

# VOYAGE EN INDE

Du 12 au 27 février 2020



## **CURE AYURVEDIQUE AU KERALA - DECOUVERTE DE GOA**

Le séjour débutera par une cure ayurvédique de 10 jours dans la clinique du Dr SANKAR dans le Kérala. Cette clinique réputée et très fréquentée par les autochtones a été fondée par l'arrière grand-père du Dr SANKAR et est actuellement dirigée par sa mère. La clinique est située au coeur de GURUVAYUR, haut lieu de pèlerinage et à 10 minutes de la mer en Tuk-Tuk.

Les soins prodigués seront entièrement personnalisés et l'approfondissement de votre étude résidera dans l'expérience des soins que vous recevrez, une partie théorique sur l'étude du Panchakarma et la pratique de l'Ashtanga Yoga.

Si l'étude est importante, le plaisir aussi, c'est pourquoi nous terminerons par une escale à Goa, du côté d' Ashvem Beach où nous profiterons des longues plages que nous offre ce coin calme et reposant. Farniente, jus de fruits et légumes frais, longue ballade sur la plage jusqu'au marché hippie d'Arambol Beach, magnifiques couchers de soleil et probablement d'autres surprises nous attendent sur ce côté de Goa particulièrement appréciable.

### **PROGRAMME**

- 12 février: Départ de Paris pour Kochi
- 12 février au soir ou 13 février au matin: Kochi / Guruvayur en taxi ( 2h )
- Du 13 au 22 février:
  - ° Cure traditionnelle et personnalisée comprenant la pension complète - un grand massage le matin et un soin l'après-midi - Vinyasa Yoga - Relaxation
  - ° Théorie PANCHAKARMA 6h
  - ° Visite d'un temple avec le Dr Sankar ( explication, symbolisme des rituels etc...).
- Le 22 au soir ou 23 matin: retour sur Kochi en taxi ( 2h ) puis départ pour Goa ( vol interne d'1h environ )
- Du 23 au 27: découverte de Goa
- Le 27 ou 28 février: retour sur Kochi ( 1h ) puis retour sur Paris le 27 ou le 28 matin.

**° Groupe de 8 personnes maxi + l'organisateur et un accompagnateur**

**° Voyage ouvert aux adhérents de l'association ÔBANYAN YOGA, aux élèves du centre de formation Ô BANYAN - Les anciens et nouveaux stagiaires du cursus complet sont prioritaires**

## TARIF

**\* Prix fixe et non modifiable à régler auprès de l'association ÔBANYAN YOGA:**

- **Cure tout compris ( 10 jours ):** 610 euros en chambre ordinaire ou 710 euros en cottage.

- **Frais total d'organisation:** 200 euros.

- **Cotisation annuelle à l'association ÔBANYAN YOGA:** 30 euros

---

**\* A titre indicatif, coût approximatif à charge du participant:**

- Villa commune ou bungalow sur Goa ( Ashvem Beach ) en bord de mer ou à proximité: 120 euros / 4 nuits

- Vol A/R Paris / Kochi: 500 euros

- Vol interne A/R Kochi / Goa: 70 euros

- Taxis: 50 euros ( Kochi/Gruvayur A/R - Aéroport Goa/Goa A/R )

- Transport de votre lieu d'habitation à Roissy Charles de Gaulle: en fonction du moyen emprunté et de la distance

- Visa touristique: 80 euros

- Nourriture sur place ( Goa ): compter environ 10 euros / jour

*Prévoir un total de 1750 euros environ pour un séjour de 16 jours tout compris.*

**L'association s'engage à:**

- L'organisation du séjour à la clinique AYURTODAY - la réservation des taxis - réservation de l'hébergement sur Goa.

- Trouver au meilleur prix: les vols A/R Paris / Kochi - les vols internes - les visas - l'hébergement sur Goa

- Communiquer aux participants les liens directs nécessaires pour l'achat des billets et du visa mais les participants doivent acheter eux même leurs billets et régler l'hébergement sur Goa auprès de l'association en temps voulu.

\* Lorsque les meilleurs tarifs seront trouvés ( en principe au mois de septembre ) et afin que nous prenions tous le même vol, vous en serez tenus informés par mail et pourrez directement acheter vos billets. Possibilité de participer uniquement au séjour à GURUVAYUR.

**DOSSIER D'INSCRIPTION SUR DEMANDE**

**06 52 74 28 30 ou obanyan.ayurveda@gmail.com**