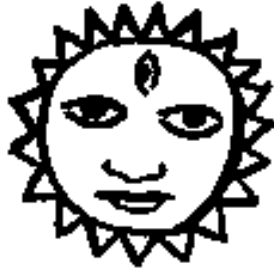


Septembre 2018
Kérala



Automne au soleil

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

Cure ayurvédique et yoga (n°2) avec Vinay Kumar et Mathieu

Date : du mardi 18 septembre au vendredi 28 septembre 2018
Soit 11 jours, dont 10 de cure (yoga et ayurvéda), le premier mardi est un jour de repos, seuls les repas sont assurés.

Les soins : Cure traditionnelle de massages ayurvédiques utilisant des techniques issues du Kalarichikitsa, système médical lié au Kalaripayat. (Voir infos Yoga n°61 et 67), sur les prescriptions de Vinay Kumar, maître thérapeute. Les massages sont personnalisés. Le repos et la nourriture (délicieuse) font partie de la cure. Trop d'agitation pendant et après la cure nuirait 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 : Centre Dhanurveda à Kovalam au bord de la mer, une plage touristique à 16 km de l'aéroport de Trivandrum au sud de l'Inde (température moyenne en octobre 26°).
Hébergement en chambres de 2 personnes équipées de salle d'eau et toilettes.
Voir site du centre <http://www.dhanurvedam.com>

Le yoga : Le kurma yoga et le yoga nidra traditionnel, assurés par Mathieu, amplifient les effets de la cure.

Programme : 7 h do in sur la plage, 9 h petit déjeuner ayurvédique, puis massage personnalisé, 13 h 30 repas ayurvédique, repos et promenades, 16 h yoga et yoga nidra, 18 h coucher du soleil sur la mer, 19 h 30 repas ayurvédique, conférences et spectacles.



Prix du séjour : 1040 €

140 € d'acompte demandés à l'inscription, les 900 € restants sont à payer sur place.
L'acompte (- 30 € de frais) est remboursé en cas de désistement jusqu'au 31 juin 2018.
L'acompte n'est plus remboursé à partir du 1^{er} juillet 2018.

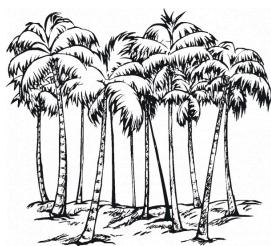
Ce prix comprend l'hébergement en chambre de 2 personnes avec salle d'eau et WC, tous les repas ayurvédiques, l'eau, les tisanes, les massages, le yoga, le transport groupé de l'aéroport au centre et du centre à l'aéroport pour le vol Emirats. Le prix ne comprend pas le billet d'avion, le e-visa, les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

Comment venir : L'achat du billet d'avion pour Trivandrum (appelé aussi Thiruvananthapuram) est à votre charge (tarif variable autour de 850 €). Un départ groupé de Paris CDG sur Emirats lundi 17 septembre 2018 à 11h25, arrivée le 18 septembre à 3h20. Mathieu viendra vous chercher à l'aéroport de Trivandrum. Pour le retour, nous reprenons l'avion samedi 29 septembre à 10h05 pour arriver à Paris à 20h05.

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 Kovalam.

Passeport et e-visa : Vous devez posséder un passeport en cours de validité (6 mois) et un e-visa.

Nombre de participant : limité à 24

**S'inscrire en 3 temps :**

1/ Téléphoner au 02 99 43 17 90 pour prendre une option (valable 2 semaines). Nous vous donnerons des informations sur le e-visa en juin.

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

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.

-----✂-----
KOVALAM 2018

Je verse 140 € à l'ordre de EYM (dont 110 € remboursables jusqu'au 31/06/2018)
pour le stage ayurvéda et yoga à Kovalam.

NOM : Prénom :

Adresse complète :

Code postal : Ville :

Courriel :

Téléphone fixe :

Portable :

Cochez cette case si vous avez besoin d'une facture

Signature ;