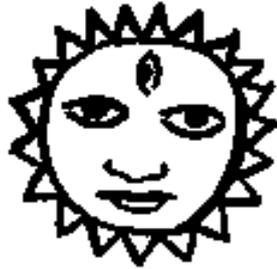


Ayurvéda & Yoga

Kérala

Janvier 2026



Soleil au cœur de l'hiver

Ecole de Yoga Mathieu
1 la Haute Jambuère
35320 Lalleu (France)
☎ 02 99 43 17 90
☎ 06 65 27 55 74
ecoleym@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

Cures ayurvédiques et yoga

avec Prakas Narayanan et Mathieu

Cure traditionnelle de massages ayurvédiques. Le repos, la nourriture kéralaise et le yoga amplifient les effets de la cure. 11, dont 10 jours de cure (yoga et massage ayurvédique).

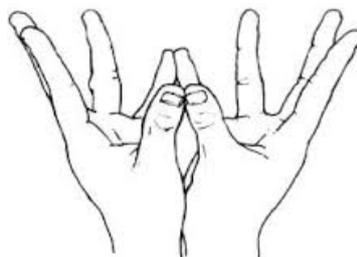
Dates : du vendredi 30 janvier au lundi 9 février 2026 (11 jours dont 10 de massages et yoga). Le premier vendredi est un jour de repos, seuls les repas sont assurés.

Lieu : Le « Silent River Resort » à Vadakara, sur les rives de la belle rivière Muvattupuzha, à 52 km de l'aéroport de Cochin, est un lieu paisible, loin des circuits touristiques, particulièrement adapté à la cure. Voir le site du centre <http://www.silentriverresort.com>

Programme : yogamudra, chants dévotionnels, mantra, petit déjeuner kéralais, massages d'environ 1h, déjeuner, repos, kurma yoga et yoga nidra, concerts, katakali, etc, dîner.

Prakas est un extraordinaire passeur de la culture kéralaise, parlant français. Les spectacles (musique karnatique et danses) sont de grande qualité.

Nombre de participants : limité à 18.



Prix du séjour :

11 jours dont 10 de massages et yoga.
- 1260 € en chambre individuelle ou chambre couple.

160 € d'acompte demandés à l'inscription, le solde sera à payer sur place.
L'acompte n'est pas remboursé en cas de désistement.

Le prix du stage comprend l'hébergement en chambre individuelle ou couple, les repas, l'eau, le thé, les massages, le yoga, le transport de l'aéroport au centre et du centre à l'aéroport pour le vol groupé Qatar, les concerts, conférences. Le prix ne comprend pas le billet d'avion, les frais de e-visa, les pourboires.

Comment venir :

L'achat du billet d'avion pour Cochin (ou Kochi) est à votre charge, plus vous achetez votre billet tôt, 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 (QR44 + QR514) se fera le jeudi 29 janvier à 16h00, arrivée à Cochin le lendemain, 30 janvier, à 8h35. Nous viendrons vous chercher à l'aéroport, il y a 1h30 de route jusqu'à Silent River.

Pour le retour, vous reprenez l'avion le mardi 10 février (nuit de lundi à mardi) de Cochin à 3h45 (QR517 + QR39), arrivée à Paris le même jour, mardi, à 13h05. Il vous est aussi possible de prendre un autre vol ou une autre compagnie, d'arriver plus tôt, dans ce cas nous vous attendons à Silent River.

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 3 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 (160 €), à l'ordre de EYM à : École de Yoga Mathieu 1 la Haute Jambuère 35320 Lalleu (France)

Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement.

-----✂-----

Silent River 2026

Je verse 160 € à l'ordre de EYM (remboursable pendant 14 jours) pour le stage ayurvéda et yoga.

je participe au vol groupé Qatar

NOM : _____ Prénom : _____ Date de naissance : _____ / _____ / _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

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

Portable : _____

Cochez cette case si vous avez besoin d'une facture.

Date : _____ Signature : _____