



**wellness
voyages**

L'ART DE VIE AYURVÉDIQUE

FORMATION MASSAGE AYURVÉDIQUE ABHYANGA

Du 04 au 17 Janvier 2025



**LE VOYAGE BIEN-ÊTRE
POUR TOUS**



Plongez dans l'Inde authentique avec notre séjour thématique qui vous invite à découvrir et à adopter l'Art de vie ayurvédique.

Ce voyage unique allie harmonieusement :

- **Yoga & Méditation** : Initiez-vous aux pratiques ancestrales de yoga et de méditation pour retrouver équilibre et sérénité intérieure.
- **Formation de base au massage ayurvedique abhyanga et introduction à l'ayurveda**
- **Voyage & Découverte** : Partez à la découverte des trésors culturels et naturels de l'Inde. Chaque sortie locale est une immersion spirituelle et culturelle de la vie indienne, que ce soit par sa cuisine, ses paysages époustouflants, ses monuments sacrés ou son artisanat traditionnel.

Laissez-vous guider dans cette aventure enrichissante, où chaque journée est une invitation à découvrir de nouvelles facettes de vous-même et à vivre en harmonie avec la nature et votre environnement.





LE FONDATEUR DU CENTRE : SARVA ATMA

Mon maître Guru Nitya Chaitanya Yati m'a appelé Ekarshi Sarva Atma Mithra ce qui signifie: la voie singulière, ami du monde. Je suis enseignant de Yoga spécialisé dans les études des textes sacrés comme la Samkhya, les Yoga Sutras, les Upanishads et la Bhagavat Gîta.

Le Guru en Inde est ce que nous nommons en occident thérapeute ou guérisseur chamanique. Sa façon de travailler est d'aller activement vers la racine de la souffrance pour l'enlever. "Gu" ça veut dire obscurité ou ignorance de son identité véritable, "ru" signifie enlever, dégager. Un Guru amène la personne vers la lumière, vers la conscience et vers la connaissance de Soi.

Mon enseignement s'inscrit dans la lignée (parampara en sanskrit) de l'école de pensées de l'Advaita Vedanta (la non-dualité) de Aadi Sankara et Guru Narayana, Guru Nataraja et Guru Nitya Chaitanya Yati. L'essence de cette enseignement est que la poursuite du bonheur d'une personne doit contribuer au bonheur d'autrui.

UDAY

LE MANAGER DU CENTRE QUI SERA
PRÉSENT LORS DU SÉJOUR





VOTRE ACCOMPAGNATRICE : CAROLE

Suite à une transition de vie dans l'hôtellerie-restauration et le tourisme, j'officie désormais dans l'esthétique et le bien être depuis maintenant 11 ans avec une spécialisation dans les massages et ce dans mon propre institut atypique que j'ai créé et construit par moi-même.

Passionnée par les massages, j'ai ouvert depuis quelques années ma propre école de formation afin de faire profiter de mon savoir acquis depuis toutes ces années, à toutes les personnes qui le souhaite, que se soit des particuliers ou des professionnels.

Par ailleurs, j'ai fondé avec David , mon association « Solidarité Par Le Bien-être » qui soutient les malades mais aussi leurs proches face à leur combat notamment par le biais d'action bien être type massages, yoga thérapie ...

En quête de développement personnel et dans mon désir de perfectionnement de la pratique du massage Abyanga, j'ai rencontré Ekarshi Sarva Atma, maitre yogi et fondateur l'association Maithrimandir. Cette belle personne nous a permis d'organiser ces exceptionnels voyages découvertes de cette culture tournée vers cette recherche permanente de quiétude et tout au long desquels je suis ravie de vous accompagner pour vous les faire découvrir.



VOS VOLS INTERNATIONAUX

Les vols internationaux ne sont volontairement pas inclus dans le séjour pour vous laisser la liberté d'étendre votre voyage, le prix du séjour est donc présenté hors vols. Nous vous proposons toutefois de gérer et réserver vos vols sur demande, avec frais d'émissions complémentaires à prévoir.

A photograph of several old, weathered keys on a wooden surface. The keys are made of metal and show signs of age and use. In the background, there are soft, out-of-focus pink flowers. The image is split vertically, with the photograph on the left and a white background on the right.

VOTRE HÉBERGEMENT

VOTRE HEBERGEMENT

Situé à seulement 1h15 de l'aéroport Trivandrum, la clinique l'Ashram Amrita Bindhu Ekarshi Sarva Atma Mithra vous offre un séjour bien-être unique, alliant le charme traditionnel indien au confort moderne.

Le centre est aménagé en bord de plage conçu pour votre détente et bien-être. Vous pourrez vous ressourcer ou participer à des ateliers spirituels. Les soirées autour du brasero offrent des moments de convivialité et de partage sous les étoiles indiennes

La maison des plages aura donc 3 chambres en dur et 4 chambres en lodges aménagés. Chambre + douche+ WC
Il y aura aussi des salles de soin, 1 salle à manger et 1 salle de yoga.

Un accès ouest océan à moins de 50m (sunset)
Un accès Est, backwaters direct aux chambres. (Sunrise)

Et côté papilles, le centre vous confectionne des repas de saison, avec des produits frais, végétariens et savoureux mettant en valeur les saveurs riches et authentiques de la cuisine kéralaise. Épices classiques non pimentées. Eau encapsulée ou bouillie à volonté. (il est préférable d'éviter de manger/boire à l'extérieur du centre pour éviter tout désagrément)

Vous vivez une expérience unique alliant sérénité, reconnexion à votre corps et à votre cœur, dans un havre de bien être dédié à votre besoin. Un centre qui à l'habitude de recevoir des Européens et qui saura vous apporter sécurité et sérénité.





JOUR 1

BIENVENUE AU KERALA !

À votre arrivée à l'aéroport de Trivandrum, vous serez accueillis par un taxi du centre. (vols non inclus)

Après environ 1h30 de route, vous arriverez au centre pour votre séjour bien-être

Vous prendrez possession de vos chambres puis, après un temps de repos bien mérité, vous visiterez le centre et ses différents lieux. Vous serez également informés de l'organisation quotidienne.

Sarva Atma et son équipe vous recevront avec un pot de bienvenue pour rencontrer l'autre groupe.

Les sorties locales et activités sont savamment dosées pour vous réserver bien des surprises et vous permettre de découvrir toutes les facettes de la vie locale : culture, coutumes, cuisine, paysages naturels, temples, spiritualité, philosophie, médecine, et artisanat...

Laissez-vous surprendre et emporter dans ce voyage aux multiples découvertes de l'autre... et de vous-même !



JOUR 2 À JOUR 13

Un Jour de réception du massage, Un Jour d'Apprentissage

Chaque jour, alternez entre des soins régénérants et des activités éducatives pour une expérience équilibrée et enrichissante. Il s'agit d'une cure et apprentissage du massage : un jour je reçois, un jour j'apprends. Cette formule vous permet d'intégrer progressivement le protocole du massage tout en recevant vous aussi de manière professionnelle 7 jours au cours des 14 jours.

6h30 à 8h - Méditation et Yoga au Lever du Soleil

Imaginez-vous au lever du soleil, entouré par la tranquillité d'un paysage paisible. Vous avez la possibilité de débiter votre journée par une méditation guidée, permettant à votre esprit de se calmer et de se recentrer et de pratiquer les mouvements du yoga, où chaque posture fluide et chaque souffle profond vous connecte à votre corps et à l'énergie vitale qui l'anime.

8h - Petit Déjeuner Équilibré et Revitalisant

Après votre pratique matinale, délectez-vous d'un petit déjeuner exquis, préparé avec des ingrédients frais et locaux. Un assortiment de thés parfumés, de jus de fruits frais et de fruits tropicaux vous attendent, accompagnés d'un petit déjeuner indien authentique qui éveille vos papilles et nourrit votre corps.

9h à 12h - Formation et Pratique du massage

Une Immersion dans la culture indienne vous est proposée afin de vous former auprès de médecins et masseurs ayurvédiques indiens anglophones traduit en Français par votre accompagnatrice Carole.

Vous êtes en formation un jour sur deux.

Durant 7 jours vous recevez le massage de la part de notre équipe et êtes formés en théorie ayurveda.

Pendant 7 jours vous êtes en formation pratique avec un binôme de votre groupe et apprenez le protocole massage l'un(e) avec l'autre. L'objectif : vous former à un protocole de massage ayurvédique et de vous enseigner les bases de l'Ayurveda. La posture intérieure du masseur est primordiale pour cette raison la pratique du yoga est plus que recommandée dans cet apprentissage

13h - Déjeuner

Après une matinée régénérante, savourez un déjeuner équilibré ou chaque bouchée est une invitation à nourrir votre corps de manière consciente et à prolonger les bienfaits de votre cure matinale.



JOUR 2 À JOUR 13

15h à 18h - Profitez de Votre Temps Libre

L'après-midi vous appartient pour explorer les environs qui entourent votre retraite. Vous avez la liberté de personnaliser votre expérience :

- **Visites Guidées** : Plongez dans l'histoire locale et découvrez la culture et les coutumes de la région lors de visites guidées.
- **Temps Libre** : Profitez de temps libres pour vous reposer, lire dans la bibliothèque du centre...
- **Activités avec Accompagnateurs** : Vous avez également la possibilité de participer à des activités organisées par nos accompagnateurs. Que ce soit une séance de yoga, de méditation, de sonothérapie aux bols d'Himalaya, Acuvibration avec les Diapasons, de bol Kansu ou d'accompagnement énergétique. Chaque activité est conçue pour enrichir votre expérience et approfondir votre bien-être.

Quel que soit votre choix, cet après-midi est une occasion précieuse de vous ressourcer, de vous détendre et de vous immerger pleinement dans la beauté naturelle et la richesse culturelle qui vous entourent. C'est un moment privilégié pour cultiver votre bien-être et nourrir votre âme au sein de votre centre de tranquillité.



19h - Dîner

Terminez votre journée en beauté avec un dîner qui célèbre la richesse des saveurs locales et les bienfaits de la cuisine kéralaise. Chaque plat est méticuleusement préparé pour stimuler votre digestion, favoriser un sommeil réparateur et renforcer votre vitalité.

20h à 21h - Soirée Satsang

Elle aura lieu 1 soir sur 3, en alternant par une soirée libre et une autre soirée avec vos accompagnateurs pour un bain sonore. Une soirée de cohésion avec les 2 groupes sera prévue par une séance de "bain d'amour" - Un moment unique pour bien débiter le séjour.

Rejoignez le groupe pour participer à un satsang spirituel avec plusieurs thèmes d'échanges philosophiques, cercles spirituels et de parole, chants sacrés, Kirtan, musiques, danses, et voyages sonores avec les Bols. La participation aux soirées est facultative si vous ressentez le besoin de rester au calme.

C'est un moment magique pour partager vos expériences, vos rires et votre joie avec une communauté bienveillante et inspirante.

ACTIVITÉS PROPOSÉES

Pendant votre séjour, nous vous offrons la liberté de choisir parmi une variété d'activités lors de vos temps libres. En voici un aperçu que vous pourrez choisir sur place entre **visites** OU **temps libres** OU **activités avec vos accompagnateurs** :



ACTIVITÉS INCLUSES (1 PAR JOUR MAXIMUM)

La liste n'est pas exhaustive. Le Centre se réserve la joie de vous faire découvrir une activité surprise chaque matin.

- * Croisière sur les Backwaters Locaux
- * Détente sur les Plages de Kappil ou Pozhikkara
- * Visite de Boutiques Artisanales
- * Visite de Temples (Subramanya temple / Shiva temple / Vishwakarma temple / Ayiravally temple / Puttingal Devi temple)
- * Cours de Cuisine
- * Démonstration chez un Tisserand
- * Visite d'une École Locale
- * Cours d'Ayurveda
- * Visite de Marché
- * Visite de Village
- * Balade dans les Rizières
- * Visite de l'Ashram de Varkala
- * Visite d'un Temple Tantrique
- * Visite d'une Fabrique de Briques Creuses
- * Visite du Temple de Pozhikkara
- * Fabrication de Savon

ACTIVITÉS AVEC VOS ACCOMPAGNEURS

- * Méditations et relaxation
- * Massage Bols pansu / Massage Sonore aux bols
- * Acuvibrations (Sonothérapie) avec les Diapasons
- * Accompagnement énergétique

ACTIVITÉS PROPOSÉES EN OPTION



ACTIVITÉS NON INCLUSES (À LA CHARGE DU VISITEUR)

- * **Ashram d'AMMA**
Visite d'un sanctuaire spirituel (taxi non inclus) - Possibilité d'extension sur 3 jours après votre séjour (non inclus)
- * **Balade à dos d'Éléphant**
Vivez une expérience unique avec des frais de taxi supplémentaires.
- * **Cours de Danse**
- * **Visitez les Temples de Shivakinga, Aazhimala et Attukal**
- * **Visite de Munroe Island**
Profitez d'une escapade exotique avec des frais de taxi supplémentaires.
- * **Plage de Varkala**
Une destination populaire avec des frais de taxi supplémentaires.



JOUR 14

RETOUR EN FRANCE !

Commencez votre dernière journée au centre Sarva Atma en savourant un délicieux petit-déjeuner qui vous sera servi dans une atmosphère paisible et inspirante. Vous pourrez profiter des saveurs locales et des ingrédients frais tout en vous imprégnant une dernière fois de l'ambiance sereine du centre.

Après ce moment revigorant, en fonction de l'horaire de votre vol de départ, un taxi du centre sera mis à votre disposition pour vous conduire à l'aéroport international de Trivandrum.



Au revoir Kerala ! Cette phrase résonne avec gratitude pour les souvenirs créés, les expériences enrichissantes vécues et les bénéfices tirés de votre séjour au centre Sarva Atma.

Vous emporterez avec vous non seulement des souvenirs chaleureux mais aussi une nouvelle énergie et une sérénité retrouvée, prêt(e) à continuer votre voyage avec une perspective renouvelée.



	JOUR 1 Samedi 4	JOUR 2 à 13 du Dimanche 05 au Jeudi 16	JOUR 14 Vendredi 17
MATIN		<p>6h30 à 8h - Méditation et Yoga au Lever du Soleil (facultatif)</p> <p>8h - Petit Déjeuner et Revitalisant</p> <p>9h à 12h - Formation ou réception du massage</p>	<p>Petit déjeuner</p> <p>en fonction de votre horaire de vol, transfert à l'aéroport par vos soins</p>
DEJEUNER		Déjeuner au centre	
APRES MIDI	<p>Bienvenue à Kerala !</p> <p>Rendez-vous au centre</p> <p>Cocktail d'accueil pour votre arrivée</p> <p>Après un temps de repos bien mérité, vous visiterez le centre et ses différents lieux. Vous serez également informés de l'organisation quotidienne.</p>	<p>15h à 18h - Profitez de Votre Temps Libre avec les activités proposées mises à disposition</p>	
SOIREE	Diner et nuit au centre	<p>Diner au centre</p> <p>Rejoignez le groupe pour participer à un satsang spirituel avec des échanges philosophique.</p> <p>Nuit au centre</p>	

INFOS PRATIQUES



FORMALITES

Passeport valide plus de 6 mois après la date de fin de validité du visa, et doit contenir 2 pages vierges.

VISA OBLIGATOIRE (délai environ 8 jours) - possible en ligne sur le site <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>

CLIMAT

Le Kerala, situé au sud de l'Inde, bénéficie d'un climat tropical avec des températures chaudes toute l'année. Les températures en janvier varient généralement entre 22°C et 29°C.

DÉCALAGE HORAIRE ET VOL

Temps de vol depuis Paris : environ 12h (hors escale)

Décalage horaire : +4h30 par rapport à Paris

DIVERS

Monnaie : Roupie indienne (INR)

Électricité : 230V, pas besoin d'adaptateur au centre - Wifi disponible

SANTE

Pour tout traitement déjà en cours, il est impératif de l'apporter avec vous accompagné de votre ordonnance. Celui-ci pourra être mentionné au médecin sur place.

NOTRE OFFRE

CETTE OFFRE COMPREND :

- La gestion et réservation du séjour par l'agence WELLNESS VOYAGES
- Le transfert aéroport/centre/aéroport commun aux 2 groupes selon horaires de vols transmis (sinon à votre charge)
- 13 nuits en chambre double/twin à l'hébergement mentionné
- Les taxes de séjour
- Les déjeuners et dîners mentionnés dans le programme
- La formation massage et l'enseignement prévu au programme par le centre
- Les activités mentionnées dans le programme
- L'encadrement et les ateliers animés par David, Marie et Carole
- Les transferts vers les activités mentionnées au programme
- L'assurance assistance rapatriement

Non inclus :

- **Les vols internationaux vers Trivandrum (en supplément, nous consulter)**
- Les visas et frais de formalités
- Hébergement en chambre individuelle (en supplément, nous consulter) selon les disponibilités
- Les repas et boissons non mentionnées ou mentionnés comme "libre"
- Les dépenses personnelles et pourboires
- Assurances complémentaires (nous consulter)

**2 790€ par personne
en chambre double partagée**

(Sur une base moyenne de 12 participants)

Tarif valable pour un départ du 04 au 17 janvier 2025

Sous réserve de disponibilité à la réservation

Tarif révisable sous condition du nombre d'inscrits





wellness
voyages

CONTACTEZ-NOUS

Information programme - Carole :

+33 (0)6 50 26 90 56 - contact@naturabienetre.fr

Information séjour - WELLNESS VOYAGES :

+33 (0)6 75 68 50 57 - contact@wellness-voyages.com

+33 (0)6 67 49 81 15 - julie@wellness-voyages.com

www.wellness-voyages.com