INDE 2015

YOGA ET VISITE

11 nuits / 12 jours.
1 395 Euro P/P. (pension complète)
08 Pax minimum.

Yoga : « Discipline spirituelle et corporelle, issue d'un système philosophique brahmanique, qui vise à libérer l'esprit des contraintes du corps par sa maîtrise »

01Jour COCHIN

A votre arrivée accueil traditionnel. Transfert et installation à votre hôtel.

Le soir, la possibilité de prendre un massage Ayurvédique afin d'oublier la fatigue du vol.

Nuit à Cochin.

2 Jour FORT COCHIN

08h 1ère séance de YOGA d'une heure

09h Petit déjeuner.

10h / 11h:00 Cours de méditation et gestion du stress.

L'après-midi, tour guidé du Fort Cochin.
« Les carrelets chinois, Le musée indo- portugais, L'église Saint-François, le cimetière hollandais, basilique Santa Cruz….. »

Nuit à Cochin.

3 Jour YOGA / VILLAGE VISITE

08h:00 2ème séance de YOGA
09h:00 Petit déjeuner.
10h:00 / 11h:00 Cours de méditation et gestion du stress.

L'après-midi, visite guidée du village appelé KUMBALANGHI.
Il est considéré comme l'un des plus beaux et verts village autour de Cochin.
Ce village de pêcheurs avec ses carrelets chinois, d'une superficie de 16km2 est entouré de back waters et de rizières.
Le soir retour à l'hôtel.

Nuit à Cochin.

4 JOUR YOGA / PLAGE

08h:00 3 séances de YOGA d'une heure

09h:00 Petit déjeuner.

10h:00 / 11h:00 Cours de méditation et gestion du stress.

L'après-midi dédiée à la plage CHERAI.

CHERAI : cette belle plage de sable fin se trouve à 25km de Cochin. Elle offre un très large choix de restaurants et des petits bars. Il est également possible de baigner.

Après une très belle après-midi passée sur cette plage le soir vous rentrez afin de regagner la ville (Cochin).

Nuit à Cochin.

5 Jour YOGA / COURS DE CUISINE / KATHKALI

08h:00 4ème séance de YOGA d'une heure
09h:00 Petit déjeuner.
10h:00 / 11h:00 Cours de méditation et gestion du stress.

Un cours de cuisine à Nimmy Cooking classes.
Une participation active de votre part est demandée avant de partager les mets que vous aurez préparés .

Soirée dédiée au spectacle de KATHAKALI (possibilité d'assister au maquillage).

Nuit à Cochin.

6 Jour YOGA / PALAIS / KALARIPAYATTU

08h:00 5ème séance de YOGA d'une heure

09h:00 Petit déjeuner.

10h:00 / 11h:00 Cours de méditation et gestion du stress.

L'après-midi, visite du palais Mattancherry . (fermé le vendredi)

Palais édifié par les portugais en 1555 et offert au roi Veera Kerala Varma de Cochin.
Il est merveilleusement bien conservé.
Les fabuleuses peintures murales présentent des scènes du Ramayana, du Mahabharata.
Une galerie superbe de portraits de Maharajas, une collection extraordinaire de palanquins (chaises à porteurs) et de vêtements incrustés de pierres précieuses et semi précieuses etc.…

Le soir spectacle de Kalaripayattu.

Kalarippayattu, est un art martial originaire du KERALA (Inde du Sud).

L'exercice de base consiste à générer dans le corps une force illimitée et d'autoprotection.

Nuit à Cochin.

7 Jour YOGA / ALLEPPEY / COCHIN

08h:00 6ème séance de YOGA d'une heure

09h:00 Petit déjeuner.

10h:00 / 11h:00 Cours de méditation et gestion du stress.

Après votre cours, vous prendrez la route en direction d'Alleppey.

Déjeuner servi sur le de luxe House-boat
.

Navigation sur les back waters.

Le soir retour à Cochin.

Nuit à Cochin.

8 Jour COCHIN / PERIYAR (160km / 4h de route)

YOGA

08h:00 7ème séance de YOGA d'une heure

09h:00 Petit déjeuner.

10h:00 / 11h:00 Cours de méditation et gestion du stress.

Après le déjeuner, vous prendrez la route en direction de Thekkady (Periyar) , ville réputée pour ses jardins d'épices.

A votre arrivée une balade au bateau sur le lac artificiel de 26km2 crée par les britannique en 1895. Installation à l'hôtel.

Le soir une petite promenade à pied dans le centre ville.
Possibilité de prendre un massage si vous le désirez.

Dîner à l'hôtel.

Nuit à Periyar.

9 Jour PERIYAR / MADURAI (150km / 3h de route)

Ce matin une visite matinale d'un jardin d'épices, considéré comme des petits potagers domestiques avec un guide local bien cultivé.

Déjeuner dans le centre ville avant de prendre la route en direction de Madurai.

A votre arrivée installation à l'hôtel suivi par le dîner.
Nuit à Madurai

10 Jour MADURAI VISITE

Journée réservée pour la visite de Madurai, l'un des plus anciennes cités d'Inde du sud, centre d'enseignement et de pèlerinage depuis des siècles. Au coeur de la vieille ville , le temple de Shri Meenakshi construit sous le règne de Tirumalai Nayak (1623-1655), offre un spécimen particulière exubérant d'architecture dravidienne avec ses gopurams.
Déjeuner dans le centre ville et puis la visite continue avec le palais de Tirumalai Nayak.

Le soir retour à l'hôtel.

Dîner à l'hôtel.

Nuit à Madurai.

11 Jour MADURAI / MUNNAR (150km /3h de route)

Munnar se trouve au sud-ouest du Kerala, située à 1600 m d'altitude et liée à la culture du thé. Les paysages montagneux, les pics escarpés, les plantations du thé soigneusement entretenues.

Vous aurez l'occasion de visiter d'une fabrique du thé.

Fin d'après-midi, route en direction de Munnar.

12 Jour MUNNAR / COCHIN (130km/4h de route)

Petit déjeuner, matinée libre

Selon votre horaire de vol de retour, vous prendrez la route en direction de l'aéroport .

Fin de votre séjour YOGA.

Fin de nos services.

Le prix comprend :

- **Hébergement de 11 nuits d'hôtellerie dans les hôtels (3***) selon la norme du pays, en pension compète.**
- **07 Cours de Yoga et Méditation de 08h à 11h.**
- **Tous les transferts en véhicule privé (climatisé).**
- **Toutes les visites guidées avec un guide local parlant français.**
- **Entrées du Kathakali et du Kalaripayattu.**
- **La visite du village ainsi que la sortie à la plage.**
- **4h de Croisière sur les back waters en house-boat avec le déjeuner et le goûter vers 16h du soir avec du thé / café .**
- **Cours de cuisine, suivi du partage des mets préparés.**
- **Le certificat de Yoga en fin de séjour.**
- **Visite du jardin d'épices à Periyar. Balade sur le lac de Periyar.**

Le prix ne comprend pas :

Les vols internationaux France / Inde / France.
Le visa indien (obligatoire avant le départ)
Toutes les dépenses personnelles.
Les pourboires (guides / chauffeur etc.)

Vos hôtels 3***

Cochin : Hôtel Fort House ou similaire.
Periyar : Hôtel Tree Top ou similaire.
Madurai: Hôtel Royar Court ou similaire. Munnar: Hôtel Clouds Valley Resort ou similaire.

Observations:

1° Départ assuré à partir de 8 personnes

(Ce prix ne pourra pas être maintenu dans la période du 15 décembre au 15 janvier, un supplément sera appliqué).