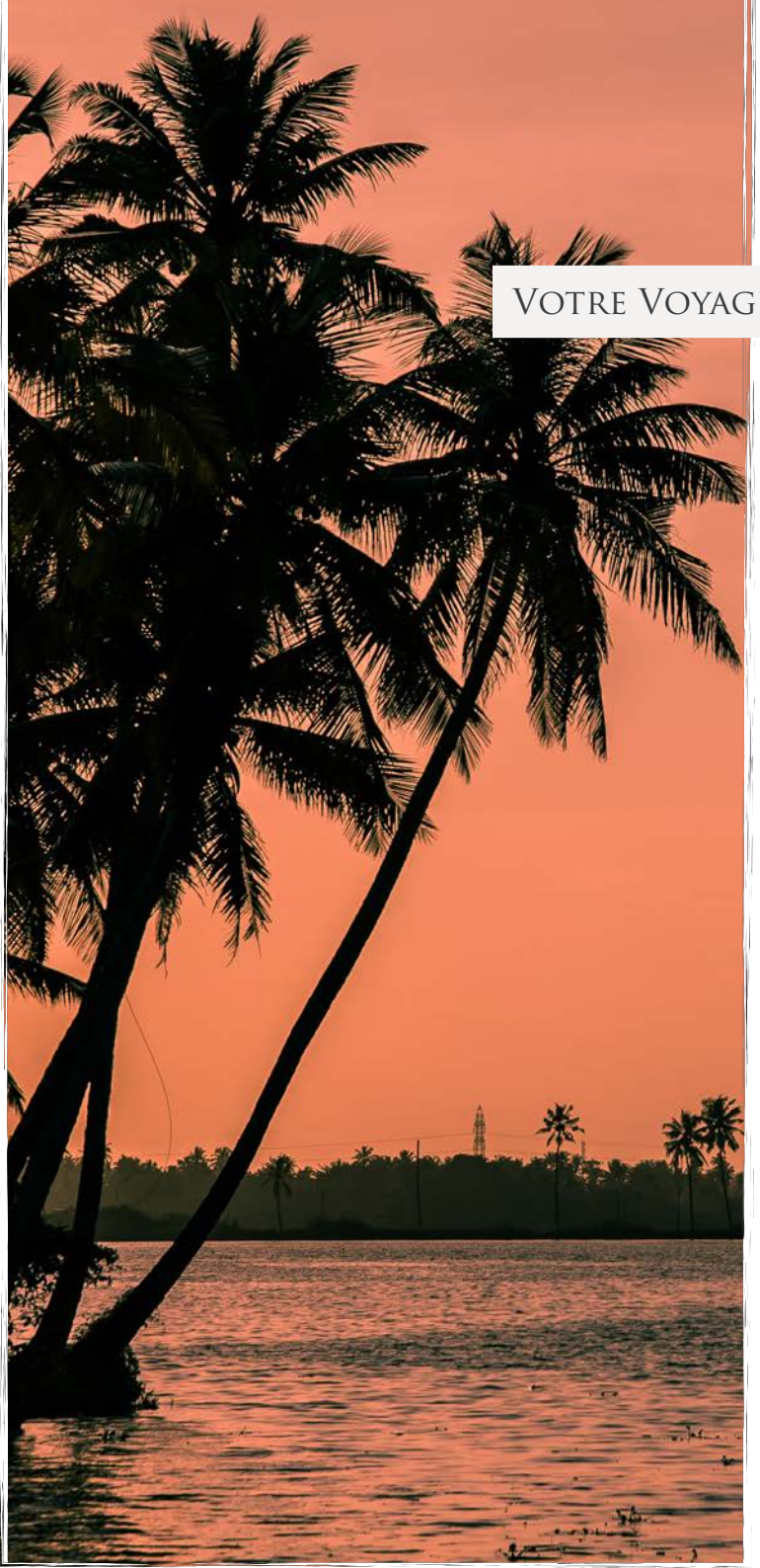
omalaya

MÉDECINES & MÉDITATIONS EN INDE DU SUD AVEC GRÉGORY BAPTISTA

Du 13 au 23 février 2020



Votre Voyage :

Le charme de l'Inde du Sud offre un cadre idéal pour se ressourcer. Entre lieux sacrés et paysages verdoyants, la région du Kerala est depuis toujours réputée pour ses cures ayurvédiques d'une qualité inégalable. Le bien-être est au centre de cette destination qui donne à ses visiteurs l'occasion de moments de contemplation au coeur de lieux sacrés ou en pleine nature.

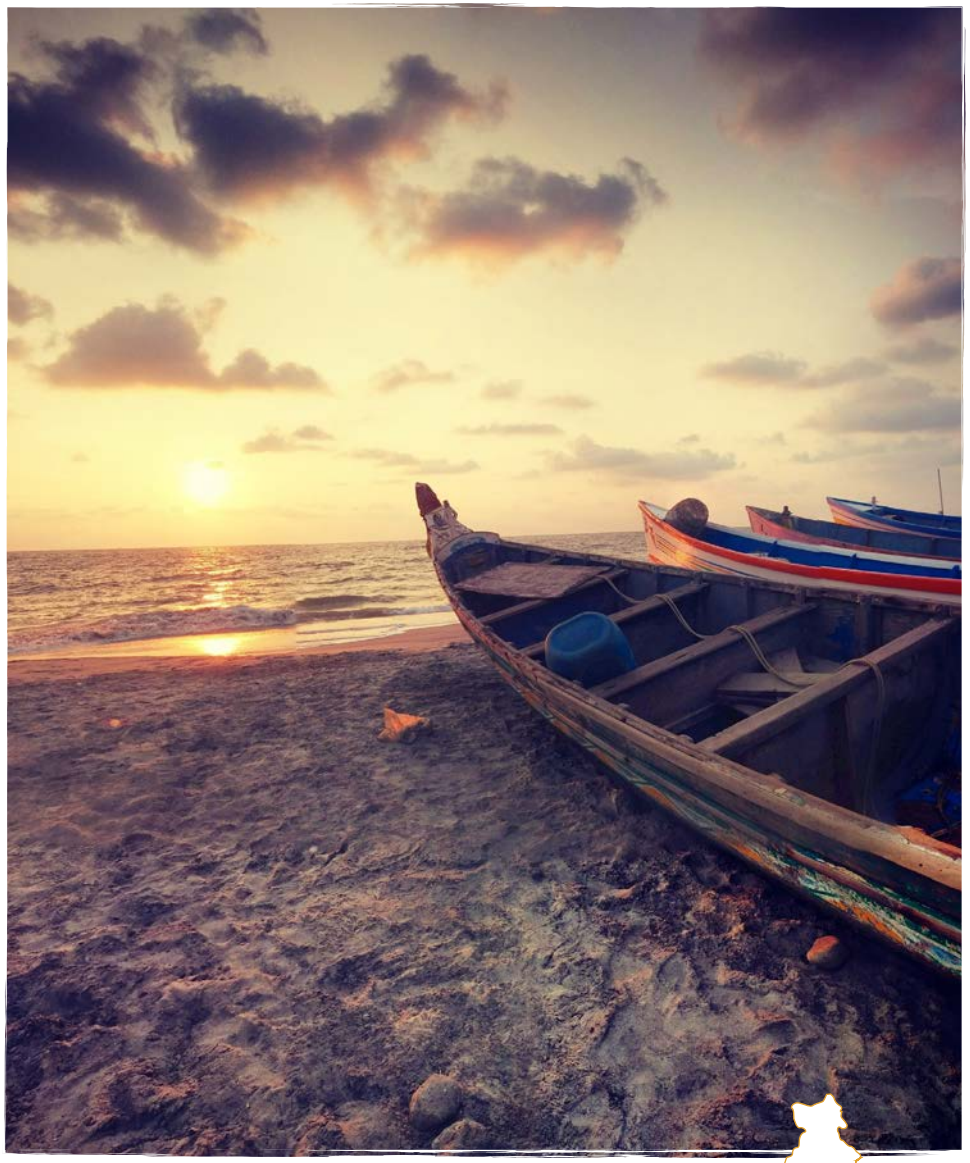
C'est un endroit idéal pour découvrir des lieux chargés d'histoire, les traditions sacrées du Kérala, pratiquer le yoga et la méditation, s'offrir une cure ayurvédique et des massages... Votre voyage sera ressourçant, puisque dédié à votre bien-être physique et mental.

GRÉGORY BAPTISTA
VOUS ACCOMPAGNE DANS CE VOYAGE

Pratiquant la méditation depuis plus d'une quinzaine d'années, Grégory Baptista est médecin, spécialisé en médecine interne et gériatrie, et instructeur des protocoles basés sur la méditation pleine conscience («mindfulness» dans son appellation d'origine anglo-saxonne) utilisés dans le domaine de la santé, notamment au sein des hôpitaux, pour diminuer le stress, la souffrance psychique ou physique, et améliorer la qualité de vie.

Il est le fondateur et le coordinateur du Centre de Mindfulness de Montpellier, un centre de soins, de formation et de recherche sur les interventions basées sur la méditation pleine conscience. Il est enseignant au Diplôme Universitaire «Méditation & Santé» à la Faculté de Médecine de Montpellier-Nîmes et dans le module «Méditation Pleine Conscience» pour les étudiants de la Faculté de Médecine de Paris-Descartes. Avec son site internet «Méditation & Médecine» (http://meditation-medecine.fr), il contribue à la diffusion des preuves scientifiques de l'intérêt de la méditation pleine conscience dans le domaine de la santé.

Vous bénéficierez chaque jour d'une heure, le matin et le soir d'enseignements de façon systématique aux côtés de Gregory Baptista, avec d'autres moments improvisés en fonction de l'instant et de ce qui se présentera.



Jour 1 : France. Kochi.
Jeudi 13 février 2020

Arrivée à Kochi.
Située sur la côte Malabar, Kochi est réputée pour ses rues colorées et son architecture variée, liée à un riche passé colonial. Votre guide vous fera visiter la vieille ville de Fort Kochi et ses monuments.

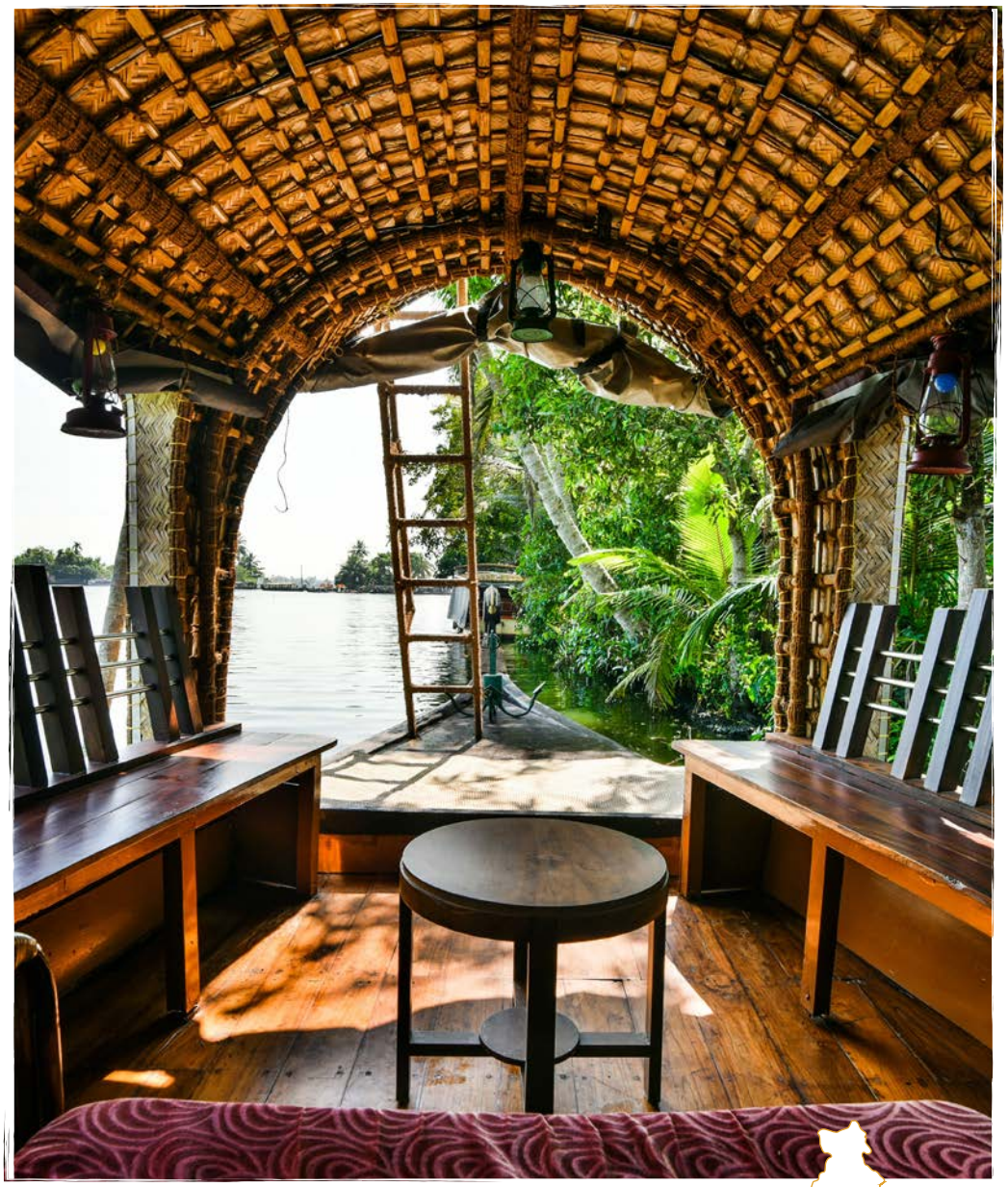
Occupée par les Portugais, les Anglais, les Hollandais et les Français, Kochi offre une diversité architecturale que vous découvrirez e**n visitant la synagogue juive Paradedi, la cathédrale catholique Ste Croix ou encore le palais Hollandais Raja…** Egalement célèbre pour ses épices, la ville se colore de ces étales aux milles saveurs qui envoutent les passants.

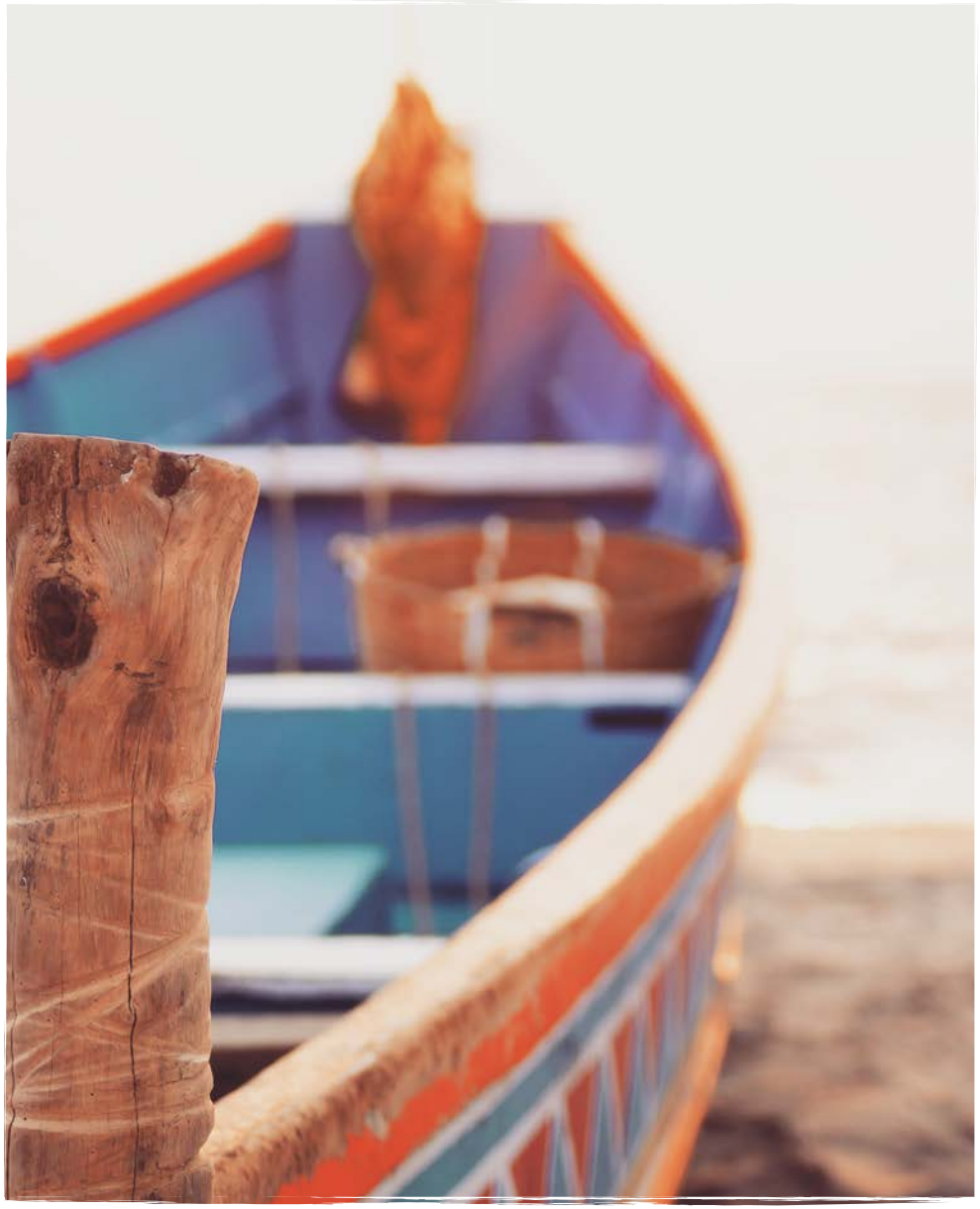
En début de soirée, vous vous rendrez **au centre culturel afin d'assister à une performance de danse typique de l'Inde du sud.**

Jours 2-3 : Kochi. Allepey.
Vendredi 14 & samedi 15 février 2020

Après votre petit déjeuner, **vous partirez en direction d'Allepey.** Cette ville, surnommée la Venise de l'Orient, vous offrira un arrêt dépaysant. Son magnifique réseau de lagunes où se mélange rizières, canaux, lacs et rivières lui confère un charme envoutant.

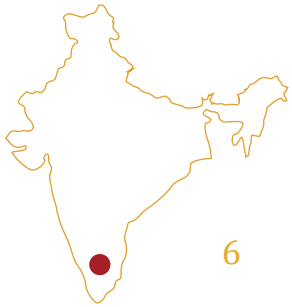
C'est dans cet endroit unique, où l'agriculture se cultive en dessous du niveau de la mer que **vous partirez en croisière à la découverte de ces canaux appelés les backwaters.** Votre bateau privé et confortable vous transportera dans cette verdoyante végétation, entre villages et marais, pour un moment de douceur au fil de l'eau.
Vous passerez deux nuits sur le backwater.





Jour 4 : Allepey. Trivandrum.
Dimanche 16 février 2020

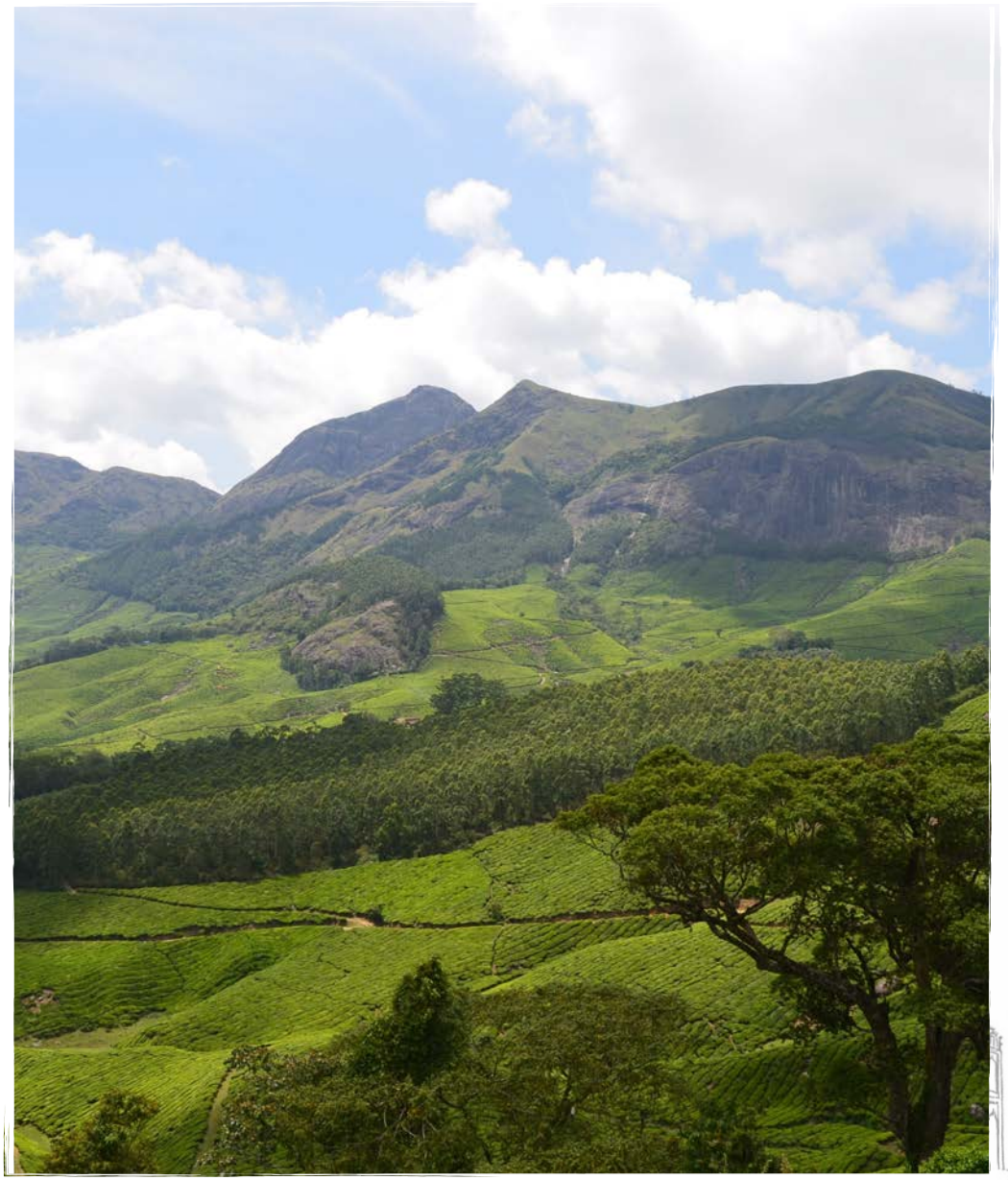
Après votre déjeuner, direction Trivandrum, arrivée et accueil à Issolo Di Cooco, le centre ayurvédique où vous effectuerez votre cure.



Jours 5-9 : Cure Ayurvédique.
Du lundi 17 au vendredi 21 février 2020

Vous bénéficierez d'une consultation avec un médecin traditionnel. Une étape importante durant laquelle le médecin passera du temps avec vous afin de connaître votre façon de vivre depuis l'enfance jusqu'à aujourd'hui, en soulevant certains points comme le rythme de vie, l'alimentation, le sommeil… De cette consultation découlera votre traitement ayurvédique et votre constitution de base appelée Doshas. Il en existe trois « Vata – Pitta – Kapha », ils déterminent la proportion des cinq éléments (l'eau, la terre, le feu, l'air et l'espace) qui constitue chaque être humain. Le traitement ayurvédique qui vous sera donné permettra, entre autres, de rétablir un éventuel déséquilibre entre ces éléments.

Originaire d'Inde, l'Ayurveda est une médecine alternative basée sur la science de la vie ; « Ayus» signifie vie et « Veda » connaissance. Cette médecine à la singularité de soigner le corps sans jamais oublier l'esprit que ce soit pour un problème de santé particulier ou simplement pour approfondir la recherche de son équilibre. Participer à une telle retraite vous permettra de vous ouvrir sur votre bien-être et de lâcher prise avec le monde extérieur.

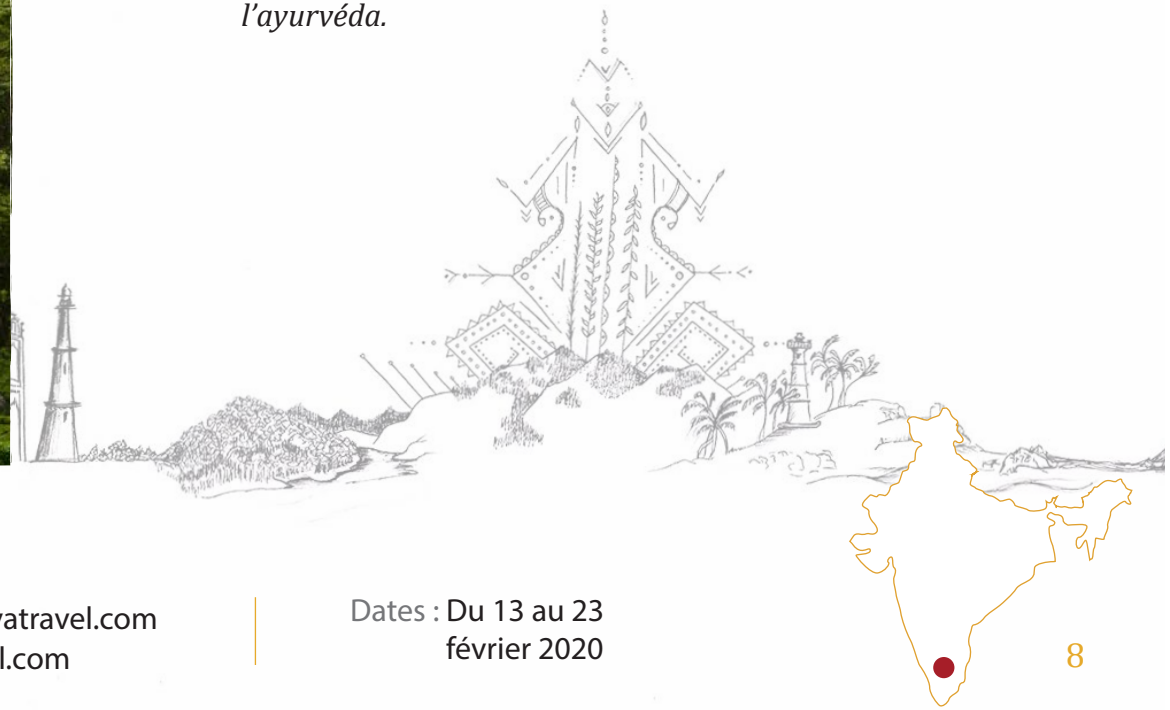


Vous commencerez vos journées par une demi-heure de méditation avant de prendre votre petit déjeuner.

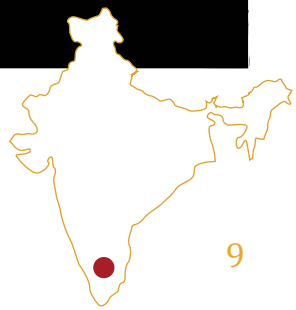
Chaque jour, vous recevrez un massage d'une heure du corps entier à l'huile (faite sur place à base d'huile de coco ou de sésame et préparée à l'aide de plantes ayurvédiques). Ce massage est appelé Abhyanga. Il est suivi du soin particulier prescrit par le docteur.

Cela peut être : Dhara (huile sur le front), Khizi (tampons chauds de plantes), Sudation… selon votre cas et votre état de santé.
Ce soin dure de 15 à 20 minutes.

Le chef cuisinier du centre vous proposera tout au long de cette semaine une alimentation saine basée sur les traditions culinaires du Kerala et de l'ayurvéda.



Chaque jour, vous pourrez échanger avec **le responsable du centre ayurvédique,** qui vous transmettra des enseignements issus de la rencontre de la sagesse hindouiste et la philosophie occidentale.



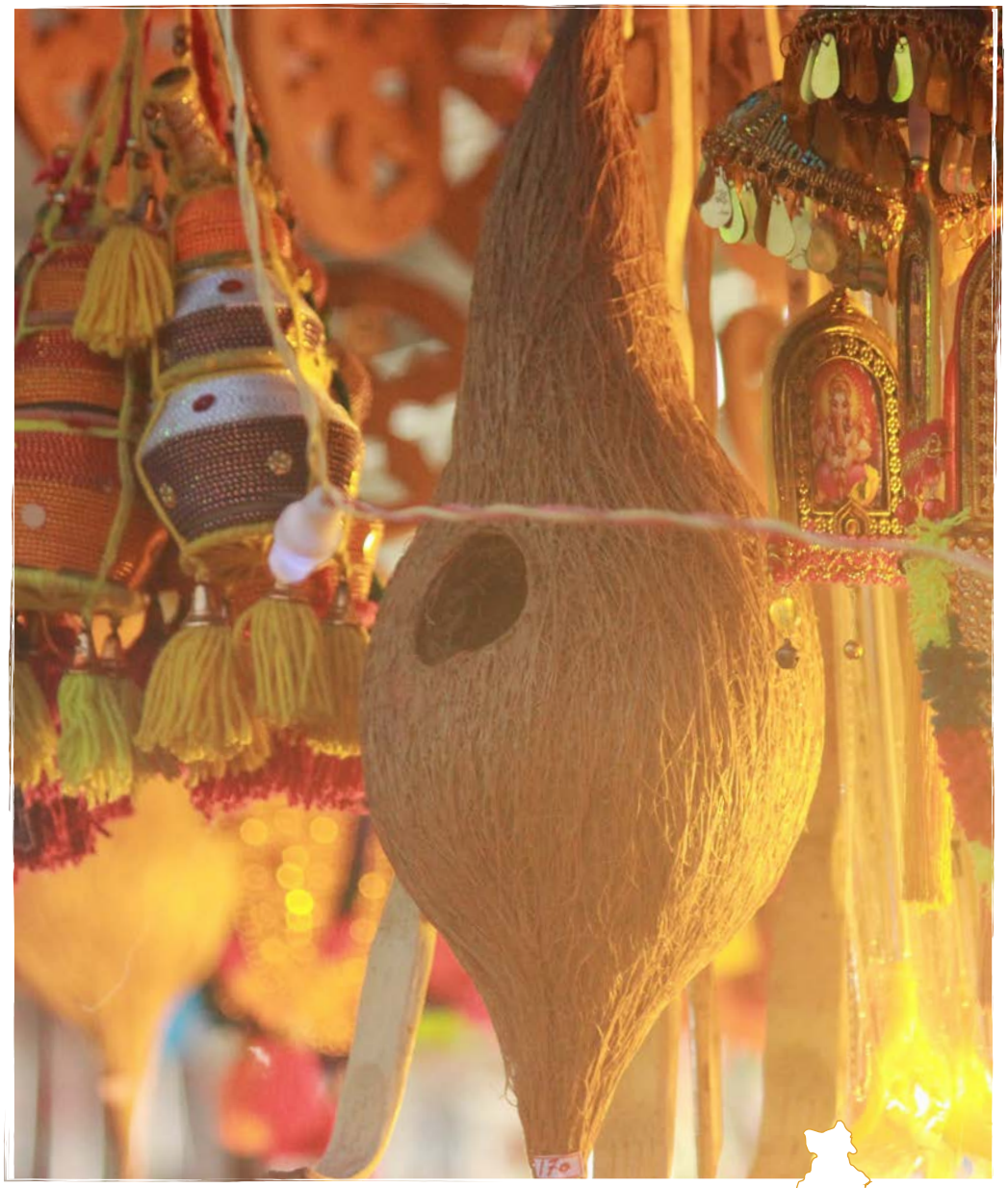
Jour 10 : Trivandrum. Kochi.
Samedi 22 février 2018

Après votre dernière matinée au centre ayurvédique, vous reprendrez la route pour Kochi où vous passerez la nuit.

Jour 11 : Kochi. France.
Dimanche 23 février 2020

Aujourd'hui, vous serez transférés à l'aéroport pour votre vol retour vers la France.

Namasté, Tashi Delek & Bon Voyage!



Votre carte de voyage

Dates : du 13 au 23 février 2020

Prix : 2 090€ par personne
(sur une base de 8 participants minimum)

Ce que le prix comprend

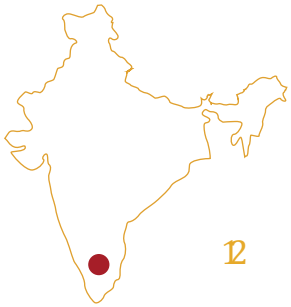
- Hébergement en chambre double tout au long du séjour.
- Tous les repas et soins pendant la cure ayurvédique.
- L'assistance d'un guide francophone tout au long du séjour.
- Tous les transferts depuis l'aéroport/hôtel jusqu'à l'hôtel/aéroport.
- Tous les transports sur le circuit.
- Les entrées sur tous les sites mentionnés dans le programme.

Ce que le prix ne comprend pas

- Les vols internationaux France/Kochi.
- Les frais de visa pour l'Inde (vous devez vous-même effectuer la démarche pour l'obtention de votre visa).
- L'assurance annulation.
- Les pourboires aux guides et aux chauffeurs.
- Les taxes bancaires ou Paypal dans le paiement.
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans «ce que le prix comprend».

Hébergement

- 2 nuits en hôtel*** à Kochi (avec petit-déjeuner).
- 2 nuits en backwater à Allepey (en pension complète).
- 6 nuits au centre ayurvédique (en pension complète).

Plus d'informations

- L'itinéraire proposé peut être amené à être modifié en fonction des aléas météorologiques et/ou techniques.
- Les êtres d'exception que vous rencontrerez et qui vous accompagneront durant votre séjour sont parfois sollicités par la communauté locale, veuillez noter que votre programme pourrait être modifié en fonction de leurs obligations.