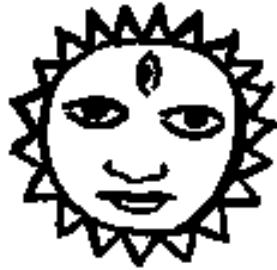


Ayurvéda & Yoga
Kérala
février 2026

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



Soleil au cœur de l'hiver

Cure ayurvédique et yoga avec Vinay Kumar et Mathieu

Date : du lundi 16 février au jeudi 26 février 2026, soit 11 jours, dont 10 jours de cure (yoga et ayurvéda), le premier lundi 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 : 7h30 do-in sur la plage, 9h petit déjeuner ayurvédique, massage personnalisé d'1h30, 13h30 repas ayurvédique, repos et promenades, 16h yoga et yoga nidra, 18h15 coucher du soleil sur la mer, 19h30 repas ayurvédique.



