Anglais. Vos accompagnateurs sont là pour vous aider en cas de besoin (de traduction). Les autres ateliers délivrés par Caroline et Julian se donnent en français.

Tarifs et conditions

Prix/pers

- Chambre double sans Airco 3 chambres disponibles : **2.050 €**
- Chambre double avec Airco 2 chambres disponibles : **2.150 €**
- Chambre single avec Airco 4 chambres disponibles : **2.250 €**
- Dortoir : **1.850 €**

Suppléments

- Excursion à Kovalam et Varkala à payer directement sur place
- **Fortement recommandé pour se poser et intégrer l'après cure!!!** Extension 3 jours/2 nuits à Varkala en fin de séjour 280 €/pers base double et 380€/pers base single
- Transfert en cas d'arrivée/départ à un autre horaire que les premiers inscrits : àpd 50 €/transfert/pers

Vols

- Prix selon la date de réservation, la compagnie aérienne et la date du voyage.

Inclus dans le prix du séjour

- Organisation du séjour – carnet de voyage et carnet de route
- Accueil et transferts de l'aéroport
- Transport durant tout le voyage
- L'accompagnement pendant tout le séjour par Caroline & Julian, 2 belges spécialisés dans le domaine de la santé physique et mentale
- Pension complète pendant tout le séjour (2 repas par jour)
- Les ateliers sur la médecine ayurvédique et spiritualité animés par les accompagnateurs en français
- Les consultations avec votre médecin ayurvédique
- Séance quotidienne de traitement ayurvédique (sudation, massage ou autre)
- Séances quotidiennes de méditation guidée et de chants spirituels (satsang)
- Séances quotidiennes de yoga
- Invitation à prendre part aux conférences, ateliers d'asanas et autres activités de groupe proposés par le Ashram
- Marches et promenades silencieuses sur les sentiers de la montagne dans une nature luxuriante
- Pharmacie de groupe *(premiers soins)*
- Taxes hôtelières et taxes de séjour

Non Inclus dans le prix du séjour

- Tout ce qui n'est pas indiqué dans le paragraphe « Inclus »
- Toute modification du programme durant votre séjour
- Transport à destination : vol national international
- Compensation carbone de votre vol et de votre voyage *(non obligatoire)*

- Assurances voyage (offre possible sur demande)
    - *assistance et rapatriement obligatoire*
    - *annulation (fortement recommandée)*
- Visa *(Budget +/- 45 €)*
- Boissons, pourboires et dépenses personnelles

Contact

Découvrez ces pays haut en couleurs, le cœur & les valeurs qui nous animent et les commentaires d'anciens voyageurs.

Personne de contact pour votre voyage :

Gaby
+32 (0) 496 65 08 83
gabrielle@emotionplanet.com
emotionplanet.com

*« **E**motion **P**lanet, le monde n'est jamais loin lorsque ses hommes ne nous sont pas étrangers. »*