

JOUR 1 - Nice/ Dubai/ Cochin

Samedi 22/10 - Départ

Départ de NICE à 16h10 avec Emirates .

Arrivée à DUBAI à 00h30. Correspondance à 02h45.

Fin de nuit à bord.

JOUR 2 - Arrivée à COCHIN / CHAMUNDI

• **2h15 de route**

Dimanche 23/10 - lundi 24/10 - Mardi 25/10

Mercredi 26/10 - jeudi 27/10 - vendredi 28/10

- **samedi matin 29/10**



STAGE YOGA sur 6 jours ॐ

En pension complète végétarienne

• Logement à Chamundi Hill en montagne

www.chamundihillpalace.org

• **3h de yoga le matin**

Avec les professeurs de Yoga Olivia Falavel et Laurence Benoist, diplômées de la Fédération Française de hatha Yoga

• Relaxation ou méditation plus tard en journée

• **"Chants indiens" au coucher du soleil** avec un professeur de yoga indien

• **2 massages ayurvediques compris**

• **2 ateliers cuisine indienne**

• **possibilité de promenade en montagne**

• **Sortie à la puja du soir au temple du village**

• visite de la petite usine de Sayadri (thé équitable)



DÉCOUVERTE KERALA sur 8 jours

En demi pension - Déjeuner libre (2 à 5 euros)

JOUR 8 - Visite Jardin d'épices / Danses

Samedi 29/10 - Chamundi / Thekady

- Dernière pratique de Yoga le matin
- Rencontre avec un guide local parlant Français pour toute la durée du circuit :
- Visite d'un jardin d'épices,
- Spectacle de Kalaripayat (art martiaux) 18h

JOUR 9 - Trecking 4h aller/retour avec promenade sur lac en rafting et pique-nique indien

Dimanche 30/10 - Thekady



JOUR 10 - Visite Plantation de thé

Lundi 31/10 - Thekady/ Munnar • 2h de route

JOUR 11 - Visite de Kochin

Mardi 1/11 - Munnar / Kochin • 4h de route

- Nuit à Fort Cochin en demeure de charme portugaise - vieille ville - www.rossittawoodcastle.com
- **Bazar Road**
- Quartier de Mattanchery
- **Palais portugais et hollandais**, quartier juif, églises syriaques et admirables fresques hindoues.
- les antiquaires et la rue des épices,
- le **Palais Hollandais** (Mattancherry Palace) :
- Représentations des scènes du Râmâyana.
- **La vieille synagogue** datant de 1568
- **Dégustation de thé dans une association de veuves** vendant de l'artisanat pour subvenir à leur besoin
- **Spectacle de kathakali** : formes de théâtre les plus anciennes au monde basés sur des thèmes issus de la mythologie hindoue, le Ramayana et le Mahâbhârata.

JOUR 12 - croisière en Backwatter

mercredi 2/11 - Kochin / Allepey

Déjeuner à bord compris

- Embarquement à bord d'un bateau RICE BOAT 4 à 5 h sur les canaux, bordés de maisons abritant des paysans s'activant dans les champs, longeant les cocoteraies et les rizières.

JOUR 13 - Visite d'un Ashram

Jeudi 3/11 - Allepey / Varkala

2h de route en TRAIN INDIEN

- Visite chez AMMA - Mata Amritanandamayi - à l'ashram d'Amritapuri
- Puis route pour la petite station balnéaire de Varkala

JOUR 14 - Journée plage et détente

Vendredi 4/11 - Varkala

JOUR 15 - Journée détente & shopping

samedi 5/11 - Varkala

• **Départ en soirée**

- Présentation en fin de soirée à l'aéroport de TRIVANDRUM 3 heures avant le décollage pour vol international et 2 heures avant pour vol national.
- Envol à 04H35 du matin.

JOUR 16 - Arrivée à Nice

Dimanche 6/11 - Dubai / Nice

- Arrivée Dubai à 07h05 et correspondance à 08h55 à destination de NICE.
- Arrivée à NICE à 13h05.



TARIFS sur base 10 pers.



Transport aérien : environ 700€

(680€ si paiement d'avance

727€ si paiement dans l'année maxi 30 jours avant départ)

Prestations en Inde sans transport aérien :

• 1180€ pour 16j / 14 nuits

Prestations en Inde sans transport aérien :

• 1080€ pour 12 jours / 10 nuits

Comprenant :

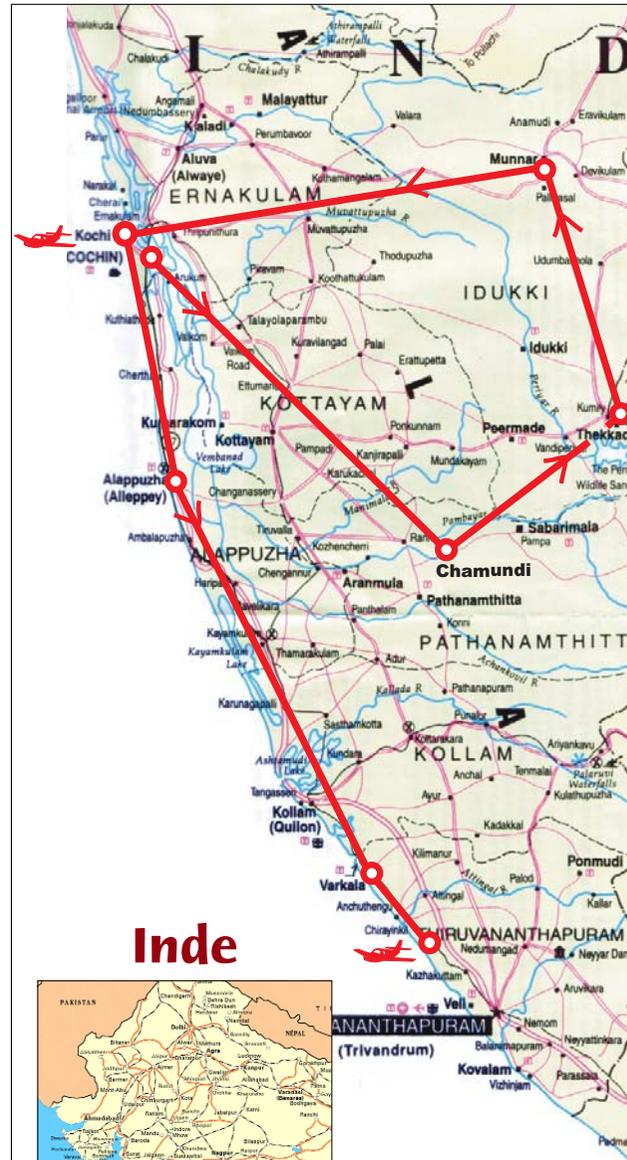
- Le stage de yoga à Chamundi (3h mini/jour)
- 13 nuits d'hébergement dans les hôtels
- la pension complète à Chamundi Hill (repas ayurvédiques et végétariens)
- Les petits déjeuners et diners durant le post tour
- Tous les déplacements en minibus privé climatisé avec chauffeur pour le groupe durant le post tour
- Deux traitements ayurvédiques à Chamundi
- Deux séances de cuisines indiennes à Chamundi
- Une croisière à bord d'un rice-boat avec déjeuner
- Entrées et spectacles mentionnés au programme.
- Un trajet en train
- Les services d'un guide permanent parlant Français
- La chambre à disposition à Varkala jusqu'à Minuit

En complément :

- Frais de Visas : 67€ (100€ si organisme prévu)
- Les déjeuners durant le post tour (2 à 5 euros selon type de repas)
- Les boissons, les pourboires, le supplément pour chambre seule
- Les Assurances (voir votre carte de crédit)
- Assurance annulation 30€ (comprise sur les Visa 1er)
- Les petits déplacements personnels en rickshaw
- Prix pouvant varier selon taux de la roupie si celle ci changeait de façon conséquente d'ici la date de départ du voyage.



Kerala carte Sud



Association de pratique et enseignement du hatha yoga traditionnel à La Colle sur Loup



STAGE YOGA

Animé par Olivia Falavel et Laurence Benoist

& découverte INDE DU SUD KERALA



du samedi 22 Octobre au
dimanche 6 Novembre 2011
Voyage inclus

14 jours / 13 nuits sur place

Option 10 jours : Retour mardi 1 nov.

Arrivée Nice mercredi 2 nov. (tarifs sur demande)



Organisé par l'association
Yoga Sita en collaboration
avec l'agence française
"Les rendez-vous de l'Inde"



Contact : Olivia
06 60 74 33 68
oliviax@free.fr
www.yogasita.canalblog.com