

**Vivez une expérience spirituelle en Inde
Circuit privé 18 jours**

Ashram dans l'Inde du Sud

Kerala - Kovalam - Varkala - Alappuzha –
Kumarakom - Thekkady - Munnar - Kochi

BON VOYAGE !

Description

Voyager tout en pratiquant le yoga et la méditation ? Voici la combinaison que propose ce circuit ! Discipline millénaire qui nous vient de l’Inde, le yoga repose sur des pratiques qui favorisent l’harmonie mentale, physique et spirituelle. La pratique du Yoga est reconnue pour améliorer le tonus et la souplesse du corps, apaiser les effets du stress en plus d’augmenter la concentration et la stabilité mentale. Ce voyage vous plonge dans une expérience unique en séjournant dans un Ashram au sud de l’Inde, pour une retraite faite d’apaisement et d’humilité. Vous continuerez ensuite avec un circuit à la découverte des plus beaux endroits du sud de l’Inde.

Détails du tarif

18 jours, 33 repas à partir de 3868 \$

Si vous êtes six voyageurs : 3494 \$

Si vous êtes quatre voyageurs: 3608 \$

Si vous êtes deux voyageurs: 3868 \$

Supplément simple : 1025 \$

Ce tarif comprend

- Vol aller Montréal-Thiruvananthapuram et retour Cochin-Montréal via Doha avec Qatar Airways
- Toutes les taxes et frais de services
- 4 nuits dans une école spécialisée Ashram incluant les activités, les repas et les nuitées avec salle de bain partagé sans eau chaude.
- 10 nuits d’hébergement dans des établissements typiques de catégorie 4* en occupation double
- 1 nuit en Péniche (house boat) dans les backwaters
- 33 repas : 15 déjeuners, 3 diners et 15 soupers
- Tous les transferts en voiture avec Air Climatisé et chauffeur
- Toutes les entrées et les frais mentionnés au programme avec guides locaux anglophones et francophones lorsque disponibles
- Tour de bateau sur le lac Periyar
- Spectacle de dans Kathakali à Cochin
- La protection du Fonds d’indemnisation des clients des agents de voyages, administré par l’OPC

Ce tarif ne comprend pas

- Frais de Visa
- Les boissons et les repas non mentionnées
- Les assurances et excursions facultatives
- Supplément guide accompagnateur francophone pour tout le circuit
- Pourboires et dépenses personnelles

Hébergement

| Ville | Nombre de nuits | Hôtel ou similaire |
|-----------|-----------------|--|
| Kerala | 04 | Sivananda Yoga Vedanta Dhanwanthari Ashram |
| Kovalam | 02 | Uday Samudra Leisure Beach Hotel & Spa |
| Varkala | 02 | Hindustan Beach Retreat |
| Alappuzha | 01 | Alleppey Deluxe Houseboat |
| Kumarakom | 01 | Eastend Lakesong |
| Thekkady | 02 | Poetree Sarovar Portico |
| Munnar | 01 | Mountain Trail Resort |
| Cochin | 02 | No. 18 Hotel |

Itinéraire

Jour 01 : Montréal / Doha

En soirée, vol aller Montréal-Chennai via Doha

Jour 02 : Doha / Thiruvananthapuram

En vol.

Jour 03 : Thiruvananthapuram / Arrivée

Arrivée à l'aéroport international de Thiruvananthapuram, également connu sous son ancien nom de Trivandrum, accueil et assistance par notre représentant et transfert à l'ashram de Sivananda.

Dîner, souper et nuit à l'ashram.

Repas : Dîner et souper.

Jour 04 : École Sivananda Yoga

Réveil à 5h20 le matin.

6h : Satsang (méditation de groupe, chants et discussions).

7h30: Thé

8h: Classe Asana (classes séparées pour débutants et intermédiaires)

10h: Brunch (repas végétarien indien)

11h: Karma Yoga

12h30: Coaching Asana (facultatif)

13h30: Thé

14h: Conférence (causeries sur divers sujets liés au yoga)

15h30: Classe Asana (classes séparées pour débutants et intermédiaires)

18h: Souper (repas végétarien indien)

20h: Satsang (méditation de groupe, chants et discussions)

22h30: Lumières éteintes

Souper et nuit à l'ashram.

Repas : Déjeuner, dîner et souper

Jour 05 : École Sivananda Yoga

Réveil à 5h20 le matin.

6h : Satsang (méditation de groupe, chants et discussions).

7h30: Thé

8h: Classe Asana (classes séparées pour débutants et intermédiaires)

10h: Brunch (repas végétarien indien)

11h: Karma Yoga

12h30: Coaching Asana (facultatif)

13h30: Thé

14h: Conférence (causeries sur divers sujets liés au yoga)

15h30: Classe Asana (classes séparées pour débutants et intermédiaires)

18h: Souper (repas végétarien indien)

20h: Satsang (méditation de groupe, chants et discussions)

22h30: Lumières éteintes

Souper et nuit à l'ashram.

Repas : Déjeuner, dîner et souper

Jour 06 : École Sivananda Yoga

Réveil à 5h20 le matin.

6h : Satsang (méditation de groupe, chants et discussions).

7h30: Thé

8h: Classe Asana (classes séparées pour débutants et intermédiaires)

10h: Brunch (repas végétarien indien)

11h: Karma Yoga

12h30: Coaching Asana (facultatif)

13h30: Thé

14h: Conférence (causeries sur divers sujets liés au yoga)

15h30: Classe Asana (classes séparées pour débutants et intermédiaires)

18h: Souper (repas végétarien indien)

20h: Satsang (méditation de groupe, chants et discussions)

22h30: Lumières éteintes

Souper et nuit à l'ashram.

Repas : Déjeuner, dîner et souper

Jour 07 : École Sivananda – Kovalam (15 Km)

Après le déjeuner, accueil par notre chauffeur-guide puis départ pour une visite touristique de la ville de Trivandrum. Les monuments à visiter sont le temple Sri Padmanabha Swamy, le musée du palais royal Kuthiramalaika, le musée Napier et la galerie d'art Sree Chitra. Continuation vers Kovalam.

Souper et nuit à l'hôtel.

Repas : Déjeuner et souper

Jour 08 : Kovalam

Déjeuner. Journée libre

Expériences optionnelles (\$)

Traitement Ayurvedic
Massage

Souper et nuit à l'hôtel.

Repas : Déjeuner et souper

Jour 09 : Kovalam - Varkala (56 Km)

Après le déjeuner, départ vers Varkala qui est perchée au bord de majestueuses falaises de latérite rouge de 15 m de haut. Varkala possède aussi un cadre naturel magnifique qui lui a permis de devenir progressivement le lieu de retraite le plus populaire du Kerala.

Ensuite, vous visiterez la plage de Papanasam (également appelée plage de Varkala), réputée pour ses propriétés médicinales et curatives. On pense qu'une baignade dans les eaux bénites de cette plage purge le corps des impuretés et de tous les péchés; d'où le nom «Papanasam Beach». Le temple Janardhanaswamy, un sanctuaire vieux de deux mille ans, se dresse sur les falaises surplombant la plage, à une courte distance. Le Sivagiri Mutt, fondé par le grand réformateur et philosophe religieux Sree Narayana Guru (1856 - 1928), se trouve également à proximité. Le Samadhi (le lieu de repos final) du gourou attire ici des milliers de fidèles chaque année.

Souper et nuit à l'hôtel.

Repas : Déjeuner et souper

Jour 10 : Varkala

Déjeuner. Journée libre

Souper et nuit à l'hôtel.

Repas : Déjeuner et souper

Jour 11 : Varkala – Alleppey « houseboat » à Alappuzha (118 km)

Après le déjeuner, route vers la jetée pour embarquer sur un des célèbres bateaux « Kettuvallom » navigant à travers des Backwaters du Kerala.

"Kettu" signifie littéralement attacher et "Vallom" signifie "bateaux". Les bateaux ont joué un rôle majeur dans le développement économique de l'ancien Kerala, car ils ont transporté des cargaisons et des hommes dans les recoins d'une zone difficilement accessible.

Ces péniches vous feront vivre une expérience particulière au Kerala: une lente croisière en bateau à travers forêts et canaux ombragés de palmiers. Ici, une grande partie de la vie de la population locale se déroule sur l'eau; les gens naviguent, pêchent, nagent et se baignent ici. D'innombrables oiseaux aquatiques attendent leur chance d'attraper un poisson.

Dîner, souper et nuit à bord

Repas : Déjeuner, dîner, souper.

Jour 12: Alleppey « houseboat » – Kumarakom

Après le déjeuner, débarquement du bateau et route en direction du village de Kumarakom, petite station balnéaire établie sur les berges du célèbre lac Vembanad. Kumarakom.

Le reste de la journée est libre.

Expériences optionnelles (\$):

Traitement Ayurveda / Spa à l'hôtel.

Soirée visite du sanctuaire d'oiseaux Kumarakom.

Souper et nuit à l'hôtel.

Repas : Déjeuner, souper.

Jour 13: Kumarakom – Periyar - Thekkady (127 km)

Après le déjeuner, départ vers le parc national de Periyar situé dans les collines des Ghâts occidentaux. La pièce maîtresse du parc national est le lac Periyar. Le long du lac se trouvent des zones marécageuses avec de hautes prairies. Ici, il est possible de voir assez facilement de grands troupeaux d'éléphants indiens, l'espèce de singe Nilgiri Langur et le macaque à queue de lion dans les zones plus élevées.

Expérience optionnelle (\$):

Dîner traditionnel avec une famille du Kerala.

Continuation vers Thekkadhy

Souper et nuit à l'hôtel.

Repas : Déjeuner et souper

Jour 14 : Thekkady

Tôt le matin, promenade en bateau sur le lac Periyar pour observer la vie sauvage. Le sanctuaire de faune de Periyar est l'un des sanctuaires de faune les mieux conservés du sud de l'Inde. Il permet d'observer des éléphants, des léopards, des tigres et des bisons parmi diverses espèces de flore et de faune.

Plus tard, profitez d'une visite d'une ferme de plantation d'épices où vous vous sentirez attiré non seulement par l'arôme d'épices telles que la cannelle, la cardamome, le poivre et la noix de muscade, mais vous apprendrez également comment les épices sont cultivées, récolées et transformées avant leurs mise en marché.

Expérience optionnelle (\$):

En soirée, spectacle célèbre de Kalaripayattu (arts martiaux indien ancien).

Souper et nuit à l'hôtel.

Repas : Déjeuner et souper.

Jour 15: Thekkady – Munnar (110 km)

Après le déjeuner, départ vers Munnar, la plus grande région productrice de thé du sud de l'Inde, en passant par les collines et les jardins de thé. Ce fut la station balnéaire préférée des colons européens pendant des siècles.

En après-midi, visite du parc national d'Eravikulam, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO sous le site Ghâts Occidentaux.
Souper et nuit à l'hôtel.

Repas : Déjeuner et souper

NB : le parc national Eravikulam est fermé en février et mars.

Jour 16 : Munnar – Cochin (135 Km)

Après le déjeuner, continuation de la visite de cette station de montagne qu'est Munnar et des environs. Vous verrez également une plantation de thé, l'usine de transformation du thé ainsi que le musée du thé.

Continuation vers Cochin.

Vvisite de la synagogue juive (fermée le vendredi et le samedi), construite en 1568 et le palais Mattancherry (fermé le vendredi), construit par les Portugais en 1555.

En soirée, visite d'un théâtre local pour assister au spectacle de danse Kathakali.

Souper et nuit à l'hôtel.

Repas : Déjeuner et souper.

Jour 17 : Cochin

Après le déjeuner, départ vers le village de Kumbalangi et l'île de Kallanchery, le premier village modèle de tourisme et de pêche de l'Inde, qui a sa propre tradition et sa propre culture.

Plusieurs activités sont prévues dont un tour de bateau, la visite d'une ferme de crabe et d'une ferme agricole, une démonstration de la fabrication du fil de coco et des feuilles de coco. Fait intéressant, les filets de pêche chinois (Cheenavala) ne se trouvent qu'à Kochi, en dehors de la Chine.

Souper et nuit à l'hôtel.

Repas : Déjeuner et souper

Jour 18 : Cochin / Départ

Transfert à l'aéroport pour le vol retour vers Montréal.

Fin de nos prestations