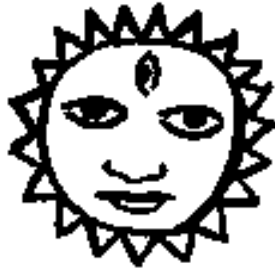


Février mars 2024
Kérala



L'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 avec Vinay Kumar et Mathieu

Date : du mercredi 28 février au samedi 9 mars 2024

Soit 11 jours, dont 10 jours de cure (yoga et ayurvéda), le premier jeudi 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, sur les prescriptions de Vinay Kumar, maître thérapeute. Les massages sont personnalisés. Le repos et la nourriture font partie de la cure.

Lieu : Centre Dhanurveda à Kovalam au bord de la mer à 16 km de l'aéroport de Trivandrum (température moyenne 24 et 31°). Hébergement en chambres de 2 personnes (quelques chambres individuelles) équipées de salle d'eau et toilettes.

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

Programme : 7h40 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.

Nombre de participant : limité à 25



Prix du séjour : 1170 € en chambre double, 1270 € en chambre individuelle.

170 € d'acompte demandés à l'inscription, les 1000 € restants sont à payer sur place.

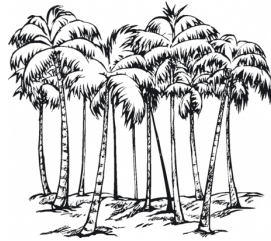
L'acompte (- 30 € de frais) est remboursé en cas de désistement jusqu'au 30 novembre 2024.

L'acompte n'est plus remboursé à partir du 1^{er} décembre 2023.

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 Qatar. Le prix ne comprend pas le billet d'avion, le e-visa, les éventuelles prescriptions médicales ayurvédique. Ceux et celles qui participent aussi à la cure du 14 au 24 février à Silent River ont une réduction de 100 €.

Comment venir : L'achat du billet d'avion pour Thiruvananthapuram (Trivandrum) est à votre charge (tarif variable autour de 1200 €). En principe plus vous achetez tôt votre billet, moins il est cher, il est possible de prendre une formule ou une assurance « annulation ». Un départ groupé de Paris CDG sur Qatar Airways QR42 + QR507 le mardi 27 février à 8h25, arrivée le 28 février à 2h25. Mathieu viendra vous chercher à l'aéroport. Pour le retour QR507 + QR39, dimanche 10 mars à 03h40 (nuit du samedi au dimanche) pour arriver à Paris à 13h05 dimanche. Il vous est aussi possible de prendre un autre vol, d'arriver plus tôt, de repartir plus tard.

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



S'inscrire en 3 temps :

1/ Envoyez un mail à ecoleym@orange.fr ou un texto ou téléphonez au 06 65 27 55 74 pour prendre une option (valable 2 semaines). Nous vous donnerons des informations à propos de l'obtention de l'e-visa.

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

3/ S'inscrire à l'aide du bulletin ci-dessous à envoyer, accompagné de votre règlement (170 €), à l'ordre de EYM à : École de Yoga Mathieu, 1 la Haute Jambuère 35320 Lalleu (France)

Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement.

-----✂-----
KOVALAM 2024

Je verse 170 € à l'ordre de EYM (dont 140 € remboursables jusqu'au 30/11/2023) pour le stage ayurvéda et yoga de février à Kovalam.

NOM : Prénom :

Date de naissance : / /

Adresse complète :
Code postal : Ville :

+Courriel : afin d'éviter les erreurs envoyez 1 mail à ecoleym@orange.fr

Portable :

Je désire une chambre individuelle (+ 100 € sur place)

Cochez cette case si vous avez besoin d'une facture

Date : Signature :