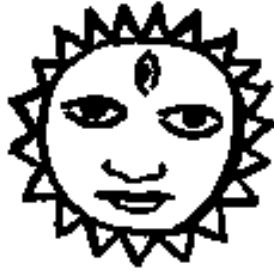


Novembre 2017  
Kérala



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 Jayaprakas Narayanan et Mathieu

**Date** : du mardi 14 novembre au vendredi 24 novembre 2017

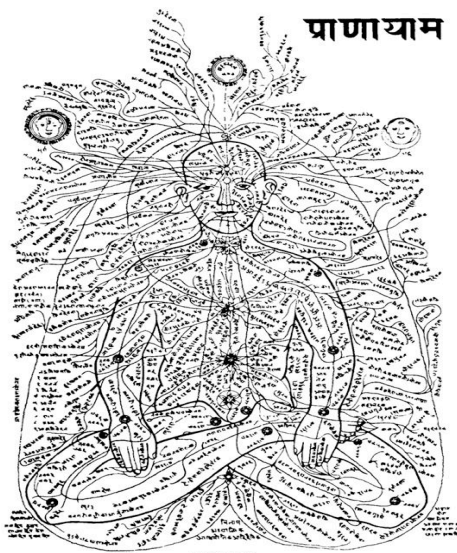
Soit 11 jours, dont 10 de cure (yoga et ayurvéda), le premier mardi est un jour de repos, seuls les repas sont assurés.

**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**: Le Silent River Resort à Vadakara, sur les rives de la rivière Muvattupuzha, à 52 km de l'aéroport international de Cochin, à 30 kms du port de Cochin. Ce lieu paisible est particulièrement adapté à la cure. Voir site du centre <http://www.silentriverrresort.com/>

**Les soins** : Cure traditionnelle de massages ayurvédiques. Les massages sont personnalisés. Le repos, la nourriture et le yoga (kurma, nidra et assise) amplifient les effets de la cure.

**Programme** : do in, petit déjeuner ayurvédique, massage, déjeuner ayurvédique, repos et promenades, yoga et yoga nidra, dîner, soirée.



**Prix du séjour : 940 €**

200 € 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.

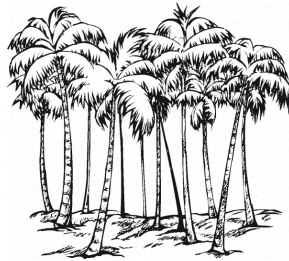
Ce prix comprend l'hébergement en chambre de 2 personnes avec salle d'eau et WC, tous les repas ayurvédiques, l'eau filtrée, les massages, le yoga, le transport groupé de l'aéroport au centre et du centre à l'aéroport pour le vol Qatar Airways. Le prix ne comprend pas le billet d'avion et les frais de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

**Comment venir:** L'achat du billet d'avion pour Cochin (ou Kochi) est à votre charge (tarif variable autour de 600 €). Un départ groupé de Paris CDG sur Qatar Airways se fera lundi 13 novembre à 9h25, arrivée dans la nuit du lundi au mardi 14 novembre à 2h15. Mathieu et un bus vous attendront à l'aéroport. Pour le retour, vous reprenez l'avion dans la nuit du vendredi au samedi 25 novembre à 3h30 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 (200 €), à l'ordre de Mathieu à : Mathieu La Haute Jambuère 35320 Lalleu (France)  
Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement.

-----✂-----  
Silent River 2017

Je verse 200 € à l'ordre de MATHIEU (dont 170 € 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

Date : Signature ;