Emotion Planet
Voyages à dimension humaine

Inde

Vibration Découverte

Les trésors cachés du Kérala et l'Art de la Joie

Et si nous osions découvrir une des plus belles facettes de l'Inde ? Entre traditions, soins énergétiques, paysages sublimes et rencontres inattendues, voguons à la rencontre de nous-même et de l'Autre. Vivons le charme de l'Inde du Sud et profitons d'un cadre d'exception pour nous ressourcer.

Chaque année (fin janvier-début février), le Centre Ressourcements en collaboration avec Emotion Planet organise un voyage initiatique de 15 jours au Kerala sur le thème « cultiver l'art de la joie ».

Ce voyage de développement personnel passe par Cochin, nous emmène dans les plantations de thé de Munnar et la jungle de Kumily. Nous découvrons la vie d'un ashram et vivons une expérience villageoise intense dans les backwaters. Nous apprécions la découverte d'un centre ayurédique le long de la plage. Les journées sont rythmées par les séances de Yoga et les ateliers donnés par deux professionnelles du Centre Ressourcements.

YOGA AU LEVER DU SOLEIL

Au lever du soleil, c'est LE moment idéal pour effectuer des pratiques énergétiques, à jeûn si possible pour nous permettre le maximum de réceptivité et de connexion puissante à notre énergie et aux lieux de nature qui nous entoure ! Chaque matin ouvre un « nouveau thème du jour » à explorer dans toutes nos expériences, impressions et sensations du jour !

Après la marche, les exercices de STRETCHING sont idéaux pour conserver des muscles souples et un corps vaillant et tonique !

MARCHE EN PLEINE CONSCIENCE

Découverte de la marche silencieuse en pleine conscience pour découvrir la nature des plantations de thés, de cafés, de cacao et dans la réserve naturelle de Peryar. Connexion énergétique amplifiée à la nature et aux animaux par la Marche de « Vision Fusion », l'Hokuzen du matin renforçant notre engagement et le « Kin Yin » du soir préparant notre doux repos et bon sommeil !

ENSEIGNEMENTS DIVERS

Les définitions et apports spécifiques :

*du yoga, de la méditation, des mantras et de la marche consciente
*d'un ashram, de sa philosophie et des pratiques qui y sont développées quotidiennement
*de la médecine ayurvédique et des traitements ayurvédiques (soins, massages et repas) appropriés à chacun
*de l'histoire du Mahabharta et du Ramayana, les 2 fleurons de la littérature Itihasa, terme qui, en sanskrit, signifie «

cela s’est réellement passé »
*du processus de transformation intérieure des constellations familiales et de l’Ho’ponopono

AUTO-MASSAGE et MASSAGE

Quoi de mieux que se faire du bien au travers de moments magnifiquement posés et sereins permettant l’intégration de ce que le Voyage Initiatique nourrit en nous ?

* Shiatsu du dos et du ventre
* Relaxation coréenne
* Réflexologie plantaire
* Massage cranien
* Drainage lymphatique du cou et du visage

MEDITATION

Elles harmonisent et unifient nos 4 parts intérieures : Corps-Coeur-Esprit et Âme. Des temps essentiels et infinis où tout prend sa « juste » place en nous, tranquillement, avec la prise de recul si bénéfique ! Les méditations sont associées aux MANTRAS qui élèvent vibratoirement nos âmes dans le recueillement doux que procurent ces chants si anciens !

CREATIVITE

DIVERS ATELIERS CREATIFS :

* de CONSTELLATION Familiale en lien avec le thème de la joie et intégrant le Processus d’HO’PONOPONO
* de VISUALISATION inspirant la réalisation d’un MANDALA individuel et de groupe
* de PEINTURE VIVANTE et DANSE libre et de co-création
* de PRATIQUES d’EXPRESSIVITE variées et libératoires

Des séances d'informations sont prévues pour découvrir les différents voyages initiatiques proposés par le Centre Ressourcements :

- *Jeudi 23/01/25, de 19h à 21h*
- *Lundi 17 février, de 19h à 21h*
- *Samedi 22 mars, de 17h30 à 19h30*
- *Jeudi 18 avril, de 19h à 21h*
- *Mercredi 7 mai, 19h à 21h*
- *Lundi 16 juin, de 19h à 21h*
- *Samedi 21 juin, de 19h à 21h*

Vous aimerez

- Balades dans les plantations de thé
- Découverte du parc national de Periyar et de la jungle
- Pratique quotidienne du Yoga, Méditation et mantras
- Immersion dans la vie villageoise des backwaters
- Découverte de l'Ayurvéda et de la vie d'un Ashram
- Ateliers de développement personnel
- Accompagnement par 1 guide francophone et 2 thérapeutes du Centres Ressourcement

Baromètre

Rencontre

Marche

Confort

Spiritualité

Temps de route

Immersion

Culturel

Aventure

Nature

© Emotion Planet, voyages à dimension humaine

Infos pratique

- **Age & public** : pour adultes
- **Durée** : 15 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** : Logement comme mentionné dans le programme
- **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 .

Jours 1 à 3 : Cohin *(Repas -LD)*

Passons nos premiers jours en Inde dans la jolie ville portuaire, aux relents portugais, de Cochin. Il y fait bon flâner (restaurants proposant une cuisine variée et délicieuse, antiquaires, etc.).La ville accueille régulièrement des artistes mondialement connus et se présente à bien des occasions sous ses plus beaux attraits. Optons pour une balade qui nous tant l'envers du décors de la ville que les atouts les plus réputés de ce pays aux mille contrastes. Assistons à un spectacle de Kathakali (danse traditionnelle qui retrace des scènes du Ramayana ou du Mahabarata).

Joëlle propose aussi, dans le calme du jardin, des ateliers matinaux journaliers de « Yoga, Méditation, Mantras » et l'incontournable « Cercle de Parole » du soir.

Jours 4 et 5 : Munnar *(Repas -LD ; transport /)*

Dormons au milieu des plantations de thé de Munnar dans un hôtel de charme construit dans le style des demeures de l'époque du Raj. Situé au milieu des plantations de thé, de Cardamom et de poivre, nous en prenons plein nos sens. Levons-nous tôt et allons marcher dans ce décor féérique. Assistons à un spectacle de Kalaripayat (cet art martial si impressionnant), dégustons des Dosai géantes (crêpes à base de farine de riz), visitons le petit musée du

thé,… Nous proposons aussi un atelier de marche en fusion énergétique et de communication avec la nature (minérale, végétale et animale).

Jours 6 et 7 : Kumily *(Repas -LD)*

A 3 heures de route de Munnar, se trouve Thekkady. Cette petite ville jouxte l'immense réserve naturelle de Periyar. Bien protégée, elle abrite de nombreuses espèces animales dont des hordes d'éléphants sauvages, des bisons etc. Thekkady est également entourée de plantations de thé, d'épices, et de café.

Reprenons le rythme de nos balades matinales dans le parc naturel de Periyar, rencontrons des membres des tribus locales et apprenons-en davantage sur leur travail de guide, garde chasse, etc. et leurs droits particuliers. Ne boudons pas notre plaisir et profitons d'une balade en bateau sur le lac.

Nous dormons dans une chouette Guest House située en bordure de la forêt, non loin de l'entrée du Parc. Kumily se caractérise par sa diversité : la jungle et les collines de cardamome, les plantations de thé ou de café, les jardins d'épices et surtout l'Eco-parc de Periyar qui abrite une des plus importante réserve d'éléphants et de tigres, mais aussi de Sambars, de divers singes, mangoustes, écureuils géants, ours,…). Le lac de 26 km2 permet des balades magnifiques à la découverte de la faune.

Jours 8 à 10 : Ashram *(Repas -LD)*

Osons l'expérience du Ashram afin de découvrir ce mode de vie particulier. Participons aux différentes activités comme tout autre ashramite, une expérience très enrichissante. Un ashram est un endroit dans lequel les résidents et les visiteurs bénéficient d'une occasion précieuse de servir et de progresser sur le chemin spirituel. Les visiteurs sont invités à consacrer une ou deux heures par jour au seva. Calmons notre esprit et ouvrons notre cœur dans ce lieu de ressourcement unique.

Jour 11 : Vie des Backwaters *(Repas -LD; transport 3h30)*

Prenons la direction la Venise du sud. Les backwaters d'Alleppey sont un entremêlement de canaux, de lacs et d'îles à la végétation luxuriante. Dans ce petit paradis, les canotiers se frayent adroitement un chemin entre les plantes d'eau pour nous mener d'un point à l'autre. Les enfants des villages passent d'île en île pour se rendre à l'école, les bus locaux sont des bateaux… C'est également un endroit rêvé pour admirer les oiseaux. Ici, l'expérience proposée est intimement lié à l'expérience d'hébergement.

Passons la nuit, dans une maison familiale, située sur une île au milieu des backwaters. Un vrai stage en immersion donc. La nourriture de la grand-mère y est délicieuse et la rencontre de l'autre.

Au programme, des balades natures le long de l'île ou en canot, la découverte d'une vie de famille (le soir, les enfants font leurs devoirs dans le salon), la découverte également d'un véritable projet de société (lutte contre la saisonnalité des revenus des villageois).

Jours 12 à 14 : découverte de l'ayurveda *(Repas -LD)*
Entre Kollam et Varkala, nous pouvons profiter d'une quiétude précieuse. Les petits villages de pêcheurs, des plages désertes, des villages typiques et, à certaine période de l'année, l'effervescence de festivals organisés par les temples locaux rendent l'atmosphère magique.
Logeons dans l'un de ces petits villages, situé entre l'Océan et un lac d'eau douce. Le centre ayurvédique que nous découvrons propose des soins et promeut une manière de vivre pleine de sens. Joëlle organise également des sessions de méditation et de yoga. Les couchers du soleil sont à couper le souffle. N'hésitons pas à découvrir les villages avoisinants, à aller à la rencontre des pêcheurs et des plages désertes.

Jour 15 : Retour au pays *(Repas —)*

Il est déjà temps de rentrer. En fonction des vols retours, il est parfois nécessaire de prolonger le séjour d'une nuit à Cochin (en extra).

Tarifs et conditions

Prix/pers

© Emotion Planet, voyages à dimension humaine

- **2 750 €**
- Voyage garanti dès 8 participants – max 14 voyageurs

Suppléments

- Extension de voyage éventuelle : entre 65 € et 100 €/nuit en fonction de la formule choisie
- 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 si vous arrivez/partez aux mêmes horaires que le groupe
- Un ou deux minibus comprenant tous les frais inhérents au voyage (taxes«frontières», essence, taxes de stationnements,…) + le chauffeur et son logement
- Les logements
- Pension complète pendant tout le séjour (3 repas par jour)
- Les tuk-tuk, locations de vélos ou de scooters certaines visites
- L'entrée au Spectacle de Kathakali et de Kalaripayat
- Les entrées et l'activité dans le Parc naturel de Periyar
- Le trek et ballade avec un « guide nature » à Munnar, Kumily et Allepey
- L'accompagnement de 2 animatrices du Centre « Ressourcements » selon la quinzaine
- Tous les Ateliers animés par Joëlle Thirionet et Marie Persoons
- Un guide francophone de la société « Dessine-moi l'Inde »
- Un carnet de voyage avec des explications détaillées de votre voyage et des illustrations
- 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)*
- Frais de passeport
- Visa *(Budget +/- 45 €)*
- Boissons autre que l'eau,
- Les 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

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

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

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