



DU 4 AU 18 AVRIL 2020

CURE DÉTOX AYURVÉDIQUE  
&  
YOGA  
KERALA INDE

AVEC  
MARYVONNE LASCOMBES



TRAVELERS OF LIFE

100% ASIE  
SUR MESURE



+33 6 17 16 90 89  
[www.travelersoflife.com](http://www.travelersoflife.com)  
[contact@travelersoflife.com](mailto:contact@travelersoflife.com)



32/17 MOO 5, MAENAM  
KOH SAMUI, SURAT THANI,  
84330  
THAÏLANDE

Travelers of life C.o Ltd. ©  
2019-2020  
- Tous Droits Réservés -  
TAT 34/02168



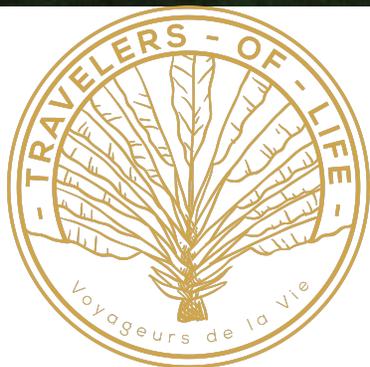
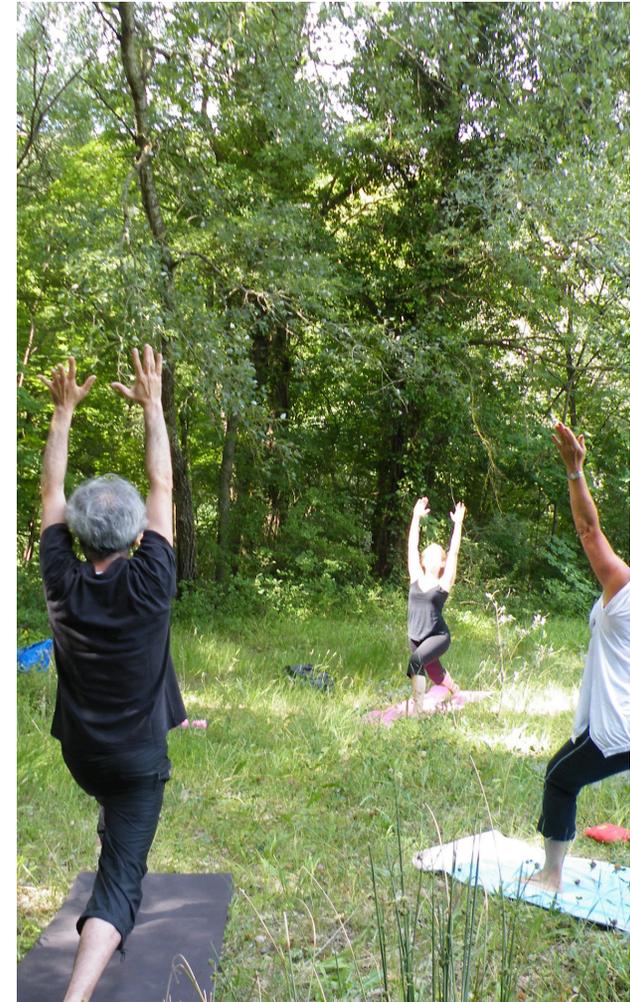


TRAVELERS OF LIFE vous propose de partir en cure Ayurvédique dans l'un des meilleurs centres du Kerala lové dans une palmeraie surplombant la mer, au sud de Trivandrum.

Vous découvrirez les bienfaits d'une médecine ancestral vieille de 2000 ans. Vous pourrez vous ressourcer, recevoir des soins personnalisés, suivre des cours de Yoga et de méditation. Les médecins Ayurvédiques ont mis au point des programmes complets pour vous. Cure détox, anti stress, minceur, beauté, rajeunissement, elles équilibreront l'énergie de votre corps et de votre esprit pour une harmonie profonde et un bien-être durable au coeur de l'Inde.

Tous les jours vous recevrez 2 à 3h de soins ayurvédiques personnalisés.

Nous vous proposons également dans ce programme de suivre tous les jours 1h de Yoga le matin et 1h le soir avec Maryvonne Lascombes





## ENSEIGNANTE

MARYVONNE LASCOMBES 10 ans d'expérience

Diplômée de l'Ecole FrogLotus International  
recommandée par Yoga Alliance.

Formation Hatha Yoga en France.

Certification Yoga Aérien avec Gravotonics.

Eternelle étudiante en formation car le sujet est vaste et  
passionnant !

Cours privés de yoga ou yoga aérien à Port-Vendres  
(Pyrénées Orientales).

Stages de Yoga Aérien ou Yogaswing en France : d'avril à  
octobre plusieurs stages de weekend, de 3 ou 4 jours et  
une semaine en juillet avec randonnée.

Stage de Yoga Aérien en Grèce.

Stage Yoga et Tao de la Femme.

[www.jyoti-yogi.com](http://www.jyoti-yogi.com)

+33 767 374 748

[mlascombes@outlook.com](mailto:mlascombes@outlook.com)

## YOGA PRESENTATION GENERALE

Art de vivre, de vivre bien, en harmonie totale avec soi et la nature grâce au yoga, ce que nous aurons l'occasion de vivre intensément lors de ce séjour d'exception. Harmonie encore au sein d'un petit groupe aussi sympathique que vous. Bienvenue au débutants, souples ou pas, chacun son rythme avec la sagesse d'accepter ses limites et contraintes physiques, ce qui est un premier travail sur soi.

La pratique de yoga classique et d'inspiration tibétaine se déroulera en fonction du ressenti du groupe et aura pour thème principal les 5 sens et la fusion avec la nature et son énergie. Cette pratique sera douce, surtout le soir, car avec les soins ayurvédiques il est recommandé de vivre au ralenti. C'est le moment de faire l'éloge de la lenteur, de se poser, de se concentrer sur la gratitude, de profiter de cette période d'introspection pour emmagasiner une énergie nouvelle qui sera profitable pendant longtemps après votre retour chez vous.



## YOGA & CURE DÉTOX AYURVÉDIQUE

La combinaison yoga et ayurvéda est idéale pour optimiser les bienfaits de votre cure. Nous pratiquerons matin et soir, deux heures par jour environ, sans oublier les moments de méditation.

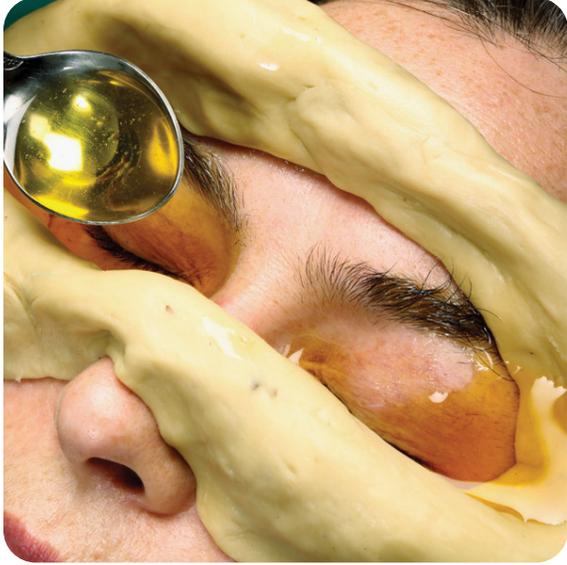
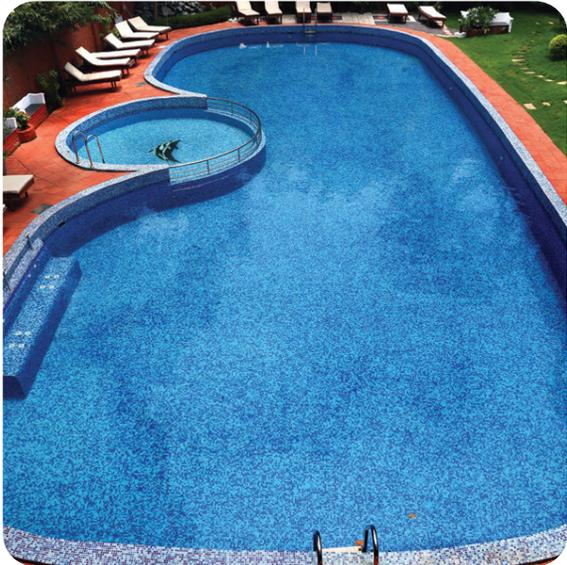
Durant les cures ayurvédiques la pratique du yoga doit compléter la cure et s'adapter au moment présent, en se reliant à la nature, aux cinq sens, à soi, ce que nous ferons bien sûr.

C'est pourquoi les débutants sont les bienvenus.

Nous nous concentrerons le matin sur le réveil des énergies, vous découvrirez un mini programme à intégrer à votre retour, même si vous n'avez que très peu de temps, et la petite graine du Kérala que nous aurons plantée retournera dans vos bagages et continuera de grandir au fil du temps.

# HÉBERGEMENT CHAMBRE À PARTAGER

KERALA



## JOUR 1

Samedi

Départ de France/ Trivandrum.

Dîner et petit déjeuner à bord.

(chacun devra se rendre par ses propres moyens à l'aéroport, heure de RDV est fixée 2h avant le départ).

Il vous appartient de réserver votre billet d'avion. Vous devez arriver à Trivandrum le 4 avril 2020. Votre chauffeur vous attendra avec un panneau avec votre nom. Transfert de l'aéroport de Trivandrum, vers notre centre de Cure 30 - 45 minutes (variable en fonction de la circulation). Un interprète francophone vous accueillera à votre arrivée au centre de cure et fera un point avec vous sur votre séjour. Mise à disposition de vos chambres, journée de repos et de détente autour de la piscine, promenade sur la plage. Dîner buffet ayurvédique au centre de cure.

## JOUR 2



Dimanche

Petit déjeuner.

Rencontre avec le médecin ayurvédique.

Début de la cure Ayurvédique.



## PROGRAMME

JOUR 3 À JOUR 15

Cure Ayurvédique. Pension complète

JOUR 15

Samedi Transfert à l'aéroport de Trivandrum.  
Vol vers la France.



## PROGRAMME DE LA CURE

- La cure détox personnalisée de 14 jours
- Hébergement selon catégorie de la réservation (en chambre double et/ou chambre twin) dans l'un de nos 3 centres\*\*\* et \*\*\*\* de cure en fonction des disponibilités.
- Soins ayurvédiques quotidiens personnalisés 2h30 à 3 heures par jour, en fonction des directives du médecin
- Repas ayurvédiques végétariens en pension complète
- Composition d'un menu diététique ayurvédique individuel
- Consultation initiale et finale avec le médecin
- Petites consultations quotidiennes par le médecin avant chaque soin, si nécessaire
- L'accompagnement du médecin durant toute la durée de votre cure
- Médicaments gratuits pendant la période de traitement
- 14 séances de Yoga de 2 fois 1h journalières encadrées par Maryvonne Lascombes
- Un interprète français pour la consultation initiale et le jour de votre arrivée

### Informations complémentaires :

- La durée des traitements peut varier en fonction de la direction du médecin et le processus peut changer en fonction de la condition physique du patient - La décision finale du programme sera prise par le médecin-conseil, la même cure peut être différente pour chaque patient

## LE PRIX COMPREND

- Les services d'un chauffeur conscient de son rôle majeur pour la sécurité et ponctualité de votre séjour pour vos transferts
- Les transferts et transports intérieurs
- Hébergement selon catégorie de la réservation (en chambre double et/ou lit twin) dans l'un de nos 3 centres\*\*\*et \*\*\*\* de cure en fonction des disponibilités.
- Les repas mentionnés dans le programme (PD : petit déjeuner - DE : déjeuner - DI : dîner - DIS : dîner spectacle)
- Une cure Ayurvédique détox de 14 jours en pension complète
- Les taxes locales et documents légaux liée à votre circuit
- Les transferts départ et arrivée aux aéroports
- L'assurance RCP Travelers of Life
- Les taxes locales de 12%

## LE PRIX NE COMPREND PAS

Les vols internationaux sur une compagnie aérienne régulière A/R Paris- Trivandrum en classe loisirs (possibilité de classe confort avec supplément), selon l'option choisie

- Le supplément pour les vols en Classe confort, pour les vols intérieurs si nécessaire
- Les locations personnelles de vélos, scooters, voitures, ou taxi. Nous vous rappelons que pour louer des véhicules, le permis international vous sera demandé
- Les excursions et les extensions (hors programme)
- Les transports sur place (hors programme)
- Les frais de visas 114,95€ : pour l'entrée en Inde à faire en ligne sur notre site
- Les repas non mentionnés ou mentionnés "libres" et durant les transferts ainsi que les boissons
- Les dépenses personnelles
- Les augmentations éventuelles des carburants, taxes (aériennes 0€ à ce jour), d'assurance jusqu'au départ
- Les suppléments pour surplus de bagages. Il appartient aux clients de vérifier sur chaque billet le nombre de KG autorisés pour chaque vol, en se basant sur le plus petit nombre de kg
- Les éventuels droits d'entrée pour les appareils photos et caméscopes sur les sites le cas échéant
- Les pourboires (environ 1,5€ par jour aux chauffeurs, 2€ par jours aux guides et 2€ par jour aux porteurs)
- Les pourboires aux hôteliers
- Les extras personnel (minibar, laverie, téléphone, déplacements non prévus au programme, soins supplémentaires non compris dans le forfait de 2h à 3h, massage hors centre...)
- Tout changement de taxe des gouvernements
- Les éventuelles taxes internationales de sortie, d'entrée et de surcharges aériennes jusqu'au départ

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les activités optionnelles
- Les hausses éventuelles si variation monétaire
- Les frais bancaires pour les transferts d'argent - Tous services non mentionnés clairement dans le programme
- Tous services non mentionnés clairement dans le programme
- L'assurance multirisques et rapatriement

Informations complémentaires : \*Les chambres doivent être libérées à midi dans les hôtels

\*Travelers of Life se réserve expressément la possibilité de modifier ses prix à la hausse ou à la baisse afin de tenir notamment compte des variations du coût du transport ou des taux de change appliqués au voyage choisi, ou d'augmentations du coût de certaines prestations sur place.

Nous vous rappelons que le programme peut être sujet à changement en fonction des aléas rencontrés sur place, en raison des changements d'horaires des compagnies aériennes ou de l'annulation de certains vols. Voir nos conditions générales de vente.



DU 4 AU 18 AVRIL 2020

CURE DÉTOX AYURVÉDIQUE  
&  
YOGA  
KERALA INDE

AVEC  
MARYVONNE LASCOMBES



TRAVELERS OF LIFE

100% ASIE  
SUR MESURE



+33 6 17 16 90 89  
[www.travelersoflife.com](http://www.travelersoflife.com)  
[contact@travelersoflife.com](mailto:contact@travelersoflife.com)



32/17 MOO 5, MAENAM  
KOH SAMUI, SURAT THANI,  
84330  
THAÏLANDE

Travelers of life C.o Ltd. ©  
2019-2020  
- Tous Droits Réservés -  
TAT 34/02168

