



SÉJOUR À COCHIN & CURE AYURVÉDIQUE AU KÉRALA

Du 3 au 20 février 2024





CURE AYURVEDIQUE SUR IÎLE RAJAH & DECOUVERTE DE COCHIN



Votre séjour débutera par une escale découverte de 3 jours à FORT KOCHI dans un charmant hôtel de style colonial situé à 500 mètres de la plage.

Joseph vous recevra dans sa grande maison familiale en chambre double ou individuelle et vous proposera de délicieux petits-déjeuners fait maison comprenant des spécialités kéralaises.

Le premier jour vous profiterez d'une visite avec un guide francophone le temps d'une demi-journée puis vous serez libre de poursuivre la découverte de Kochi seul ou à nos côtés.

Nous poursuivrons notre voyage au RAJAH ISLAND, clinique ayurvédique reconnue pour ses prestations de qualité. Idéalement située sur une île au calme dans les backwaters à 1h30 de COCHIN, vous profiterez d'un espace non pollué en pleine nature.

La cure que vous recevrez sera entièrement personnalisée, que vous soyez en bonne santé ou souffrant, vous bénéficierez du sérieux et de la compétence de médecins ayurvédiques expérimentés. Vos traitements et votre alimentation seront adaptés selon vos besoins.

Un bilan avec un médecin ayurvédique sera effectué le 1er jour accompagné d'un suivi quotidien. Chaque jour, soins ayurvédiques personnalisés, hatha-yoga, séance de relaxation et d'auto-guérison, balade sur le sentier de l'île, contemplation, favoriseront un retour vers l'essentiel.

Des activités culturelles seront proposées tels qu'un spectacle de KALARIPAYAT, des cours de cuisines, projections de films etc...

FORT BUNGALOW HÔTEL À KOCHI





PROGRAMME

Le programme est susceptible d'être modifié selon la météo ou l'actualité le moment venu

DÉPART: le 2 février de PARIS CDG, compagnie SAUDIA - à 15h15 - 3h d' Escale à DJEDDAH

ARRIVÉE: le 3 février à KOCHI (Cochin) à 10h puis Transfert Aéroport / Fort Hôtel Bungalow à Kochi.

Les 3 jours sont libres à KOCHI et comprennent 3 nuitées en chambre double ou individuelle avec les petits-déjeuners et une visite guidée. Vous aurez la possibilité de visiter la ville indépendamment ou avec les organisateurs selon le programme suivant (les repas du midi et du soir, vos déplacements et achats personnels sont à votre charge) :

- **3 février:** repos puis à 16 h, balade et découverte aux alentours du VASCO DE GAMA SQUARE. 19h - Dîner au GINGER HOUSE RESTAURANT.
- **4 février:** 9h00 / 12h - Visite guidée avec un guide francophone. 12h / 14h: déjeuner - 14h / 16h: balade dans le quartier de MATTANCHERRY.
- **5 février:** Journée libre. Nous vous proposerons de nous retrouver au GINGER HOUSE RESTAURANT le midi et le soir.
- **6 février à 7h:** Mini-bus puis bateau pour rejoindre RAJAH ISLAND (2h).
- **Du 6 février au 13 février au matin ou du 6 février au 20 février au matin (selon votre choix):**

Cure ayurvédique en pension complète au RAJAH ISLAND comprenant:

- Une consultation initiale avec un médecin puis une visite de contrôle chaque jour - Les traitements externes (entre 1h30 et 2h de soins par jour selon les besoins) et internes (les prescriptions pour votre retour seront à votre charge si vous les prenez) - L'hébergement en pension complète - Les séances de yoga quotidiennes avec un enseignant indien - 4 séances / semaine de relaxation ou prana vidya (techniques d'auto-guérison) avec Amandine Galtier - Activités culturelles ponctuelles (kalaripayat, cours de cuisine, projections de vidéo ...) - Les traductions en français lors de la consultation initiale et des activités.
- **1 journée type au RAJAH ISLAND:** 6h: traitements internes - 7h/8h: hatha yoga avec un enseignant qualifié - 8h/9h: petit-déjeuner suivant les recommandation du médecin - **entre 9h et 12h:** 45 min ou 1h de soins - 12h / 14h: déjeuner (repas végétariens) - **entre 14h et 17h:** 30 ou 45 min de soins - **17h / 18h:** yoga / méditation - 18h / 19h: Prana vidya avec Amandine Galtier - 19h/21h: dîner - 21h30: coucher.
- **13 février au matin ou 20 février au matin:** Navette pour l'aéroport de KOCHI puis retour en FRANCE ou continuation libre du séjour.

RAJAH ISLAND





TARIFS

SÉJOUR de 3 jours à KOCHI + une cure de 7 ou 14 jours

COMPRENANT:

- Séjour de 3 jours à Kochi en chambre individuelle avec petits-déjeuners- Visites avec les organisateurs selon le programme proposé - Visite guidée avec un guide francophone - Le transfert aéroport / hôtel le 3 février pour les personnes prenant la navette réservée par les organisateurs.
- +
- Cure en pension complète - Traduction en français lors de la consultation initiale et les activités en commun - Yoga
- Traitements externes et internes pendant la cure - Activités - Transfert Fort Bungalow hôtel/ Rajah Island puis Rajah Island / Aéroport selon les horaires précisées plus bas.£

NE SONT PAS COMPRIS:

- Vols et visa

Selon la période et la compagnie, compter entre 600 et 800 euros pour un vol A/R et 25 euros pour un visa d'1 mois.

* Au 17 avril des vols à 670 euros avec la compagnie SAUDIA sont proposés.

- Séjour à COCHIN: Transfert aéroport / Fort bungalow hôtel si vous ne prenez pas la navette réservée par les organisateurs (compter environ 40 euros pour un taxi de 4 personnes) - Déjeuners et dîners (environ 7 euros / repas) - Déplacements et achats personnels.

PRIX PAR PERSONNE - Ex: Si 2 personnes réservent la même chambre, elles paieront chacune le prix indiqué pour 2 pers.

Type de chambre pour la cure Voir plus bas pour un visuel des chambres	Nombre de chambres disponibles	10 jours 3 jours à Kochi + 7 jours de cure	17 jours 3 jours à Kochi + 14 jours de cure.
TUSHARA - 1 personne	1	1180	1925
Chambre économique	2	1 personne: 1340 2 personnes: 1260	1 personne: 2330 2 personnes: 1990
Chambre double standard	2	1 personne: 1545 2 Personnes: 1335	1 personne: 2635 2 personnes: 2190
Petite maison d'angle	2	1 personne: 1415 2 personnes: 1275	1 personne: 2385 2 personnes: 2090
Petite maison vue sur rivière	2	1 personne: 1545 2 personnes: 1335	1 personne: 2635 2 personnes: 2190
Lotus cottage	1	1 personne: 1545 2 personnes: 1335	1 personne: 2635 2 personnes: 2190

- Une cure de 14 jours sans le séjour à Cochin est possible, dans ce cas une remise de 130 euros sera appliquée.
- Les chambres sont attribuées selon les disponibilités et par ordre d'inscription.
- Un règlement en plusieurs fois est possible (8 mensualités de mai à décembre par exemple)
- Vous êtes libres d'arriver plus tôt en Inde ou de repartir plus tard. Dans ce cas vos transferts sont à votre charge ou bien vous nous retrouvez aux points de rencontres.
- Un groupe WhatsApp sera créé avec tous les participants et vous serez guidés pas à pas dans vos démarches si besoin, notamment dans l'achat de vos billets et visas. Vous recevrez des liens vers les meilleures offres et afin de commander votre visa en ligne.

Date limite d'inscription: 1er octobre 2023



INFORMATIONS DE VOYAGE

Compte tenu de la hausse tarifaire générale dans la sphère aérienne, nous avons choisi la compagnie SAUDIA qui nous a accompagné lors de notre précédent voyage en Inde en début d'année. Vous êtes libres de choisir la compagnie de votre choix, nous recommandons également KATAR AIRWAY pour la qualité de ses prestations mais le tarif est plus élevé. Dans ce cas, le transfert AEROPORT / FORT BUNGALOW HÔTEL sera à votre charge mais nous pourrons vous réserver un taxi (environ 40 euros le taxi pour 4 personnes) en connaissant vos horaires d'arrivée. Concernant les cures d'une semaine, nous ne raccompagnerons pas les participants dans la navette de retour vers l'aéroport.

NOTRE VOL AVEC SAUDIA

// SÉJOUR DE 17 JOURS //

VOL ALLER le 02 / 02 / 24

VOL SV126 - DÉPART à PARIS CDG: TERMINAL 1 - 15h15 / 22h50 / 2h00 - ESCALE À JEDDAH

ARRIVÉE à COCHIN: 10h00

Navette pour FORT KOCHI à 12h.

VOL RETOUR le 20 / 02 / 24

Navette de RAJAH ISLAND vers l'aéroport: 12h

DÉPART de l'aéroport de COCHIN: 19h40 / 19h40 / 22h50 - ESCALE à RIYAD

ARRIVÉE à PARIS CDG: 7h00

// SÉJOUR DE 7 JOURS //

VOL ALLER le 02 / 02 / 24

VOL SV126 - DÉPART à PARIS CDG: TERMINAL 1 - 15h15 / 22h50 / 2h00 - ESCALE À JEDDAH

ARRIVÉE à COCHIN: 10h00

Navette pour FORT KOCHI à 12h.

VOL RETOUR le 13 / 02 / 24

Navette de RAJAH ISLAND vers l'aéroport: 12h -

DÉPART de l'aéroport de COCHIN: 19h40 / 19h40 / 22h50 - ESCALE à RIYAD

ARRIVÉE à PARIS CDG: 7h00

// Les participants doivent réserver eux même leurs billets d'avion //

// Lien afin de réserver votre billet d'avion: <https://www.saudia.com/fr-FR>

// Un VISA est obligatoire - un lien vous sera envoyé pour vous le procurer //



BULLETIN DE RESERVATION

Lieu de la cure ayurvédique: RAJAH ISLAND, Orumanayoor (PO) Chettuva, Chavakkad – 680512 , Kerala, India.

Tel: +91 4872547741

Organisateur: Association NÂSATYA AYURVEDA - Association déclarée sous le n° W812009423 dont le siège est situé au: 11 rue du champ de la roume - 81200 AIGUEFONDE. Elle est soumise à la loi du 1er juillet 1901 et au décret du 16 août 1901.

Contact: Amandine GALTIER - 06 50 24 62 39 - Mail: obanyan.ayurveda@gmail.com

Administratif: Delphine PRULHIÈRE - 06 22 75 42 48 - nasatyaveda@gmail.com

Date du séjour: du 3 / 02 / 24 au 13 / 02 / 24 ou 20 / 02 / 24 selon la cure choisie.

Séjour libre à Cochin du 3 au 6 février 2024 selon le programme joint plus haut.

// ENTOURER L'OPTION CHOISIE //

Les chambres seront attribuées par ordre d'inscription, nous contacter au préalable afin de vérifier les disponibilités.

Les prix sont indiqués en EUROS et correspondent au séjour tout compris SAUF mentions indiquées sur la page TARIF ci-dessus. TARIF PAR PERSONNE. Ex: Si 2 personnes réservent la même chambre le tarif appliqué est celui pour 2 personnes.

Type de chambre pour la cure Voir plus bas pour un visuel des chambres	Nombre de chambres disponibles	10 jours 3 jours à Kochi + 7 jours de cure	17 jours 3 jours à Kochi + 14 jours de cure.
TUSHARA - 1 personne	1	1180	1925
Chambre économique	2	1 personne: 1340 2 personnes: 1260	1 personne: 2330 2 personnes: 1990
Chambre double standard	2	1 personne: 1545 2 Personnes: 1335	1 personne: 2635 2 personnes: 2190
Petite maison d'angle	2	1 personne: 1415 2 personnes: 1275	1 personne: 2385 2 personnes: 2090
Petite maison vue sur rivière	2	1 personne: 1545 2 personnes: 1335	1 personne: 2635 2 personnes: 2190
Lotus cottage	1	1 personne: 1545 2 personnes: 1335	1 personne: 2635 2 personnes: 2190

Je soussigné(e):.....Né(e)le:.....

Adresse:.....

confirme mon inscription au séjour dont les prestations, tarifs et le programme sont décrits ci-dessus et ci-dessous, je confirme les avoir lu et accepter l'ensemble des modalités. Je verse un acompte d'un montant de: euros, correspondant à 30 % du montant total de: euros. Paiement par (entourer la case correspondante) : virement bancaire - chèque - espèces - à l'ordre de: « Association NÂSATYA AYURVEDA ». Je dispose d'un délai de rétractation de 7 jours à compter de la signature du présent contrat. L'acompte sera encaissé passé ce délai. L'acompte versé pour le séjour n'est pas remboursable sauf restrictions liées à l'actualité sanitaire (confinement ou restrictions de déplacement). Le restant dû pour le règlement du stage devra être effectué au plus tard le 30/12/23.

// Merci de retourner le dossier à l'adresse suivante: NÂSATYA AYURVEDA, Service administratif, 9 rue des barreaux, 81660 PAYRIN-AUGMONTEL //

Le: / / à

Signature du participant suivie de la mention « lu et approuvé »:



COTTAGE VUE SUR RIVIÈRE

Cottage climatisé avec balcon commun et vue magnifique sur les backwaters, structure en bois - 2 lits simples - salle de bain avec nécessaire de toilette à disposition - TV, coffre, téléphone, peignoir - WIFI limité

LOTUS COTTAGE

Cottage climatisé avec balcon partagé face aux backwaters et mangroves - structure en bois - 2 lits simples - salle de bain avec nécessaire de toilette à disposition - TV, coffre, téléphone, peignoir, hamac - WIFI



CHAMBRE STANDARD

Chambre climatisée spacieuse avec salle de bain. Certaines chambres ont un balcon privé donnant sur les backwaters - 2 lits simples ou un lit double - Nécessaire de toilette à disposition - TV, coffre, téléphone, peignoir - WIFI

PETITE MAISON D'ANGLE

Chambre climatisée avec salle de bain - 2 lits simples ou lit double - nécessaire de toilette à disposition - TV, coffre, téléphone, peignoir, hamac - WIFI



CHAMBRE ÉCONOMIQUE

Chambre climatisée à distance du bâtiment principal (quelques mètres) Salle de bain - 2 lits simples ou un lit double - Nécessaire de toilette à disposition - TV, coffre, téléphone, peignoir, véranda commune - WIFI à distance près du bâtiment principal.

TUSHARA

Petite chambre climatisée avec salle de bain - 1 lit simple - nécessaire de toilette à disposition - TV - WIFI limité.





CONDITIONS

- Nos séjours ne sont pas adaptés à ces pathologies: toxicomanie, alcoolisme (les personnes abstinentes depuis au moins 2 mois avant le voyage sont les bienvenues), dépression accompagnée d'un traitement médicamenteux lourd (anxiolytiques + antidépresseurs et somnifères), névroses, psychoses, maladies graves en phase terminale.
- Les traitements médicamenteux et problèmes de santé devront être signalés au responsable du séjour avant l'inscription et le départ.
- Les produits stupéfiants, l'alcool et la cigarette sont interdits au sein de l'établissement (cigarettes en dehors de l'établissement seulement).
- Afin de vivre ce séjour sereinement, il est demandé aux participants: maturité, autonomie, stabilité émotionnelle et ne pas éprouver de difficultés à la vie en communauté. Cependant, chaque participant doit se sentir libre de suivre ou non les activités proposées. Ouverture d'esprit, respect et bienveillance sont les maîtres-mots de nos séjours.
- Les responsables se réservent le droit de mettre fin au contrat à tout moment et sans dédommagement si le comportement du résident devait perturber le bon fonctionnement du séjour.
- Les séjours proposés relèvent du bien-être et ne peuvent remplacer ou être assimilés à un traitement médical.
- En cas de perte/vol de papiers ou bagages, l'association n'est pas responsable.
- L'association dispose d'une assurance corporelle et juridique pour ses adhérents et valable durant la période de cure du 6 au 20/02/ 2024 (police n°4328763P à la MAIF) mais ne concerne pas les voyages en avion (vols PARIS /KOCHI aller/retour ni en mini-bus (KOCHI/RAJAH ISLAND et RAJAH ISLAND / KOCHI).
- Les participants sont libres de souscrire à une assurance personnelle en cas de maladie, accident, annulation vol etc... à leurs frais.
- Après un acompte de 30% (non remboursable) versé à l'inscription pour le stage, le restant dû devra être réglé dans son intégralité avant le 3/01/24. Il ne sera pas remboursable sauf en cas de restrictions gouvernementales officielles (remboursement total). En cas de force majeure justifié (maladie, accident), l'acompte sera conservé et le restant dû remboursé intégralement.
- J'ai bien noté que le séjour à COCHIN se déroulant du 03/02/24 au 06/02/24 est libre pour tous les participants. Il comprend l'hébergement en chambre double ou individuelle selon votre choix + les petits-déjeuners + une visite guidée avec un guide francophone. Les organisateurs vous proposeront de vous joindre à eux selon le programme joint au dossier d'inscription.
- Un groupe d'échange pour ce séjour sera créé sur Whatsapp et les informations délivrées progressivement afin que chacun s'organise au mieux.
- Un formulaire « santé » destiné à la clinique ayurvédique RAJAH ISLAND vous sera envoyé à réception de votre dossier.

Je soussigné(e)déclare avoir pris connaissances des conditions ci-dessus, ne pas avoir de contre-indication médicale pour ce séjour dont j'ai lu et accepté le programme et les termes du contrat.

Le/...../..... à

Signature du participant suivie de la mention « lu et approuvé »:



FICHE DE RENSEIGNEMENTS

Nom: Prénom: Date de naissance:

Adresse:

Tel: Mail:

Profession:

Avez vous déjà reçu des soins Ayurvédiques et/ou autres massages ? Si oui à quelle fréquence à peu près ?

Pratiquez vous une activité physique régulière ?

Pratiquez vous le Hatha yoga ?

Avez vous déjà été opéré ? Si oui merci de préciser (raison, année) :

Prenez vous un traitement médicamenteux ?

Avez vous un problème de santé actuellement ?

Information que vous souhaitez nous communiquer (alimentation particulière, allergie...) :

Quelles sont vos intentions pour ce séjour ?:

Personne(s) à contacter en cas d'urgence:

Noms et n° de tél.