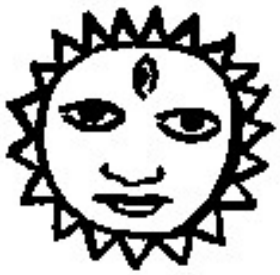
École de Yoga Mathieu
1 la Haute Jambuère
35320 Lalleu (France)
06 65 27 55 74
ecoleym@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

Ayurvéda & Yoga
Kérala 2027



Soleil au cœur de l'hiver

Cure ayurvédique et yoga avec Vinay Kumar et Mathieu

Date : du samedi 6 février au soir jusqu'au mercredi 17 février après midi.

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 équipées de salle d'eau et toilettes. Chambres individuelles possibles à l'extérieur du centre (200 mètres maximum.)

Les soins : Cure traditionnelle de massages ayurvédiques utilisant en partie 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.

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

Programme : 8h do in sur la plage, 9h petit déjeuner, puis massage personnalisé, 13h30 repas, repos et promenades,16h yoga et yoga nidra,18h coucher du soleil sur la mer, 19h repas.

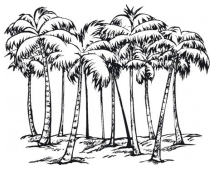


Prix du séjour : 1 270 € en chambre double, 1 570 € en chambre individuelle.
170 € d'acompte (ou 270 € en chambre individuelle) demandés à l'inscription, le solde (1 100 € ou 1 300 €) est à payer sur place.
L'acompte n'est pas remboursé en cas de désistement. Les chambres étant louées à l'avance, **il ne sera pas possible de changer d'option (chambre double ou individuelle) sur place.**
Ce prix comprend l'hébergement en chambre de 2 personnes ou individuelle avec supplément, avec salle d'eau et WC, les repas, l'eau, les tisanes, les massages, le yoga, le transport de l'aéroport au centre et du centre à l'aéroport. Le prix ne comprend pas le billet d'avion, le e-visa, les éventuels médicaments sur prescription médicale ayurvédique et les pourboires.

Comment venir : L'achat du billet d'avion pour Thiruvananthapuram (Trivandrum) est à votre charge. Vous trouverez sur le site une information précise à propos du vol groupé.
Un départ groupé de Paris CDG, via Delhi, sur Air India vendredi 5 février (AI142-AI2565) Paris 20h35.
Thiruvananthapuram *(*Trivandrum)18h55 le samedi 6 février au matin.

Retour jeudi 18 février (AI1830-AI143) Thiruvananthapuram 05h05 / Paris 9h05 jeudi 18 février.
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.
Cette cure peut être complétée par celle de Silent River du 26 janvier au 5 février.



S'inscrire en 3 temps :
1/ Envoyer un mail à 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, (nous travaillons avec l'agence parisienne Soundar Travel qui fait des prix intéressants). 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 2027 Merci d'écrire lisiblement

☐ Je verse 170 € (chambre double) ☐Je verse 270 € (chambre individuelle) à l'ordre de EYM (non remboursable) 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 facture

Date : Signature :