



**wellness
voyages**

L'ART DE VIE AYURVÉDIQUE

CURE DECOUVERTE AYURVÉDIQUE

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.
- **Ayurvéda & Bien-être** : Bénéficiez de la cure découverte de l'Ayurvéda, cette médecine traditionnelle indienne, à travers des soins personnalisés et des conseils pour une vie saine et équilibrée.
- **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



AJITHA

LE DOCTEUR QUI S'OCCUPERA DE VOUS LORS DE VOTRE SÉJOUR



VOTRE ACCOMPAGNATEUR : DAVID

Pratiquant les Arts Martiaux et la Méditation depuis plus de 30 ans, je rencontre le Yoga et le Reiki à un moment de transition dans ma vie où je rencontre des problèmes de santé. Lors de mon initiation Reiki, je vis une expérience mystique d'Amour inconditionnel. Au fil de ma pratique, d'autres expériences mystiques m'amènent la conscience qu'une Energie harmonise l'Univers auquel nous appartenons et dont nous sommes la création.

Après ma guérison et une pratique régulière pour moi-même, je suis invité à partager ma pratique Reiki dans la ligné de Mikao Usui, en tant que praticien du 3ème degré, préparant actuellement la maitrise.

Professeur de Yoga et Yoga enfant formé par l'école de Micheline Flak. J'accompagne aussi en YogaThérapie formé par le Dr Lionel Coudron. J'officie aussi dans mon cabinet en thérapie psychanalyse / psychosomatique et Relaxologie.

J'utilise aussi la sonothérapie (en séance individuelle ou en groupe en voyage sonore) très puissante pour réaccorder le corps par la vibration grâce aux diapasons, les bols tibétains et les bols de cristal.

J'accompagne les gens dans leur chemin de vie à la découverte de leur véritable identité et à prendre soin d'eux.

Je suis aussi fondateur de l'association NaturaBienEtre qui accompagne petits dans les écoles et grands dans le cheminement de leur Bien-Etre Naturel sans oublier les personnes éloignées des salles de Yoga pour raison de santé et en soutenant les personnes aidantes avec l'association Solidarité pour le Bien-Etre avec Carole.

En quête de pratiquer le Yoga dans un cheminement spirituel et traditionnel j'ai le bonheur d'avoir rencontré Ekarshi Sarva Atma Mithra, une belle rencontre qui donne notamment vie à l'organisation de ces exceptionnels séjours initiatiques auxquels c'est un bonheur de vous accueillir.



VOTRE ACCOMPAGNATEUR : MARIE

De formation ingénieur de recherche en biologie, comprendre comment fonctionne le corps humain et comment il interagit avec ce qu'il y a autour de lui me fascine. C'est pourquoi je me suis tournée vers la microbiologie et l'immunologie en tant qu'ingénieure de recherche. Cependant, lorsque j'étais au lycée, lors d'un pèlerinage entre jeune en Israël, j'ai vécu une expérience mystique d'Amour inconditionnel qui a façonné ma vie. À partir de ce moment-là, j'ai su au fond de moi qu'il y avait quelque chose qui coordonne le monde que la science n'explique pas à l'heure actuelle.

Attirée fortement par l'énergétique, j'ai commencé mon initiation Reiki (l'Énergie Universelle reçue et transmise par Mikao Usui) en 2018 et à partir de là, se sont ouvertes à moi pleins de nouvelles portes.

J'ai été aussi façonnée par la maladie, d'abord adolescente, puis à l'âge de 40 ans, j'ai développé des maladies auto-immunes, ce sont aussi elles qui m'ont conduite sur mon chemin de développement, me poussant à regarder qui j'étais vraiment, à faire une pause dans ma vie pour l'observer et regarder ce qui est bon pour moi.

Depuis, je n'ai de cesse de vouloir accompagner les gens à être qui ils sont vraiment et à les accompagner à vivre des expériences qui leur correspondent, des expériences uniques. Pour cela, je les accompagne par des accompagnements énergétiques de libération karmiques, en transmettant par canalisation les points de blocages présents lors de notre entrevue et en coupant les liens qui les relie à leurs vies passées ou aux transmissions transgénérationnelles. J'utilise aussi la sonothérapie (en séance individuelle ou en groupe en voyage sonore) qui est un outil puissant pour réaccorder le corps par la vibration avec les outils thérapeutiques tel que les diapasons, les bols tibétains, les bols de cristal... Je pratique aussi le Reiki et différents outils énergétiques en fonction de ce qui s'appelle le mieux pour la personne.

C'est pourquoi, il me tient à cœur de vous accompagner dans ce voyage, afin que vous puissiez vivre une expérience unique et de découverte de vous-même.



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

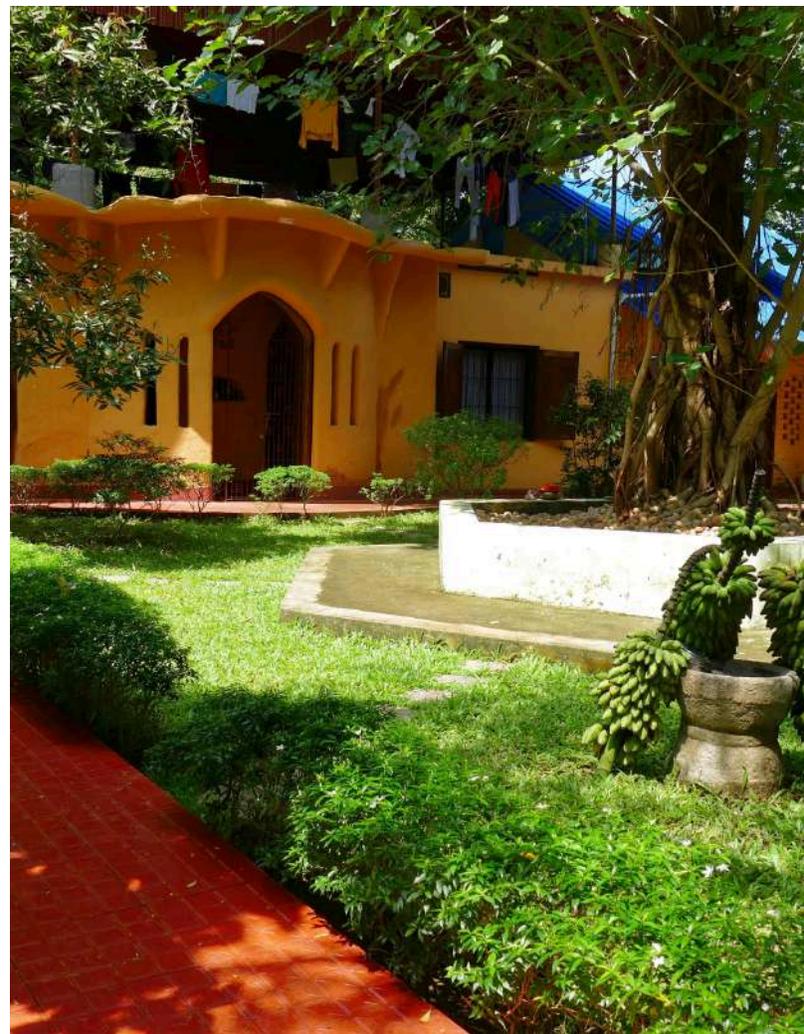
VOTRE HÉBERGEMENT

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.

La maison est aussi le lieu de vie principal pour la famille de Sarva Atma, avec son épouse Sumi. Au départ, ce fut la maison de famille de Sarva Atma, vous y verrez des portraits de ses parents. Les lieux se présentent sous la forme d'un cocon rassurant au cœur de la vie indienne. 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.

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 échanger avec 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

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 - Cures Ayurvédiques Personnalisées

Plongez dans l'ancienne tradition ayurvédique avec des soins personnalisés qui visent à restaurer l'harmonie naturelle de votre corps et de votre esprit. Des massages thérapeutiques apaisants aux traitements spécifiques adaptés à vos besoins individuels, chaque séance est conçue pour éliminer les tensions, revitaliser vos énergies vitales et raviver votre éclat intérieur.



CURE AYURVÉDIQUE PERSONNALISÉE : DÉROULEMENT DE LA CURE

Amrita Bindhu, la partie cure du centre reprend la tradition familiale de Sarva Atma. La plupart des plantes utilisées pour les soins sont issues du jardin.

A votre arrivée vous rencontrerez le docteur qui s'entretiendra avec vous. La consultation est en anglais, la traduction est assurée par Sarva Atma (ou un autre interprète). Après examen physique complété par un entretien, le docteur établit un diagnostic et un protocole de soins.

Chaque jour, vous recevrez une séance quotidienne de soins d'une durée de 1h15 : un massage Abhyanga du corps entier à l'huile (faite sur place à base d'huile de coco ou de sésame et préparée à l'aide de plantes ayurvédiques). + un soin particulier prescrit par le docteur. Cela peut être : Dhara (huile sur le front), Khizi (tampons chauds de plantes), Sudation, C'est selon votre cas et votre état de santé. Ce soin dure de 15 à 20 minutes.

Vous vous doucherez ensuite à l'eau chaude et vous détendrez un moment avant de passer à une autre activité. Chaque jour la nourriture est préparée sur place à base de légumes, légumineuses. Très peu de gluten. Epices présents mais non spicy.

Les soins sont dispensés par un personnel diplômé et expérimenté. Les femmes sont massées par des masseuses et les hommes par des masseurs. Enfin, à l'issue de votre séjour, vous rencontrerez à nouveau le docteur pour votre bilan. Les personnes qui le souhaitent peuvent repartir chez elles avec une suite du traitement.



JOUR 2 À JOUR 13

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.

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 ACCOMPAGNATEURS

- * Méditations et relaxation
- * Massage Bols kansu / 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 de 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 de 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 - Cures Ayurvédiques Personnalisées</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 cure découverte ayurvédique 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 - David FAURE ET MARIE FAURE :

+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