



TRAVELERS OF LIFE

**100% ASIE
SUR MESURE**



+33 6 17 16 90 89
www.travelersoflife.com
agencevoyageasie@gmail.com



69/6 Moo 4 Tambon
Namuang,
84140 Koh Samui Thailand

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

TRAVELERS OF LIFE©

DU 17 OCTOBRE AU 01 NOVEMBRE 2020

à partir de 1.850€*

*Départ Paris hors vol - Chambre standard non AC à partager

**CURE DÉTOX AYURVÉDIQUE
&
YOGA
KERALA INDE
AVEC
CATHERINE VAYSSIERE**





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,

Les médecins Ayurvédiques ont mis au point des programmes complets pour vous. La cure détox, équilibrera 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 un cours de Yoga tous les jours. **avec Catherine Vayssière.**

YOGA

Le Yoga: une discipline du corps et du mental, un processus de transformation nous permettant de nous libérer de nos conditionnements mentaux et de découvrir notre véritable nature.



Nous aborderons dans notre pratique de yoga, une exploration des 5 éléments de l'Ayurvédā, qui nous constituent (ainsi que l'univers), à savoir la terre, l'eau, le feu, l'air, et l'espace, pour les contacter pleinement en nous-mêmes et les équilibrer.



Séances de Yoga:

Relaxation profonde de 40 min pour réduire les tensions physiques, émotionnelles et mentales.

Séances d'échanges autour de la philosophie du Yoga Nidra.

ENSEIGNANTE

Catherine Vayssiere, enseigne le Yoga (approche Desikachar) depuis 15 ans en cours collectif et individuel, yoga-thérapeute certifiée en 2014 par la Viniyoga Healing Foundation à Chennai, éducatrice de santé en Ayurvédā depuis 2012. Elle propose également des programmes d'accompagnement individuel en gestion du stress en s'appuyant sur les outils du yoga et de l'ayurvédā.

www.yoga-ayurveda37.com



YOGA

Pratique posturale et respiratoire permettant d'assouplir et de renforcer notre corps et de rééquilibrer notre énergie vitale (appelée Prana en sanskrit),

Méditations pour travailler sur nos sens (pratyahara) et notre concentration (dharana)
A chaque fois ces différentes techniques seront reliés à nos différents éléments, pour les équilibrer.



En fin de journée ou après le dîner, des séances d'échanges et de réflexions basés sur les 2 premiers membres du yoga : les 5 actions ou règles (Yama) à adopter pour éviter de perpétuer notre souffrance individuelle et les 5 comportements ou observances vis à vis de nous-même (niyama) à rechercher pour développer une plus grande paix intérieure.

HÉBERGEMENT

CHAMBRE À PARTAGER

CENTRE DE CURE RÉPUTÉ DEPUIS PLUS DE 30 ANS AU KERALA



PROGRAMME

17 OCTOBRE JOUR 1

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

18 OCTOBRE JOUR 2

Vous devez arriver à Trivandrum.

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
Certains pourront déjà avoir un RDV avec le médecin du centre



Petit déjeuner.

Rencontre avec le médecin ayurvédique.

Début de la cure Ayurvédique.



PROGRAMME

19 AU 29 OCTOBRE DU JOUR

3 AU JOUR 14

Cure Ayurvédique. Pension complète

LE 01 NOVEMBRE JOUR 15

Transfert à l'aéroport de Trivandrum.

Vol international vers la France.



PROGRAMME DE LA CURE

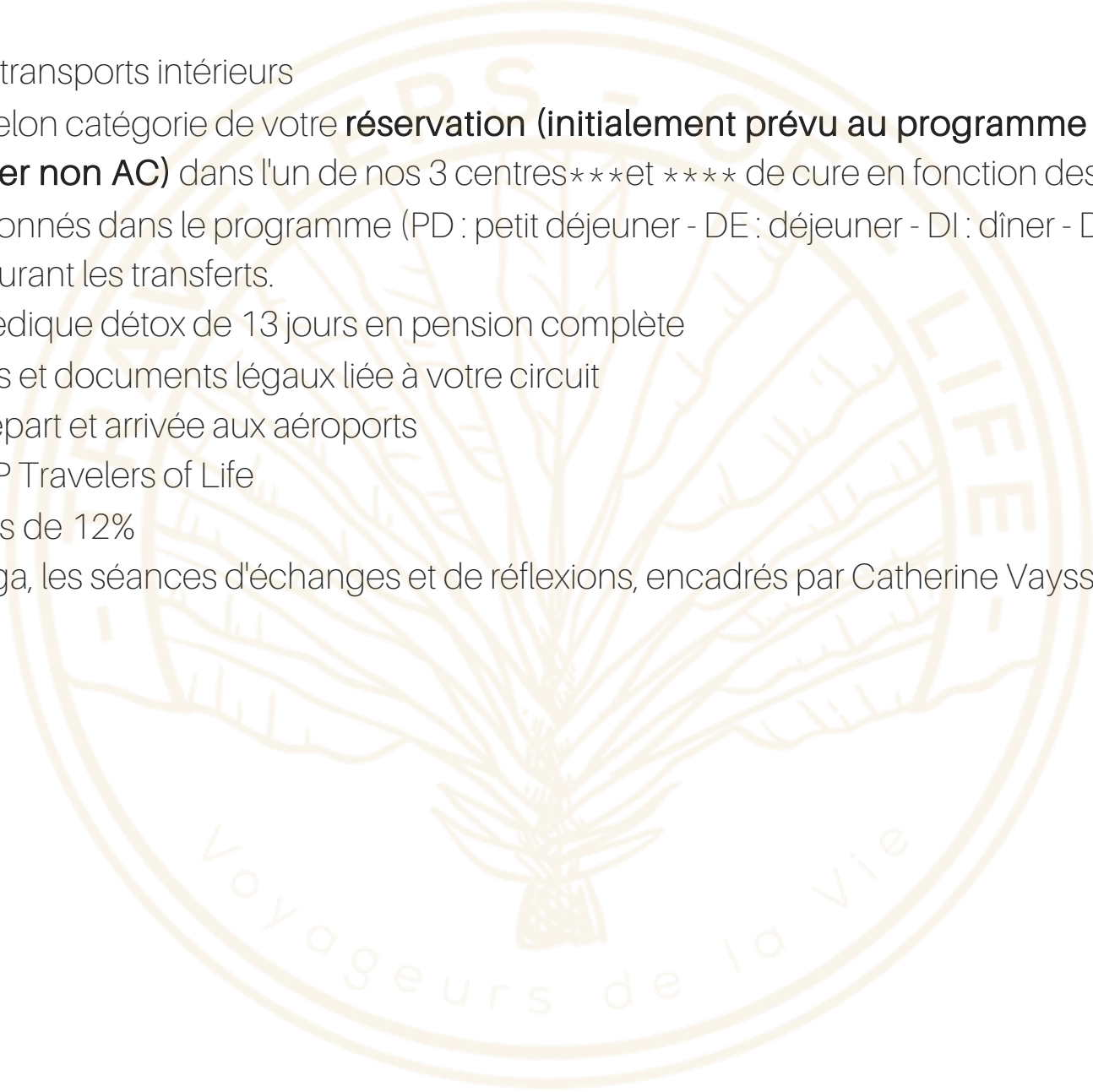
- La cure détox personnalisée de 13 jours
- Hébergement selon catégorie de votre **réservation (initialement prévu au programme une chambre double à partager non AC)** dans l'un de nos 3 centres*** et **** de cure en fonction des disponibilités.
- Soins ayurvédiques quotidiens personnalisés 2h30 à 3 heures par jour, en fonction des directives du médecin
- Repas ayurvédiques végétariens en pension complète, sauf les jours d'arrivée et de départ
- 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
- 1h de yoga par jour encadrées par Catherine Vayssière (10h de yoga min sur 14 jours)
- 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 votre **réservation (initialement prévu au programme une chambre double à partager non AC)** 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) sauf durant les transferts.
- Une cure Ayurvédique détox de 13 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%
- Les cours de yoga, les séances d'échanges et de réflexions, encadrés par Catherine Vayssière



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

- 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 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 supplément en chambre single 120€

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.



TRAVELERS OF LIFE

**100% ASIE
SUR MESURE**



+33 6 17 16 90 89
www.travelersoflife.com
agencevoyageasie@gmail.com



69/6 Moo 4 Tambon
Namuang,
84140 Koh Samui Thailand

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

TRAVELERS OF LIFE©

DU 17 OCTOBRE AU 01 NOVEMBRE 2020

à partir de 1.850€*

*Départ Paris hors vol - Chambre standard non AC à partager

**CURE DÉTOX AYURVÉDIQUE
&
YOGA
KERALA INDE
AVEC
CATHERINE VAYSSIERE**

