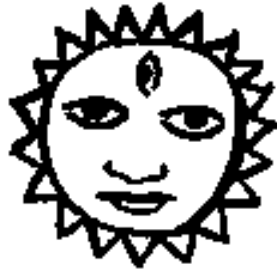


Ayurvéda & Yoga
Kérala
février mars 2025

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



L'hiver au soleil

Cure ayurvédique et yoga avec Vinay Kumar et Mathieu

Date : du dimanche 23 février au mercredi 5 mars 2025

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 26 / 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, petit déjeuner ayurvédique, massage personnalisé, repas ayurvédique, repos et promenades, yoga et yoga nidra, coucher du soleil sur la mer, repas ayurvédique.

Nombre de participant : limité à 25



Prix du séjour : 1170 € en chambre double, 1400 € en chambre individuelle.

170 € d'acompte demandés à l'inscription, le solde est à payer sur place.

L'acompte n'est pas remboursé en cas de désistement.

Ce prix comprend l'hébergement en chambre de 2 personnes (ou individuelle avec supplément) 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 et les pourboires.

Comment venir : L'achat du billet d'avion pour Thiruvananthapuram (Trivandrum) est à votre charge. Plus vous achetez tôt votre billet, moins il est cher. Vous trouverez sur le site une information précise à propos des vols.

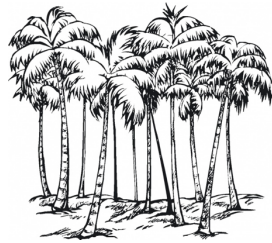
Un départ groupé de Paris CDG sur Qatar Airways samedi 22 février QR42 + QR506 Paris 8h15 / Thiruvananthapuram (Trivandrum) 2h20 le 23 février

Retour jeudi 6 mars (nuit de mercredi à jeudi) QR507 + QR39

Thiruvananthapuram 3h50 / Paris 13h15 jeudi 6 mars.

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), nous vous donnerons tous les renseignements pour obtenir un e-visa ou un visa.



S'inscrire en 3 temps :

1/ Envoyer un mail ecoleym@orange.fr pour prendre une option (valable 2 semaines). Nous vous donnerons des informations afin de prendre votre billet d'avion.

2/ Prendre son billet d'avion sur internet ou en agence, (l'agence Soundar Travel peut faire des prix intéressants et fait des réservations par téléphone). 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 2025

Je verse 170 € à l'ordre de EYM (remboursable pendant 14 jours) 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 participe au vol groupé
- Je désire une chambre individuelle (+ 230 € sur place)
- Cochez cette case si vous avez besoin d'une facture

Date : Signature :