

Voyage

Yoga & Ayurveda

Au Kerala, Inde

Du 24 janvier au 8 février 2025

L'Ayurvéda, venant de « Ayur » la vie, et de « Véda » la connaissance, est le système de médecine et de mode de vie holistique multi-millénaire de l'Inde. On dit que c'est une « science grande sœur » du Yoga.

Pour bien commencer l'année 2025, je vous propose de partir découvrir le pays d'origine du Yoga et de l'Ayurvéda ! Nous aurons l'occasion de faire de nombreuses visites, aussi bien pour se délecter des incroyables cultures, architectures et cuisines de l'Inde du Sud, que de ses paysages naturels d'exception.

Mais ce sera aussi un voyage introspectif et revigorant : nous passerons plusieurs jours dans un centre ayurvédique pour recevoir des soins sur mesure. Nous approfondirons le Yoga tout au long du voyage avec différents enseignant-e-s et ateliers, et séjournons dans un centre de Yoga Intégral au bord de l'océan Indien.

J'espère ainsi vous transmettre mon amour pour ce pays !



ITINÉRAIRE

JOUR 1

Vendredi 24 janvier

Vol jusqu'à Cochin (départs groupés possible, de Paris ou autre, à voir ensemble!)

JOUR 2 et 3

Samedi 25 janvier et dimanche 26 janvier

Arrivée à Kochi le matin; nous serons accueillis par notre chauffeur et nous dirigerons directement vers notre hôtel pour nous remettre de ce long voyage en toute sérénité (environ 45 minutes de route). Temps libre pour faire une sieste, et/ou un massage ayurvédique, séance de Yoga... pour bien démarrer les vacances! Lorsque tout le groupe sera arrivé nous ferons notre cercle d'ouverture.

JOUR 4

Lundi 27 janvier

Après le petit-déjeuner, nous irons faire une promenade et une petite séance de méditation dans la jungle environnante. Vous aurez la possibilité de vous rafraîchir dans une rivière, activité prisée des Kéralais du coin. Nous débuterons ensuite notre road-trip vers Munnar et ses plantations de thé en altitude. Environ 4h de route – paysages magnifiques garantis. Repos et dîner dans un hôtel avec une très belle vue.



JOUR 5

Mardi 28 janvier

Nous commencerons la journée par un trek d'environ 3 heures (difficulté 2,5/5) dans les plantations de thé et gravirons un petit sommet pour profiter d'un splendide panorama sur la région. Shiva, notre guide (il est courant que les hindous portent des prénoms liés aux divinités) pourra nous donner de nombreuses informations sur la faune et la flore locales. Retour ensuite dans le mini-bus pour un trajet de 3 heures vers la ville de Kumily aux portes du parc Naturel de Periyar. Nous visiterons un jardin d'épices et de plantes ayurvédiques dans l'après-midi.

JOUR 6

Mercredi 29 janvier

Nous partirons de bonne heure pour un trek de 2/3 heures (difficulté 1/5) dans la jungle préservée du Parc Naturel Periyar. Avec un peu de chance nous pourrions observer des éléphants sauvages, des bisons, des sangliers, des écureuils géants, différentes espèces d'oiseaux... L'après-midi : repos, et séance de Yoga à l'hôtel.





JOURS 7, 8 et 9

Jeudi 30, vendredi 31 janvier et samedi 1 février

Lors de notre séjour de 3 jours / 3 nuits dans le centre/hôpital Ayurvédique situé sur une colline arborée, nous pourrions profiter d'un programme quotidien dédié au bien-être et à la régénération, encadré par des équipes de docteurs et de praticiens renommés :

07:00 : Yoga

08:00 : Petit-Déjeuner Ayurvédique

Entre 8:30 et 11:30 : Soins principaux du jour

13:00 : Déjeuner Ayurvédique

15:00 : Soins secondaires du jour

16:00 : Tisane et fruits

18:00 : Yoga

19:00 : Dîner Ayurvédique





JOUR 10, 11 et 12

Dimanche 2, lundi 3 et mardi 4 février

Départ du centre ayurvédique après le petit-déjeuner, nous nous dirigerons vers la station balnéaire de Varkala, sur la côte de Malabar, où se situe un petit centre de Yoga soucieux de transmettre de manière juste le mode de vie Yogique. Nous y resterons 3 jours/3 nuits pour continuer d'approfondir nos pratiques:

6:00 : Pranayama (exercices de respiration)

6:30 : Meditation Vipassana

7:00 : Asana (Yoga postural style Sivananda de 2 heures)

9:00 : Thé et petit-déjeuner au centre

13:00 : Déjeuner Keralais traditionnel au centre

16:00 : Yoga postural (1h30)

19:00 : Dîner au restaurant.





JOUR 13

Mercredi 5

Encore une séance de Yoga puis nous reprendrons la route (3h) vers Alappuzha/*Alleppey* et ses « Backwaters », réseaux de rivières et de canaux... Nous y ferons une paisible balade en bateau au coucher du soleil et nous reposerons dans notre maison d'hôtes aux pieds de l'eau.

JOUR 14

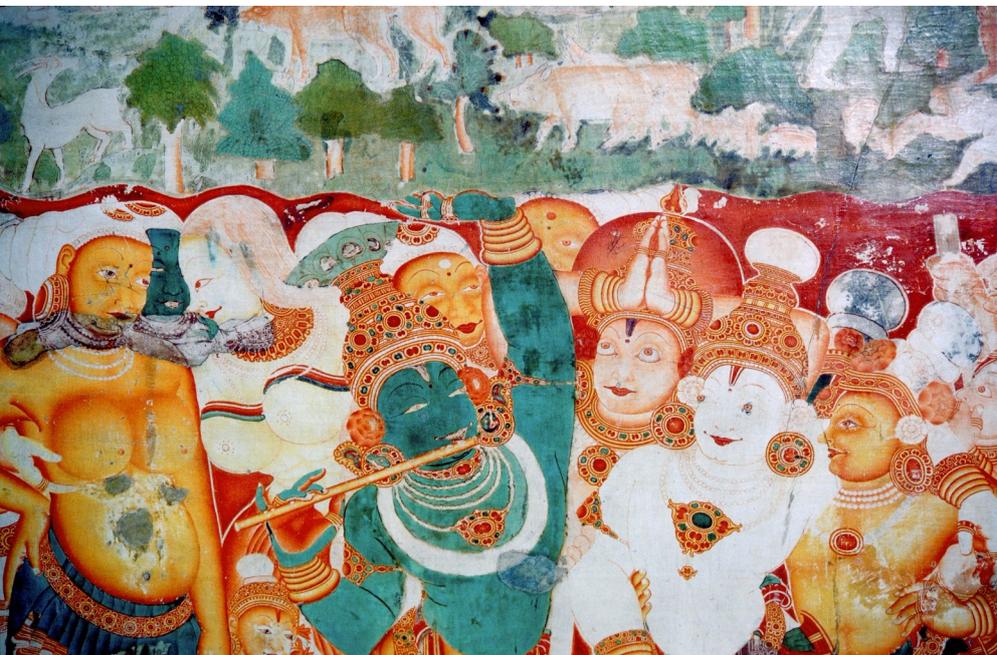
Jeudi 6

Direction la charmante ville de Kochi (1h30 de trajet). Installation à l'hôtel, puis nous visiterons un musée dans un ancien palais Keralais du 16ième siècle. Le soir, nous participerons à un cours de Yoga avec Neetu, une prof dévouée qui m'a beaucoup touché.

JOUR 15

Vendredi 7

Cours de Yoga matinal avec Neetu à nouveau, cercle de fermeture, petit-déjeuner ensemble puis temps libre avant de prendre le vol du retour ! Arrivée à Paris CDG généralement le lendemain midi, *samedi 8 février*.



INFORMATIONS PRATIQUES

**Prix du séjour :
2095€**

CE QUE CE PRIX COMPREND :

- Tous les **hébergements** en chambre double.
- Tous les **repas** : petit-déjeuners, déjeuners et dîners végétariens.
- Bouteilles d'**eau**.
- Toutes les **entrées** sur les sites des visites.
- Tous les transports en **minibus privé**.
- Au moins **14 séances de Yoga**.
- Le séjour de **3 nuits au centre Ayurvédique (soins compris)**.
- Le séjour de **3 nuits au centre de Yoga**.
- Les **randonnées** avec guides à Munnar et au Parc Naturel de Periyar.
- Un **massage Ayurvédique** dès l'arrivée

CE QUE CE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les billets d'avion, mais je pourrais vous aider à trouver des prix intéressants (généralement entre 600 et 800€ avec 1 escale)
- Les frais de visa pour l'Inde (en ligne, 24€)
- L'assurance voyage rapatriement obligatoire (parfois comprise avec votre Carte Bancaire).
- Les souvenirs éventuels.
- Les pourboires éventuels.
- Les soins ; massages ; repas/boissons ou visites supplémentaires lors des temps libres.

Voyage limité à 8 participant-e-s.

L'itinéraire proposé peut être sujet à des modifications en fonction des aléas météorologiques, techniques ou autre.



CE SÉJOUR EST FAIT POUR VOUS SI :

- Vous avez envie de découvrir ou d'approfondir les pratiques yogiques et ayurvediques dans leur pays d'origine.
- Vous avez envie d'un voyage hors du commun qui vienne bousculer votre zone de confort.
- Vivre cette expérience en groupe et l'occasion de lier des liens forts avec les autres participant-e-s vous enthousiasme.
- Vous souhaitez découvrir l'Inde tout en profitant d'un espace sécuritaire pour vous déposer et vous sentir soutenu-e émotionnellement.
- Vous êtes en assez bonne condition physique pour effectuer un trek de 3/4 heures en montagne.
- Vous êtes prêt-e à vous adapter à des changements de dernière minute.
- De nombreux trajets de 3/4 heures en minibus, sur des routes parfois accidentées et avec un style de conduite très différent du notre ne vous font pas peur.
- Vous savez être un-e touriste respectueux-se des habitant-e-s et de leurs coutumes, prêt-e à remettre en question ses biais colonialistes et qui découvre une culture inconnue avec humilité.
- Vous aimez la nourriture végétarienne et les épices.
- Vous êtes ouvert-e d'esprit et bienveillant-e ! ;)



POURQUOI PARTIR AVEC MOI ?

- J'ai l'expérience de nombreux voyages en solo et j'ai adoré accompagner un groupe en Inde en 2019, 2023 et 2024.
- J'ai une assez bonne connaissance de la culture Indienne, y ayant passé plus d'un an en tout et pour tout.
- J'ai des contacts sur place qui nous accueilleront et nous guideront lors des excursions.
- Je parle anglais couramment.
- Je suis professeur de Yoga certifiée depuis 10 ans et pourrais compléter et traduire certains enseignements que nous recevront ainsi que donner des cours et guider des méditations sur place;
- Je me suis rendu au Kerala en février 2023 pour vérifier l'itinéraire puis l'ai peaufiné en 2024 pour vous assurer un séjour « Aux petits oignons » ;)
- J'aime profondément l'Inde et suis ravi de pouvoir transmettre ma passion du voyage et du Yoga !

Témoignages suite au « Voyage Yoga, Gange et Himalaya » en octobre 2019 :

"J'avais l'impression de prendre beaucoup de risques en m'inscrivant à ce voyage : je n'ai pas l'habitude de partir en groupe et je ne connaissais personne mais maintenant je sais que c'était l'une de mes meilleures décisions. 15 jours qui donnent des souvenirs pour la vie avec des sourires, des rencontres, des paysages, des émotions et des expériences qu'on n'oublie pas de sitôt et qui nous nourrissent longtemps après. J'ai rarement autant profité du moment présent tellement tout était bien organisé : Orpheo est patient-e, bienveillant-e et je me suis toujours sentie bien dans cette aventure." *Candice*

"Un grand merci à Orpheo de m'avoir fait découvrir et aimé l'Inde dans des conditions idéales. Je me suis tellement sentie en confiance que je me suis complètement laissée porter et ai profité pleinement de ce voyage haut en couleurs, en émotions et en expériences. Encore merci Orpheo pour ton énergie, ta bienveillance et pour tous ces moments partagés, ces souvenirs qui continuent de m'accompagner et me nourrir." *Céline*





MODALITÉS D'INSCRIPTION

Pour réserver votre place, écrivez-moi à agnesblainyoga@gmail.com, je vous enverrai alors un formulaire d'inscription et des informations complémentaires: un point santé/sécurité ; des conseils des choses à emporter etc.

Un acompte de 30 % du montant total (soit 630€; non remboursable) sera demandé par virement bancaire ou par chèque pour valider votre place, le montant restant pourra être réglé en plusieurs paiements, avant le 1^{er} janvier 2025.

Je vous demanderai également une copie de votre assurance voyage, de votre passeport et de votre visa avant le départ.

N'hésitez pas à me contacter si vous avez la moindre question...
J'ai si hâte de faire ce beau voyage avec vous !

Orpheo Blain

