Voyagez autrement !

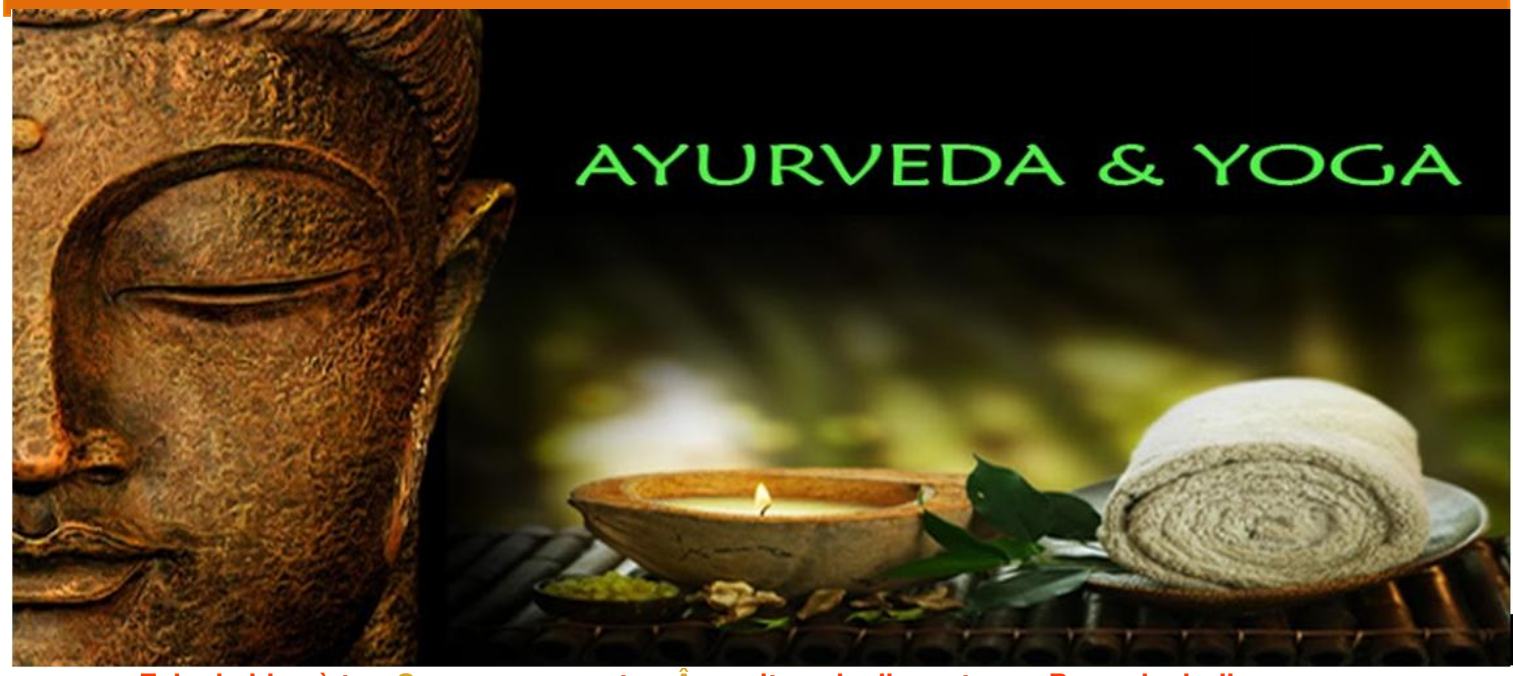
KERALA 2026-INDE DU SUD 15 jours/13 nuits

15 jours

2025

Présence à soi et Ouverture à l'autre

Du samedi 10 Janvier au samedi 24 Janvier 2026



« Fais du bien à ton Corps pour que ton Âme ait envie d'y rester » Proverbe indien

C'est au Kérala qu'est née l'ayurvéda il y a plus de 5000 ans.
Issue de la tradition indienne, la médecine ayurvédique est considérée comme la plus ancienne médecine holistique du monde. L'Ayurveda est avant tout une philosophie, **un véritable art de vivre** qui inclut, la phytothérapie, la diététique, le yoga, la méditation, le travail sur le souffle et bien évidemment, pour notre plus grand bonheur, des massages et des soins personnalisés.

Nous allons prendre soin de nous, au cœur de l'Inde authentique ! Nous prendrons le temps de nous poser, de nous ressourcer, de nous intérioriser pour nourrir **cette présence à soi,** si précieuse, grâce aux soins prodigués : les massages, la pratique du yoga, la pleine conscience, et l'ouverture à la spiritualité de l'Inde.

Nous prendrons le temps de déguster ces saveurs parfumées de l'Inde, nous goûterons aux sourires joyeux des Kéralais, nos escapades nourriront notre soif d'**ouverture à l'autre**, les soirées en présence de Sarva Atma nous enchanterons, la musique et les fêtes alentours nous réjouiront.

L'accompagnement sur place sera assuré par **Martine Quesnoy assistée de Nadège De Andrade**.

POINTS FORTS 15 JOURS/13 NUITS

- Un séjour aux multiples vertus : Authenticité, Solidarité, Bien être, Présence à soi, Ouverture à l'autre, Découvertes, Partages, Bienveillance.
- Découverte d'une Inde douce, luxuriante et accueillante : Le pays du sourire.
- Un lieu original et authentique au cœur d'une famille kéralaise.
- La cure ayurvédique avec massages tous les jours.
- L'esprit solidaire du séjour. Un soutien aux familles du village, participation à l'économie locale.
- **Des rencontres inoubliables**, des soirées originales et des activités conviviales : visites en barques traditionnelles dans les Backwaters, marché de Paravur, village de pêcheurs, visite d'une école, temple de Varkala, ashram du maître Narayana, sorties plages, cours de cuisine indienne, conférences sur l'ayurveda données par le médecin présent sur place, rencontre avec la couturière du village, rencontre des tisserands, cérémonie du feu….
- Des soirées de fête : spectacle de danse, de musique indienne, démonstration de Kalaripayat (le plus ancien art martial du monde), des satsangs (échanges sur la spiritualité de l'Inde, la vie et les rituels des Kéralais, la vie des femmes en Inde…)
- L'accompagnement de Nadège De Andrade, sophrologue.
- The Martine Touch : Un accompagnement personnalisé dans un lieu que Martine connaît bien et au sein duquel elle a su créer des liens privilégiés d'amitiés dont les voyageurs bénéficient.

JOUR 1

PARIS/TRIVANDRUM

Vol international sur ligne régulière. Arrivée au petit matin du Jour 2. Transfert en bus, installation au sein du Centre ayurvédique.

JOUR 2

NEDUNGOLAM

Arrivée dans le Centre ayurvédique au sein du petit village de Nedungolam. Accueil chaleureux de nos hôtes. Installation dans nos chambres respectives pour 12 nuits sur place. Le lieu est un véritable havre de paix, en bordure de village et en pleine nature. Toute l'équipe est très dévouée, et il y règne un formidable esprit de partage, d'écoute et d'amitié. Comme le précise notre hôte Sarva Atma : **« Swagatam est le lieu où vous pourrez vivre la vraie vie indienne du Kerala en toute simplicité, dans l'intimité d'une famille et la sérénité d'un ashram ».**

Le logement est prévu pour 13 nuits sur place en chambre de 2 à partager

Dans une maison de type hacienda dans un village indien à proximité des temples, les chambres sont neuves et confortables. Un espace de vie central et fleuri vous accueille avec ces chaises longues pour vous détendre. Ambiance cosy au cœur de cette jolie maison gérée par des femmes indiennes. Sur le toit de la maison vous trouverez un espace ouvert pour pratiquer le yoga, la relaxation, la méditation et les ateliers proposés. L'espace soin pour les cures ayurvédiques se trouve dans l'enceinte de cette belle demeure.

Tous les repas sont inclus, généralement végétariens. Ils se prennent en commun et sont cuisinés sur place **avec des produits frais cuisinés chaque jour.** La plupart des fruits et légumes proviennent du jardin du Centre.

Les soins ayurvédiques sont donnés sous la responsabilité d'un médecin ayurvédique. Le Centre attache un soin particulier au choix des produits ayurvédiques. Les masseurs (femme pour les femmes, homme pour les hommes) sont des professionnels reconnus et expérimentés. Le suivi de l'alimentation (équilibrage des menus, achat ou confection des produits) ainsi que celui des médicaments ou potions nécessaires aux soins est assuré de façon particulièrement professionnelle.

Cure Ayurvédique : 1h30 par jour inclus à raison de 9 jours soit le matin ou l'après-midi

Ce que comprend la cure : deux visites du médecin ayurvédique en entretien individuel : un premier entretien à l'arrivée et un second avant de partir.

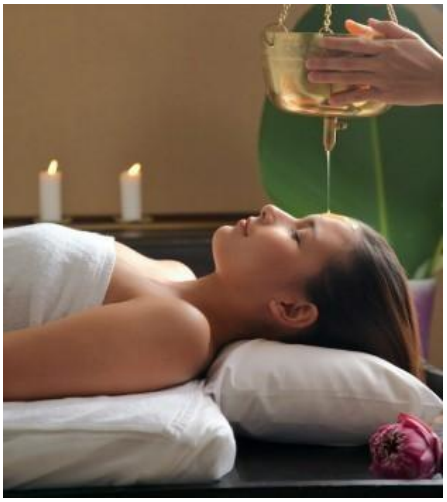
Chaque jour vous recevrez un massage complet du corps, à l'huile ayurvédique préparée sur place + un soin adapté au cas de chacun (tamponnade du corps avec des "pochons" de plantes : Khizi, écoulement d'huile sur le front : Shirodarha, bain de vapeur…)

Les entretiens sont en anglais. Valérie Joubert assurera les traductions auprès du médecin pour les personnes qui le désirent.

La particularité du Centre est d'avoir le médecin ayurvédique à demeure qui prendra soin de vous au quotidien.

Docteur Ajitha Dani

JOUR 2 au JOUR 14



<u>Séjour au Centre Ayurvédique du dimanche 11 Janvier au vendredi 23 Janvier 2026 après le dîner</u>

L'organisation, la logistique, l'encadrement et l'accompagnement sur place sont assurés par Martine Quesnoy assistée de Valérie Joubert.

<u>Journées au Centre avec programme d'activités sur place</u> :

Au lever du jour : Yoga et/ou Méditation (Travail postural, pranayama, méditation)

Après le petit déjeuner

Soins Ayurvédiques (massage et soins une fois par jour) repos et/ou temps libre ou excursions

13h00 Déjeuner

Après-midi

Soins Ayurvédiques (massage et soins une fois par jour) et/ou temps libre ou excursions

19h30 Dîner

Soirées : Spectacles, Satsangs (enseignements de Sarva Atma), conférence, soirée surprises.

Durant votre séjour, les 9 soins ayurvédiques ont lieu une fois par jour, en demi-groupe, le matin ou l'après-midi en alternance.

<u>Les sorties, les ateliers et les excursions sont inclus :</u>

Découverte des **fameux Backwaters**, sortie **plage** à quelques kms, **visite d'un temple et d'un ashram** (lieu de retraite spirituelle de l'Inde), **atelier de cuisine**, **conférences** sur l'Ayurveda**, visite d'un village de pêcheurs**, découverte **des rizières**, visite **d'un magasin de tissu indien** uniquement réservé aux locaux etc.… Le programme prévoit en complément une excursion sur la station balnéaire de Varkala.

Une conférence sur la communication bienveillante sera proposée et **incluse durant le séjour,** ainsi que **des accompagnements personnalisés** si besoin.

Nadège De Andrade animera des ateliers de sophrologie.

JOUR 14/15

Transfert en bus à l'aéroport de Trivandrum pour vol international. Arrivée à Paris le dernier jour.

Renseignements : Martine Quesnoy 06 30 45 39 74 martine.quesnoy@orange.fr

Voyagez autrement !

CEVIED Voyages, 58 Rue Raulin, 69007 Lyon

Association loi 1901 – IM069110039

Martine Quesnoy Voyages, 25 Rue de Malval 69670 Vaugneray

SIRET 480 537 307 00039