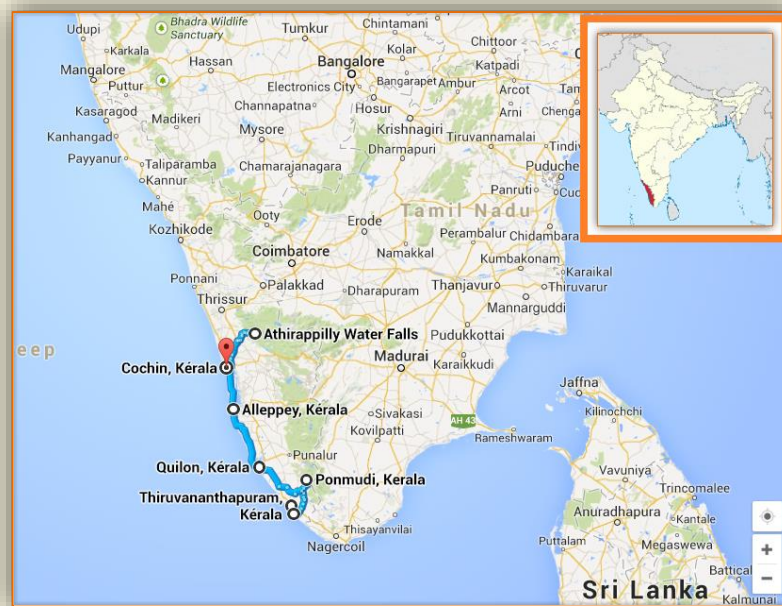


VOYAGE AU KERALA (INDE DU SUD-OUEST)



Visites – séances de yoga – cure ayurvédique – méditation – détente



Au cours du voyage, vous recevrez tous les jours un cours de yoga avec **Christophe**, des **massages ayurvédiques** et d'autres petites activités surprises...

Un voyage accompagné par **Christophe Lanier** et **Geoffrey Stuhmann**

Du 13 au 26 février 2016

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Jour 1 : Départ de France pour **Trivandrum**

Départ pour **Trivandrum**

Durée du vol : environ 9h

Décalage horaire : 3h30 en été et 4h30 en hiver (un seul fuseau horaire)

Jour 2 et 3 : Arrivée à **Kovallam**

Kovallam dégage un certain charme ...c'est le meilleur endroit pour se remettre du décalage horaire !



Baignade à volonté dans une eau chaude et limpide. Derrière la façade des hôtels de luxe se cache un dédale de ruelles, de palmeraies et de rizières, un autre univers !

De nombreux restaurants proposent du poisson frais et des langoustes ... mais un restaurant vaut le détour pour ses spécialités kéralaises servies dans une oasis agréable au bord d'un bassin de nénuphars.



Nous partirons à pied pour la découverte d'un village de pêcheurs et d'une vieille mosquée à **Vizhinjan**.

Le soir, un moment privilégié sur les rochers, méditation au coucher du soleil, moment magique...

Jour 4 : Départ de **Kovallam** pour **Ponmundi** tôt le matin



Sortie d'une journée dans la montagne de **Ponmundi**, en bus.

Ponmundi (The Golden Peak) est une station de montagne dans le district de Thiruvananthapuram Kerala en Inde du Sud. Située à 61 km au nord-est de **Trivandrum**, ville à une altitude de 610 m. Il s'agit d'une partie des Ghats occidentaux, chaîne de montagnes qui est parallèle à la mer d'Arabie. **Ponmundi** est connecté à **Trivandrum** par une étroite route sinueuse qui offre une vue panoramique sur la plaine. Le climat est toujours agréable. C'est l'occasion de découvrir la Végétation de café, poivrier, caoutchouc et thé.

Installation pour la nuit dans la ville de **Kollam**.

Jour 5 à 10 : Programme de soin dans une clinique ayurvédique



Entrée dans une clinique ayurvédique, programme détente et soins sur 6 jours. Cette clinique est très traditionnelle.





Simple et très propre, elle est située dans un petit village authentique et propose des soins de très bonne qualité. Nous voulons vous faire découvrir l'Ayurvéda comme elle est pratiquée en Inde depuis des générations.

Vous serez logé dans une pension charmante et très propre au milieu des back waters et située à 5 minutes de bateau de la clinique. Pour préserver la flore et la faune, les bateaux à moteur sont interdits.

Cet oasis de tranquillité sera le lieu idéal pour profiter des bienfaits des soins que vous recevrez en clinique.

Au cours de votre cure nous vous proposerons des excursions vers la plage ou des descentes en bateau le long des back waters.

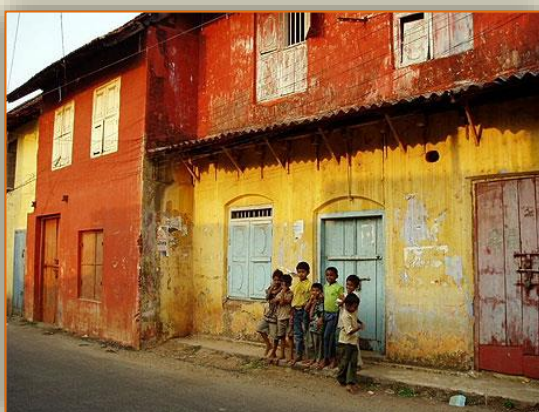
Au programme :

- Consultation avec un docteur en ayurvéda,
- soins ayurvédiques individualisés en fonction du diagnostic (2 soins par jour ou un soin long)
- Séances de yoga et de méditation
- Possibilité de plage et de balade dans les back waters



Jour 11, 12, et 13: Cochin et la réserve des éléphants

Visite à pied de **Fort Cochin, ancienne ville d'occupation portugaise**, imprégnée de son passé historique et éclectique. Vous y découvrirez la plus ancienne église et la tombe de Vasco de Gama, la plus ancienne synagogue au centre du commerce des épices. Ses fameux carrelets de pêche chinois et la pittoresque rue aux senteurs multiples des grossistes en riz et épices. Découverte de kathakali, danse originaire du Kerala.



Visite de Punnathur Kotta, situé à deux heures de Cochin. Nous partirons pour la journée visiter le Sanctuaire d'éléphants Punnathur qui est le plus grand sanctuaire d'éléphants en Inde. Plus de 60 éléphants y résident. Ils sont dressés pour servir la déité Sri Krishna dans le temple de Guruvayur dans le Kerala, mais ils assistent aussi à d'autres fêtes religieuses. On y trouve donc des éléphants du plus jeune âge jusqu'à plus de 80 ans.



Jour 14 : Retour vers la France

Nos hôtels

Voici les hôtels ou équivalents dans lesquels nous descendrons :



Swapnatheeram resort Kovalam



Sea Pearl Kollam



Spencer home Cochin



Farm House Allepey

L'hébergement est en chambres doubles en lit twin ou kingsize.
Même de bonne catégorie, le standard des hôtels indiens ne correspond pas toujours au standard des hôtels occidentaux. Des petites imperfections subsistent.

Coût du voyage

1420€

14 jours - 13 nuits (Prix Hors vol)

Le prix comprend :

- Les transports sur place pour le groupe (bateau, rickshaw, bus)
- L'hébergement en demi-pension (petit déjeuner et repas du soir)
- Le prix des entrées des visites proposées dans le programme ci-dessus
- L'eau en bouteille lors des repas.
- Les cours de yoga donné tous les jours lors du voyage par votre professeur.
- 6 jours dans une clinique ayurvédique avec yoga, massage et soins ayurvédiques en pension complète.
- un accompagnateur francophone qui vous fera découvrir le pays au travers de ses expériences et de ses connaissances de la culture indienne.

A compter en plus (liste non exhaustive) :

- Les frais d'acheminement en France vers l'aéroport de Paris (vous devrez **effectuer vous-mêmes vos réservations**)
- Le billet d'avion (entre 500 et 800 euros)
- Le prix du visa (visa à l'entrée 60 dollars)
- Les assurances (facultatives)
- Les dépenses personnelles
- Le nettoyage du linge
- Les pourboires
- Les menus non compris dans le périple
- Le surplus dans le prix des entrées pour les appareils photos ou les caméras.
- Les boissons sur place
- Les repas du midi

L'hébergement est prévu en chambres doubles.

Les repas sont en demi-pension (sont compris le repas du soir dans de très bons restaurants, et le petit déjeuner) sauf dans la clinique ayurvédique

Modalités d'inscription et de règlement :

- 1) Dans un premier temps, vous devrez faire un chèque d'arrhes de 250 euros à l'ordre de Panorama tourisme le donner à Votre professeur de yoga ou l'envoyer à l'adresse suivante avec intitulé, voyage **Khristophe**:

Agence Panorama Tourisme (SARL)
1 pl Mendès France, 34170 CASTELNAU LE LEZ

- 2) Lorsque le groupe sera formé, nous prendrons le billet d'avion que vous devrez régler directement à l'agence Panorama Tourisme de Castelnau le lez.

- 3) Lorsque le groupe sera complet, une partie du voyage - la somme vous sera communiquée à ce moment-là, mais cela représente environ 570 € - devra être versée à la même agence.

- 4) Lors de votre arrivée à Trivandrum, vous devrez donner le reste du solde, soit environ 600 euros

Shopping / Coût de la vie :

Il faut compter environ 3 € pour un bon plat, mais on peut très bien se nourrir pour moins ! (pâtes au poulet 1€50)
En Inde, la monnaie nationale est la roupie. Distributeurs Cartes de crédit à peu près partout mais attention aux commissions ! Pas de problèmes pour faire le change de vos euros. 1 € = environ 80 INR.

Le mieux est de prendre des chèques de voyage en € ou du liquide en €.

Pensez à l'argent de poche car c'est l'occasion de refaire sa garde-robe pour pas cher.

Ramener des épices est toujours tentant.

Les produits ayurvédiques tels que le lait de toilette, antirides, shampoing et compléments vitaminés sont à mettre dans la liste de vos achats ! On peut aussi acheter de merveilleux tissus...et autres souvenirs...L'Inde est un pays très tentant au niveau des achats !!!

L'utile, l'équipement et les médicaments :

- Choisissez le confort et la simplicité et des vêtements en coton.
- Chaussures légères pour les balades et des sandales pour être à l'aise. Surtout celles qui s'enlèvent facilement car on se déchausse souvent.
- Maillot de bain. Pas de 2 pièces.
- Pantalon de toile légère. Robe légère longue.
- Tee-shirt.
- Lunettes de soleil et chapeau.
- Une lampe de poche.
- Votre coussin préféré sera de grande utilité dans l'avion, le train, le bus et les hôtels !
- Une pochette ventrale pour les papiers et l'argent.

Conseils pratiques

→ Passeport

Si vous n'avez pas de passeport, pensez au délai assez long, il doit être valable 6 mois après votre retour. Vous en aurez besoin pour l'obtention du visa 1 mois avant le départ.

→ Pour le vol

Le poids des bagages est généralement de 20kg en soute et 5kg en cabine. Dans l'avion, pensez à garder vos objets de valeur avec vous. Reportez-vous à la liste de ce lien pour les objets à ne pas prendre en bagage à main. http://www.routard.com/guide_voyage_page/69/mesures_de_surete.htm .

→ Les vaccins

Il n'y a pas de vaccinations obligatoires. Certaines sont conseillées par les docteurs.

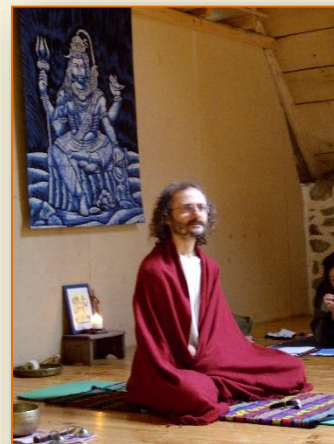
→ Les médicaments

- Vous pouvez demander à votre médecin généraliste ce qu'il vous conseille

La crème anti-moustique indienne Odomos est très efficace.

VOS ACCOMPAGNATEURS

Khristophe Lanier : pratique le yoga depuis 1979 et l'enseigne depuis 1997. Formé auprès de Christian Tikhomiroff dans la tradition des Natha, il est fondateur et responsable de l'école de yoga Horizons où il dispense cours, ateliers, stages et formation d'enseignants.
A également pratiqué la méditation dans la tradition du bouddhisme tibétain depuis 1981 en particulier avec Lama Denys Rinpoché.



Geoffrey : Psychologue diplômé d'état. Spécialiste en psychologie cognitive, psychologie transpersonnelle. Après de longs séjours en Inde, il se propose de vous faire découvrir ce pays aux multiples facettes et espère vous faire partager ses connaissances et son amour de cette terre.

Pour toute question ou information complémentaire, vous pouvez me contacter

Par mail Geoffrey.stu@hotmail.fr

Ou

Par téléphone : 06 26 28 49 48 (Geoffrey)

A bientôt,

Geoffrey Stuhmann

8 bis rue Baudin – 34000 Montpellier

Et

Agence Panorama Tourisme (SARL)

1 pl Mendès France, 34170 CASTELNAU LE LEZ