

RETRAITE YOGA ET AYURVEDA

INDE DU SUD – Kérala

13-22 janvier 2017

Au centre BIG BANANA ISLAND RETREAT



avec
Maria & Stephanie

L'association Yogamania vous propose en 2017 deux voyages en Inde :

- En janvier 2017, une retraite « yoga et ayurveda » au Kerala, dans le sud de l'Inde, encadrée par Maria et Stéphanie
- Un périple au Nord de l'Inde, dont le programme est en cours de préparation par Sylvie, et qui sera encadré par Sylvie et Stéphanie, à la Toussaint 2017.

Vous trouverez ci-après le détail du voyage « Yoga et Ayurveda » qui se tiendra au centre « Big Banana Island retreat », dans le Kerala, région berceau de l'Ayurveda au sud de l'Inde.

Ce voyage se déroulera du 13 au 22 janvier 2017.

Le centre « Big Banana Island Retreat » sera privatisé pour notre groupe dès lors qu'il y aura 10 participants. En deça, le centre pourra accueillir d'autres invités extérieurs à notre groupe.

Ce voyage est dédié au bien-être, entre pratique du yoga et soins ayurvédiques. Quelques excursions aux alentours nous permettront de nous plonger dans la vie indienne de cette région, mais la majorité du temps sera consacré aux rituels quotidiens de pratique de yoga et de massages ayurvédiques.

Nous resterons au centre « Banana Island » pendant toute la durée du séjour, en profitant de cours de yoga matin et soir, de 2 soins ayurvédiques par jour, et certaines journées seront ponctuées de sorties pour découvrir quelques sites alentour.

Veuillez trouver ci-après le détail du programme.

AGENDA AU JOUR LE JOUR

Ce programme est susceptible d'être modifié selon les horaires des billets et les contraintes sur place (météo...)

JOURS	ACTIVITES
JOUR 1 13/1	ARRIVEE – Transfert et enregistrement à l'hôtel MASSAGE (ABHYANGAM) Repos Repas 6.30 YOGA HALL : présentation du séjour
JOUR 2 14/1	YOGA : cours matinal AYURVEDA : consultation avec le docteur (de 9h à 5h), puis début de la cure régénérante de 7 jours YOGA : cours du soir
JOUR 3 15/1	YOGA : cours matinal Traitements ayurvédiques : en matinée et après-midi <u>Voyage en bateau autour de l'île, voyage en BACKWATERS, bateau à moteur 2 H , incluant la visite d'un temple: 6 personnes le matin (10.00 - 12.00)/ 6 personnes l'après-midi (3.00 - 5.00)</u> YOGA : cours du soir
JOUR 4 16/1	YOGA : cours matinal Traitements ayurvédiques : en matinée et après-midi <u>Aller-retour à la plage de Cherai, 1h de transport – 4h sur place :</u> <u>6 personnes le matin (9.00 - 2.00)/ 6 personnes l'après-midi (2.00 - 7.00)</u> YOGA : cours du soir
JOUR 5 17/1	YOGA : cours matinal Traitements ayurvédiques : en matinée et après-midi YOGA : cours du soir
JOUR 6 18/1	YOGA : cours matinal Traitements ayurvédiques : en matinée et après-midi <u>Promenade à pied au village</u> YOGA : cours du soir
JOUR 7 19/1	YOGA : cours matinal Traitements ayurvédiques : en matinée et après-midi <u>Visite des places historiques alentour : musée, Chendamangalam, tissage</u> YOGA : cours du soir
JOUR 8 20/1	YOGA : cours matinal Traitements ayurvédiques : en matinée et après-midi YOGA : cours du soir
JOUR 9 21/1	YOGA : cours matinal <u>Visite de Fort Kochi (6 H : 2h transport + 4h visite)</u> YOGA : cours du soir – clôture du stage
JOUR 10 22/1	DEPART Transfert AIRPORT

DESCRIPTION GENERALE :

La formule comprend :

- Transfert de l'aéroport Cochin International
- Retraite de YOGA AND AYURVEDA IN BBI RETREAT (9 jours sur place) :
 - Chambre double, face à la rivière Periyar
 - Pension complète, nourriture végétarienne, poissons sur demande
 - Cours de yoga matin et soir sur 8 jours
 - Traitements ayurvédiques : massage (Abhyangam) le 1er jour, puis, après la consultation avec le médecin ayurvédique, thérapie régénérante (2 traitements combinés par jour) pendant 7 jours.
- VISITES (par bateau ou via la route) pour découvrir les différents lieux et paysages autour de la retraite :
 - Plage de CHERAI
 - BACKWATERS
 - Sites historiques
 - VILLAGE
 - Fort KOCHI
- Accès WIFI
- Transfert à l'aéroport Cochin International

AGENDA JOURNALIER PENDANT LA RETRAITE :

6.30 AM – 8.30 AM	YOGA
8.30 AM – 9.30 AM	Petit-déjeuner
10.30 AM – 1.30 PM	Traitements ayurvédiques / 6 personnes / visites
1.00 PM – 2.00 PM	déjeuner
2.00 PM- 3.00 PM	repos
3.00 PM – 6.00 PM	Traitements ayurvédiques / 6 personnes / visites
6.30 PM- 7.30 PM	YOGA
8.00 PM – 9.00 PM	Dîner
10.00 PM	Coucher

Ce séjour est prévu pour un groupe de 6 à 10 participants et 2 professeurs encadrants.

Le tarif du séjour s'élève à 1250 euros par personne (hors billets d'avion).

La fiche de réservation est à remplir et à renvoyer avec un acompte de 400 euros avant le 30 mai 2016 à :

**YOGAMANIA
3 impasse Duplessis
78 000 Versailles**

Pour toute question : contact@yogamania.fr

Ce tarif comprend :

A- BIG BANANA ISLAND RETREAT

1/ L'hébergement en chambre double

2/ RESTAURANT – pension complète végétarienne

3/ YOGA : matin (par l'équipe Yogamania) & soir (par l'équipe du centre Big Banana Island Retreat)

B- SWASTHA AYURVEDA RETREAT CENTRE

Traitements ayurvédiques avec massage à l'arrivée, rendez-vous avec le médecin, cure comprenant 2 traitements combinés par jour sur 7 jours.

C- AUTRES SERVICES :

1/ TRANSPORT

Aller-retour aéroport

Visites sur place par bateau ou route

2/ POURBOIRES

Inclut les pourboires remis collectivement pour le personnel de l'hôtel et de la cure.

Le tarif ne comprend pas :

- les boissons, nourritures spécifiques et soins complémentaires non prévus dans le programme.
- Les billets d'avion, Paris/Cochin, qui représentent un budget additionnel de 700 euros environ.
Nous préconiserons un vol dès que le groupe sera formé.
- Les assurances voyages que chaque participant prendra à titre personnel selon ses besoins.



**Bulletin d'inscription
Voyage en Inde
13-22 janvier 2017**

*En partenariat avec
Big Banana Island*

Prénom : _____ **NOM :** _____

Email : _____

Tél : _____ **Date de naissance :** ____ / ____ / ____

Adresse : _____

**CURE AYURVEDIQUE, YOGA, HEBERGEMENT &
ACTIVITES**

Voyage en Inde Janvier 2017 « Yoga et Ayurveda » 1 250 €

Date : Du 13 janvier au 22 janvier 2017

Thème : Yoga et Ayurveda

Intervenant : Maria Boudon Rosillo et Stéphanie Hubert

Le billet d'avion et les assurances voyage sont à prendre en plus. Une proposition de vol sera faite par Yogamania dès lors qu'il y aura 8 inscrits. Le budget estimé est d'environ 650 euros.

Les assurances voyages sont à prendre en plus auprès de votre assureur.

Mode de règlement : 3 chèques de 400€, 450€ et 250€, respectivement encaissés :

- Acompte de 400€ encaissé à l'inscription
- 2^{ème} acompte de 450 € encaissé le 15/10/2016.
- Solde de 250 encaissé le 15/12/2016

Je prends note que le stage sera maintenu dès lors qu'il y a 6 participants minimum inscrits avant le 30 mai 2016.

Le nombre de places est limité à 10 participants. « Big Banana Island Retreat » est un cadre privilégié qui sera privatisé pour le groupe si nous sommes 10 participants.

Je note qu'en cas de désistement, l'acompte de 400€ sera transformé en avoir auprès du centre « Big Banana Island Retreat », valable un an.

Date et signature :