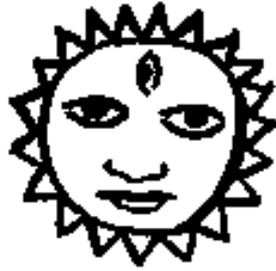


Février 2019
Kérala



Hiver 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 vendredi 15 février au lundi 25 février 2019

Soit 11 jours, dont 10 de cure (yoga et ayurvéda), le premier vendredi 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 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 : 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 24 et 31°).

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 : 8 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 décembre 2018.

L'acompte n'est plus remboursé à partir du 1^{er} janvier 2019.

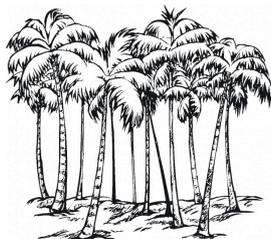
Ce prix comprend l'hébergement en chambre de 2 personnes avec salle d'eau et WC, tous les repas ayurvédiques, l'eau, les tisanes, les massages, le yoga, le transport groupé de l'aéroport au centre et du centre à l'aéroport pour le vol Etihad . Le prix ne comprend pas le billet d'avion, le e-visa, les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

Comment venir : L'achat du billet d'avion pour Thiruvananthapuram (Trivandrum) est à votre charge (tarif variable autour de 900 €). Un départ groupé de Paris CDG sur Etihad Airways jeudi 14 février 2019 à 10h15, arrivée le 15 février à 3h40. Mathieu viendra vous chercher à l'aéroport de Trivandrum. Pour le retour, nous reprenons l'avion mardi 26 février à 04h45 (nuit du lundi au mardi) pour arriver à Paris à 13h45.

Il vous est aussi possible de prendre un autre vol, d'arriver plus tôt, de repartir plus tard, dans ce cas nous vous attendons au centre Dhanurveda à Kovalam.

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

Nombre de participant : limité à 24

**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.

-----✂-----

KOVALAM 2019

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

NOM : Prénom :

Adresse complète :

Code postal : Ville :

Courriel (lisible svp) :

Téléphone fixe :

Portable :

Cochez cette case si vous avez besoin d'une facture

Signature ;