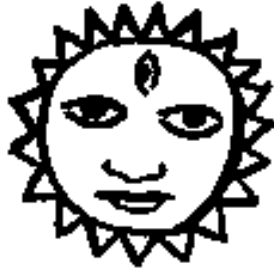


Novembre 2017  
Kérala



Grand soleil en fin d'automne

Mathieu  
La Haute Jambuère  
35320 Lalleu  
☎ 02 99 43 17 90  
📞 06 65 27 55 74  
ecoleym@orange.fr  
www.infosyoga.info

## Cure ayurvédique et yoga avec Vinay Kumar et Mathieu

**Date** : du mardi 31 octobre au vendredi 10 novembre 2017

Soit 11 jours, dont 10 de cure (yoga et ayurvéda), le premier mardi est un jour de repos, seuls les repas sont assurés.

**Important** : 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 novembre 26°).

Hébergement en chambres de 2 personnes équipées de salle d'eau et toilettes.

Voir site du centre <http://www.dhanurvedam.com>

**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.

**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 30 coucher du soleil sur la mer, 19 h 30 repas ayurvédique.



**Prix du séjour : 1040 €**

300 € d'acompte demandés à l'inscription, les 740 € restants sont à payer sur place.

L'acompte (- 30 € de frais) est remboursé en cas de désistement jusqu'au 31 juillet 2017.

L'acompte n'est plus remboursé à partir du 1<sup>er</sup> août 2017.

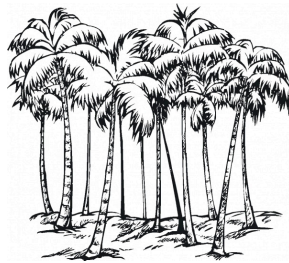
Ce prix comprend l'hébergement en chambre de 2 personnes avec salle d'eau et WC, tous les repas ayurvédiques, l'eau filtrée, les tisanes, les massages, le yoga, le transport groupé de l'aéroport au centre et du centre à l'aéroport pour le vol Qatar Airways. Le prix ne comprend pas le billet d'avion, le visa, les éventuels compléments alimentaires personnalisés pour poursuivre le traitement.

**Comment venir:** L'achat du billet d'avion pour Trivandrum (appelé aussi Thiruvananthapuram) est à votre charge (tarif variable autour de 800 €). Un départ groupé de Paris CDG en principe sur Qatar Airways départ lundi 30 octobre 2017 à 9h25 arrivée le 31 octobre à 3h00. Nous serons attendus à l'aéroport de Trivandrum. Pour le retour, vous reprenez l'avion dans la nuit du vendredi au samedi 11 novembre à 4h00 arrivée Paris à 12h25.

Il vous est possible de prendre un autre vol, d'arriver plus tôt, de repartir plus tard.

**Passeport et visa:**

Vous devez posséder un passeport en cours de validité et un visa.

**S'inscrire en 3 temps :**

1/ Téléphonnez au 06 65 27 55 74 pour prendre une option (valable 2 semaines). Nous vous donnons des informations sur le vol et le visa.

2/ Prendre son billet d'avion.

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

Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement.

-----✂-----  
KOVALAM 2017

Je verse 300 € à l'ordre de MATHIEU (dont 270 € remboursables jusqu'au 31/07/2017)  
pour le stage ayurvéda et yoga.

NOM :

Prénom :

Adresse complète :

Code postal :

Ville :

Courriel :

Téléphone fixe :

Portable :

Cochez cette case si vous avez besoin d'une facture

Signature ;