

# Voyage Yoga & Ayurveda

Au Kerala, Inde

**Du 19 Novembre au 3 Décembre 2026**

L'Ayurvédâ, 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 terminer 2026 en beauté, je vous propose de partir découvrir le pays d'origine du Yoga et de l'Ayurvédâ ! 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 séjournerons 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

*Jeudi 19 novembre*

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

## JOUR 2

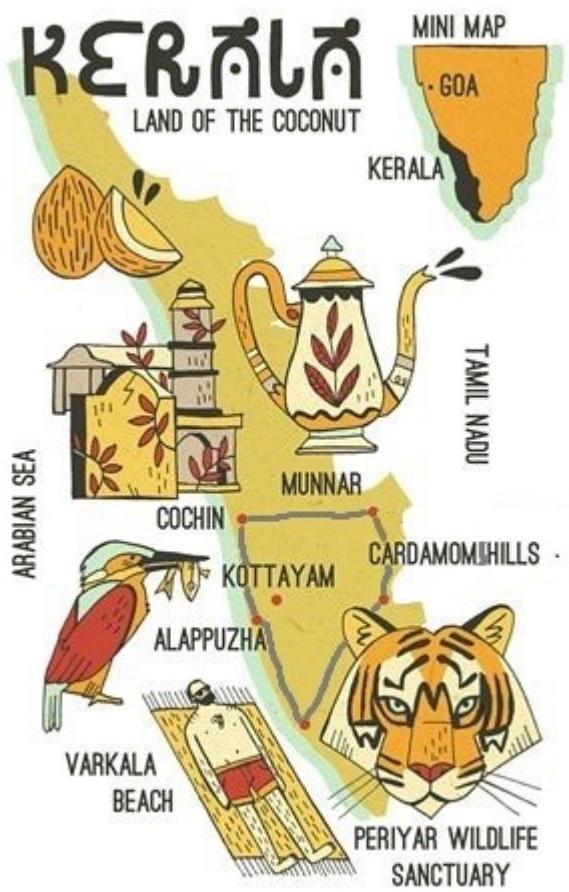
*Vendredi 20 novembre*

Arrivée à Kochi le matin; nous serons accueillis par notre chauffeur Roni 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, profiter de la piscine... pour bien démarrer les vacances! Lorsque tout le groupe sera arrivé nous ferons notre cercle d'ouverture.

## JOUR 3

*Samedi 21 novembre*

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 4

*Dimanche 22 novembre*

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 minibus 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 5

*Lundi 23 novembre*

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





## JOURS 6, 7 et 8

*Mardi 24, Mercredi 25 et Jeudi 26 novembre*

Lors de notre séjour de 3 jours / 3 nuits dans le centre/hôpital Ayurvédique situé sur une colline arborée, nous pourrons profiter d'un programme quotidien dédié au bien-être et à la régénération, encadré par l'équipe du docteur Gayatri et ses praticiennes ayurvediques au petits soins :

**07:00 : Yoga**

**08:00 : Petit-Déjeuner Ayurvédique**

**Entre 8:30 et 11:30 : Soin principal du jour**

**13:00: Déjeuner Ayurvédique**

**15:00: Soin secondaire du jour**

**16:00: Tisane et fruits**

**18:00 : Yoga**

**19:00: Dîner Ayurvédique**





## JOUR 9

*Vendredi 27 novembre*

Après une dernière matinée au centre, nous reprendrons la route (3h) vers Munroe Island et ses « Backwaters », réseaux de rivières et de canaux de mangroves... Nous y ferons une paisible balade en bateau au coucher du soleil et nous reposerons dans notre maison d'hôtes.

## JOUR 10 et 11

*Samedi 28 novembre et Dimanche 29 novembre*

Nouvelle balade en bateau au lever du soleil cette fois ci, petit déjeuner avec nos hôtes puis balade à vélo autour de l'île (5km). Nous nous dirigerons ensuite 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/2 nuits pour continuer d'approfondir nos pratiques. Nous aurons également l'occasion de visiter un temple hindou dédié à Vishnou et Shiva).

**7:30 : Méditation**

**8:00 : Pranayama et Asana (Respirations et Yoga postural)**

**9:30 : Thé et petit-déjeuner au centre**

**Temps libre**

**13:00 : Déjeuner Keralais traditionnel au centre**

**Temps libre, l'océan indien à deux pas...**

**16:00 : Yoga**

**19:00 : Dîner au restaurant.**





## JOUR 12

*Lundi 30 Novembre*

Après le petit déjeuner nous prendrons la route vers le nord (2h de route) pour un arrêt au Palais Krishnapuram: datant du 18ième siècle, il témoigne d'une architecture keralaïse traditionnelle et regorge d'artéfacts historiques. Ensuite, direction la charmante ville éclectique de Fort Kochi (3h de trajet). Installation à l'hôtel avec piscine puis temps libre pour découvrir le quartier.

## JOUR 13

*Mardi 1<sup>er</sup> Décembre*

Nous commencerons la journée par un cours de Yoga avec Neetu, une enseignante dévouée qui m'a beaucoup touché. Temps libre pour le reste de la journée, il y a plein de choses à voir et/ou à faire à Kochi ! les grands filets de pêche chinois, l'église où fut enterré Vasco de Gama, le quartier juif et ses boutiques d'antiquaires, le musée folklorique, massages, cours de cuisine, cinéma... Pour ramener des souvenirs il y a de nombreuses petites boutiques ou même un grand centre commercial... Nous pourrons faire des groupes selon les envies de chacun.e. Le soir, nous assisterons ensemble à une représentation de *Kathakali* (théâtre dansé, grand classique de la culture keralaïse, avec de magnifiques costumes traditionnels).

## JOUR 14 et 15

*Mercredi 2 Décembre*

Petit-déjeuner ensemble, cercle de fermeture puis temps libre avant de prendre le vol du retour ! Arrivée à Paris CDG généralement le lendemain midi, *Jeudi 3 Décembre*.



# INFORMATIONS PRATIQUES

**Prix du séjour : 2095€  
par personne ttc**

## CE QUE CE PRIX COMPREND :

- Tous les **hébergements** en chambre double.
- Tous les **repas** : petit-déjeuners, déjeuners et dîners végétariens.
- Bouteilles d'eau.
- Tous les transports en **minibus privé**.
- Au moins **13 séances de Yoga**.
- Le séjour de **3 nuits au centre Ayurvédique (massages compris)**.
- Le séjour de **2 nuits au centre de Yoga**.
- Les **randonnées** avec guides à Munnar et au Parc Naturel de Periyar.
- L'entrée au **Palais Krishnapuram**
- **2 balades en bateau**
- **1 balade à vélo**
- Ticket pour un **spectacle de Kathakali**

## CE QUE CE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les billets d'avion, mais je pourrais vous aider à trouver des prix intéressants (généralement entre 500 et 700€ 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 10 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 ayurvédiques 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 nôtre ne vous font pas peur.
- Vous savez être un-e touriste respectueu-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 épicee.
- 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, au Kerala en 2023, 2024 et 2025.
- 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 et 2025 pour vous garantir 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 [orpheoblain@gmail.com](mailto:orpheoblain@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 pour valider votre place, le montant restant pourra être réglé en plusieurs paiements, avant le 1<sup>er</sup> octobre 2026.

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

