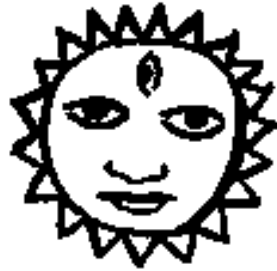


Février 2019  
Kérala

Ecole de Yoga Mathieu  
La Haute Jambuère  
35320 Lalleu (France)  
☎ 02 99 43 17 90  
ecoleym@orange.fr  
www.ecoledeyogamathieu.fr



Hiver au soleil

## Cure ayurvédique et yoga (n°1)

avec Jayaprakas Narayanan et Mathieu

Cure traditionnelle de massages ayurvédiques. Le repos, la nourriture kéralaise et le yoga amplifient les effets de la cure.

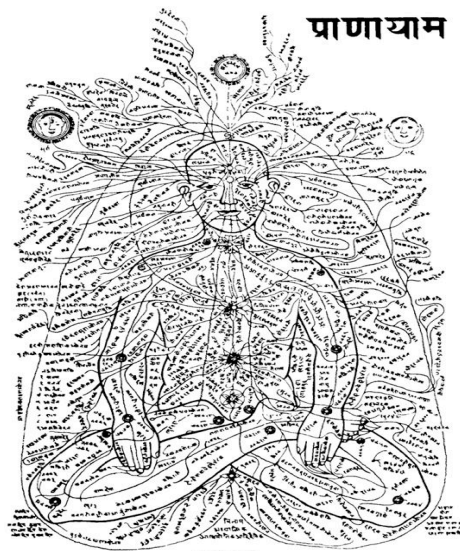
**Date** : du samedi 2 février au mardi 12 février 2019

Soit 11 jours, dont 10 de cure (yoga et ayurvéda), le premier samedi est une journée de repos, seuls les repas sont assurés. Trop d'agitation pendant et après la cure nuit à son efficacité, si vous désirez profiter du voyage pour faire du tourisme en Inde, nous vous conseillons de le faire avant la cure.

**Lieu** : Le Silent River Resort à Vadakara, sur les rives de la belle rivière Muvattupuzha, à 52 km de l'aéroport international de Cochin, est un lieu paisible, loin des circuits touristiques particulièrement adapté à la cure. Voir le site du centre [www.silentriverrresort.com](http://www.silentriverrresort.com)

**Programme** : Gayatri, bhagyasooktha mantra et netramudra (yoga des yeux) mudra, petit déjeuner kéralais, massages, déjeuner, repos, yoga et yoga nidra, concerts, katakali, etc, diner.

Jayaprakas est né dans le village, il parle français et est un extraordinaire passeur du yoga traditionnel et de sa culture. Les spectacles (musique karnatique et danses) sont de haute qualité. Ce stage peut être complémentaire avec celui de Kovalam soit 20 jours de cure. Mathieu animera des ateliers de kurma yoga et de yoga traditionnel



**Prix du séjour : 940 €**

140 € d'acompte demandés à l'inscription, les 800 € restants sont à payer sur place.

L'acompte (- 30 € de frais) est remboursé en cas de désistement jusqu'au 31 décembre 2018.

L'acompte n'est plus remboursé à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2019.

Ce prix comprend l'hébergement en chambre de 2 personnes avec salle d'eau et WC, tous les repas ayurvédiques, l'eau, le thé, les massages, le yoga, le transport groupé de l'aéroport au centre et du centre à l'aéroport pour le vol Etihad. Le prix ne comprend pas le billet d'avion, les frais de e-visa, les éventuelles prescriptions médicales ayurvédiques, les pourboires.

**Comment venir :** L'achat du billet d'avion pour Cochin (ou Kochi) est à votre charge (tarif variable autour de 900 € AR). Un départ groupé, avec Mathieu, de Paris CDG sur Etihad Airways se fera vendredi 1er février à 10h15, arrivée samedi 2 février à 3h10 du matin. Un bus nous attendra à l'aéroport, il y a 1h10 de route jusqu'à Silent River.

Pour le retour, vous reprenez l'avion mardi 12 février à Cochin à 21h05 arrivée Paris, le 13, à 7h00. Il vous est aussi possible de prendre un autre vol, d'arriver plus tôt, de repartir plus tard, dans ce cas nous vous attendons à Silent River.

**Passeport et e-visa :**

Vous devez posséder un passeport (+ de 6 mois) en cours de validité et une demande de e-visa.

**Nombre de participants : 20****S'inscrire en 3 temps :**

1/ Téléphonnez au 02 99 43 17 90 ou 06 65 27 55 74 pour prendre une option (valable 2 semaines).

2/ Prendre son billet d'avion en agence ou sur internet. Vérifiez bien les dates.

Nous vous donnerons des informations sur le e-visa un mois avant le départ.

3/ S'inscrire à l'aide du bulletin ci-dessous à envoyer, accompagné de votre règlement (140 €), à l'ordre de EYM à : Ecole de Yoga Mathieu La Haute Jambuère 35320 Lalleu (France)

Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement.

-----✂-----

Silent River 2019

Je verse 140 € à l'ordre de EYM (dont 110 € remboursables jusqu'au 31/12/2018)  
pour le stage ayurvéda et yoga.

NOM : Prénom :

Adresse complète :

Code postal : Ville :

Courriel (lisible SVP) :

Téléphone fixe :

Portable :

Cochez cette case si vous avez besoin d'une facture

Date : Signature ;