

YOGA & SOINS AYURVEDIQUES en INDE du sud, Karnataka

- du 13 au 28 février 2021
- du 13 février au 6 mars 2021

avec JYOTI YOGI

Ce centre ayurvédique est situé dans la région du Karnataka (juste au-dessus du Kérala) dans les terres des « Western Ghats » dans un petit village, en pleine nature, au milieu des arbres qui vous apportent la fraîcheur nécessaire tout en permettant une reconnexion totale à la nature, loin des sites touristiques et à la mode. Nous recherchons avant tout la simplicité et l'authenticité des lieux. Si vous êtes en harmonie avec cette façon de penser, alors, rejoignez-nous !

Vous serez logés en chambre individuelle, chacune possédant sa propre salle de bain avec wc. (chambre double possible bien entendu). Les chambres sont équipées d'un ventilateur.

Jour 1

Transfert Aéroport International de Mangalore vers le centre ayurvédique situé à une centaine de kms. (environ 2 :30 de trajet).

L'importance du lieu dans une cure ayurvédique est évidente : sérénité du corps et de l'esprit dans le calme, la beauté de la nature. Tout est lié, nous y ajouterons bien sûr une pratique de yoga quotidienne, matin et soir. C'est le moment d'une parenthèse « pour soi ».

La clinique familiale située dans ce lieu privilégié vous offre des repas préparés avec des produits cultivés sur place ainsi qu'une variété de plus d'une centaine de plantes médicinales. Deux médecins ayurvédiques sont sur places, assistés de personnel qualifié.

Vous bénéficierez également d'une piscine sur place.

Jour 2

Consultation individuelle avec le médecin et début du traitement personnalisé jusqu'au 18 avril.

Retour le 2 novembre 2020

En route vers l'aéroport de Mangalore pour le retour.

1. Pour ces deux semaines, **Prix : 1350 €**
2. Pour les personnes ayant opté pour la troisième semaine : **Prix : 1750 €**

Ce prix va comprendre :

- Un Transfert groupe aéroport/centre aller/retour dans un véhicule avec air conditionné.
- Consultation quotidienne avec le médecin
- Médicaments ayurvédiques nécessaires à vos besoins pendant la cure. Vous pourrez ensuite en acheter pour continuer en France.

- Repas bio (attention : il est interdit d'apporter de la nourriture extérieure « junk food » ou autre) et bien sûr respecter ces consignes lors de nos sorties.
- Cours de yoga
- Conseils de vie et nourriture adaptée à votre dosha.
- Chambre simple simple mais confortable avec douche et toilette privés.
- Le support et l'assistance quotidienne de notre guide organisateur.
- Une ou deux visites de temples aux alentours.
- Tous les jours balades après 16h00 pour ceux qui le souhaitent.

A votre charge :

- Le vol jusqu'à Mangalore International Airport. (nous nous consultons pour arriver le plus possible ensemble ou à des heures proches pour pouvoir bénéficier du transfert qui est un transfert de groupe).
- Visa
- Tout transport supplémentaire pendant le séjour.
- Les pourboires sont obligatoires, c'est une institution en Inde, incontournable et signifie notre appréciation : guide, chauffeurs, porteurs, etc...
- Frais de « pressing », téléphone, achats personnels, etc....
- Assurance, vous devez avoir votre propre assurance pour tout le temps du séjour (R .C, vol aérien, bagages, santé, etc...)
- L'adhésion annuelle à l'association Jyoti Yogi de 10€

Information importante :

Séjour validé, il reste quelques places ;

Il faudra par contre réserver **très rapidement** pour que l'on nous garde la place, c'est compréhensible car il faut toujours verser une partie du montant du séjour pour réserver, comme partout ailleurs.

De toute façon, pour bénéficier de vols à prix attractifs il vaut mieux ne pas tarder.

Ce projet doit se faire de façon consciente, en étant prêt à écouter son corps et à suivre les consignes de vie sans quoi cette cure ne servirait à rien. C'est une expérience unique et riche si vous l'abordez de façon humble et respectueuse, si vous êtes prêts à ouvrir votre esprit à d'autres façons de faire et à une autre culture qui a fait ses preuves.

N'hésitez pas à poser vos questions !

www.jyoti-yogi.com

asso.jyotiyogi@gmail.com ou mlascombes@outlook.com

Maryvonne Lascombes

0767374748