

KERALA 2023-INDE DU SUD

22 jours/19 nuits

22
jours

2023

Découverte d'un art de vivre en santé

Du samedi 25 novembre au samedi 16 décembre 2023



Fais du bien à ton Corps pour que ton Âme ait envie d'y rester...Proverbe indien

C'est au Kérala qu'est née l'ayurvéda il y a plus de 5000 ans.

Issue de la tradition indienne, la médecine ayurvédique est considérée comme la plus ancienne médecine holistique du monde. L'Ayurveda est avant tout une philosophie, **un véritable art de vivre** qui inclut, la phytothérapie, la diététique, le yoga, la méditation, le travail sur le souffle et bien évidemment, pour notre plus grand bonheur, des massages et des soins personnalisés.

Nous allons prendre soin de nous, au cœur de l'Inde authentique ! Nous prendrons le temps de nous poser, de nous ressourcer, de nous intérioriser pour nourrir **cette présence à soi**, si précieuse, grâce aux soins prodigués : les massages, la pratique du yoga, la pleine conscience, et l'ouverture à la spiritualité de l'Inde.

Nous prendrons le temps de déguster ces saveurs parfumées de l'Inde, nous goûterons aux sourires joyeux des kéralais, nos escapades nourriront notre soif d'**ouverture à l'autre**, les soirées en présence de Sarva Atma nous enchanteront, la musique et les fêtes alentours nous réjouiront.

L'accompagnement sur place sera assuré par **Martine Quesnoy assistée de Marie-Clarence Chaigne.**

POINTS FORTS DES 15 PREMIERS JOURS

- Un séjour aux multiples vertus : Authenticité, Solidarité, Bien être, Présence à soi, Ouverture à l'autre, découvertes, partages, bienveillance.
- Découverte d'une Inde douce, luxuriante et accueillante : le pays du sourire.
- Un lieu original et authentique au cœur d'une famille kéralaise.
- La cure ayurvédique avec 9 jours de soins.
- L'esprit solidaire du séjour. Un soutien aux familles du village, participation à l'économie locale
- Des sorties originales, des rencontres inoubliables et des activités conviviales : visites en barques traditionnelles dans les backwaters, marché de paravur, village de pêcheurs, visite d'une école, temple de Varkala, ashram du maître Narayana, sorties plages, cours de cuisine indienne, conférences sur l'ayurveda données par le médecin présent sur place, rencontre avec la couturière du village, fabrique de savon, rencontre des tisserants, cérémonie du feu....
- Des soirées : spectacle de danse, de musique indienne, démonstration de kalaripayat (le plus ancien art martial du monde)
- L'accompagnement d'une instructrice en méditation de pleine conscience qui se fera une joie de vous accompagner dans la pratique de la méditation.
- The Martine Touch : un accompagnement personnalisé dans un lieu que Martine connaît bien au sein duquel elle a su créer des liens privilégiés d'amitiés dont les voyageurs bénéficient.

POINTS FORTS SEMAINE SUPPLÉMENTAIRE

- Une prolongation de la cure ayurvédique : 14 jours de massages et soins personnalisés sur l'ensemble du séjour au lieu de 9 jours.
- Des explications approfondies et des apports personnalisés par le médecin ayurvédique : conseils diététiques pour une alimentation équilibrée, conférence-débat sur l'Ayurveda, médication ayurvédique, présentation détaillée des soins prodigués lors des massages.
- Cours de cuisine ayurvédiques.
- Approfondissement des apports du Yoga (Mantra, Mudra...) et échanges sur la spiritualité indienne avec Sarva Atma.
- Deux ateliers de méditation approfondis animés par Marie-Clarence Chaigne (la méditation au regard des neurosciences, méditation et auto-compassion).
- Des soirées de fête (Bhajan : musique sacrée de l'Inde, cérémonies et spectacles Kathakali).
- Des échanges en présence de Sumi, l'épouse de Sarva Atma (sur la vie des femmes en Inde).
- Entretiens individuels auprès de Martine Quesnoy si besoin.

JOUR 1

PARIS/TRIVANDRUM

Vol international sur ligne régulière. Arrivée au petit matin du Jour 2. Transfert en bus, installation au sein du centre ayurvédique.

JOUR 2

NEDUNGOLAM

Arrivée dans le Centre ayurvédique au sein du petit village de Nedungolam. Accueil chaleureux de nos hôtes. Installation dans nos chambres respectives pour 19 nuits sur place. Le lieu est un véritable havre de paix, en bordure de village et en pleine nature. Toute l'équipe est très dévouée, et il y règne un formidable esprit de partage, d'écoute et d'amitié. Comme le précise notre hôte Sarva Atma : « **Swagatam est le lieu où vous pourrez vivre la vraie vie indienne du Kerala en toute simplicité, dans l'intimité d'une famille et la sérénité d'un ashram** ».



Le logement est prévu pour 19 nuits sur place en chambre de 2 à partager.

Dans une maison de type hacienda dans un village indien à proximité des temples, les chambres sont neuves et confortables. Un espace de vie central et fleuri vous accueille avec ces chaises longues pour vous détendre. Ambiance cosy au cœur de cette jolie maison gérée par des femmes indiennes. Sur le toit de la maison vous trouverez un espace ouvert pour pratiquer le yoga, la relaxation, la méditation et les ateliers proposés. L'espace soin pour les cures ayurvédiques se trouve dans l'enceinte de cette belle demeure.

Tous les repas sont inclus, généralement végétariens. Ils se prennent en commun et sont cuisinés sur place **avec des produits frais cuisinés chaque jour**. La plupart des fruits et légumes proviennent du jardin du centre.



Les soins ayurvédiques sont donnés sous la responsabilité d'un médecin ayurvédique. Le centre attache un soin particulier au choix des produits ayurvédiques. Les masseurs (femme pour les femmes, homme pour les hommes) sont des professionnels reconnus et expérimentés. Le suivi de l'alimentation (équilibrage des menus, achat ou confection des produits) ainsi que celui des médicaments ou potions nécessaires aux soins est assuré de façon particulièrement professionnelle.



Cure Ayurvédique : 1h30 par jour inclus à raison de 14 jours soit le matin ou l'après-midi.

Ce que comprend la cure : deux visites du médecin ayurvédique en entretien individuel : un premier entretien à l'arrivée et un second avant de partir.

Chaque jour vous recevrez un massage complet du corps, à l'huile ayurvédique préparée sur place + un soin adapté au cas de chacun (tamponnade du corps avec des "bouchons" de plantes = Khizi, écoulement d'huile sur le front : Shirodarha, bain de vapeur...)

Les entretiens sont en anglais. Sarva Atma assurera les traductions auprès du médecin pour les personnes qui le désirent.

La particularité du centre est d'avoir le médecin ayurvédique à demeure qui prendra soin de vous au quotidien.



Docteur Ajitha Dani



Séjour au Centre Ayurvédique du dimanche 26 novembre au vendredi 15 décembre 2023 après le dîner

L'organisation, la logistique, l'encadrement et l'accompagnement sur place sont assurés par Martine Quesnoy assistée de Marie-Clarence Chaigne.

Journées au centre avec programme d'activités sur place :

Au lever du jour : Méditation et Yoga (Travail postural, pranayama, Mantra, Mudra)

Après le petit-déjeuner

Soins Ayurvédiques (massage et soins une fois par jour) repos et/ou temps libre ou excursions.

13h00 Déjeuner

Après-midi

Soins Ayurvédique (massage et soins une fois par jour) et/ou temps libres ou excursions

19h30 Dîner

Soirées : Spectacles (danse, Kakaripayat, ancêtre de tous les arts martiaux, concert de musique indienne, Kathakali etc...) ou soirée Satsangs (enseignements sur la spiritualité de l'Inde proposé par Sarva Atma)

Durant votre séjour, les 14 soins ayurvédiques ont lieu une fois par jour, en demi-groupe, le matin ou l'après-midi en alternance.

Les sorties, les ateliers et les excursions sont inclus :

Découverte des **fameux back waters**, sortie **plage** à quelques kms, **visite d'un temple et d'un ashram** (lieu de retraite spirituelle de l'Inde), **visite d'un village de pêcheurs**, découverte **des rizières**, visite **d'un magasin de tissu indien**, uniquement réservé aux locaux. Une excursion sur la station balnéaire de Varkala est également prévue.

Le programme prévoit en complément : des cours de cuisine ayurvédiques, des conseils personnalisés par le médecin, des conférences-débats sur l'Ayurvéda, présentation des soins prodigués lors des massages selon votre constitution, des ateliers de méditation approfondis animés par Marie-Clarence Chaigne.

Une conférence sur la communication bienveillante sera proposée **par Martine Quesnoy**, ainsi que **des accompagnements personnalisés** si besoin.

Marie-Clarence Chaigne guidera la méditation du matin.

Transfert en bus à l'aéroport pour vol international. Arrivée à Paris le dernier jour.



Renseignements : Martine Quesnoy 06 30 45 39 74 martine.quesnoy@orange.fr

Voyagez autrement!

CEVIED Voyages, 58 Rue Raulin, 69007 Lyon

Association loi 1901 – IM069110039

Martine Quesnoy Voyages, 25 Rue de Malval 69670 Vaugneray

SIRET 480 537 307 00039