



wellness
voyages

LE VOYAGE BIEN-ÊTRE EST VOTRE
MEILLEUR AMI

SRI LANKA

**DU 30 SEPTEMBRE AU
11 OCTOBRE 2024**

Une goutte d'eau tombée du continent indien, voilà comment apparaît l'ancienne Ceylan sur une carte. Ce n'est pourtant pas la couleur bleue qui domine lors d'un voyage au Sri Lanka, mais bien plutôt le vert émeraude. Jardin d'épices à Matale, plage de Kalutara bordée de cocotiers, plantation de thé au cœur des collines de Nuwara Eliya... La nature est reine, un bel écrin végétal pour tous les sites culturels que l'île a à offrir. De Colombo à Ella, de Galle à Negombo, partez à la rencontre d'une population accueillante et chaleureuse.



INFO PRATIQUES



FORMALITES

Passeport en cours de validité sur tout le séjour.

CLIMAT

La meilleure période pour découvrir le Sri Lanka se situe entre Décembre et Mars, pendant la saison sèche pour la Côte Ouest et Sud puis Colombo. Puis entre Avril et Septembre pour la Côte Est.

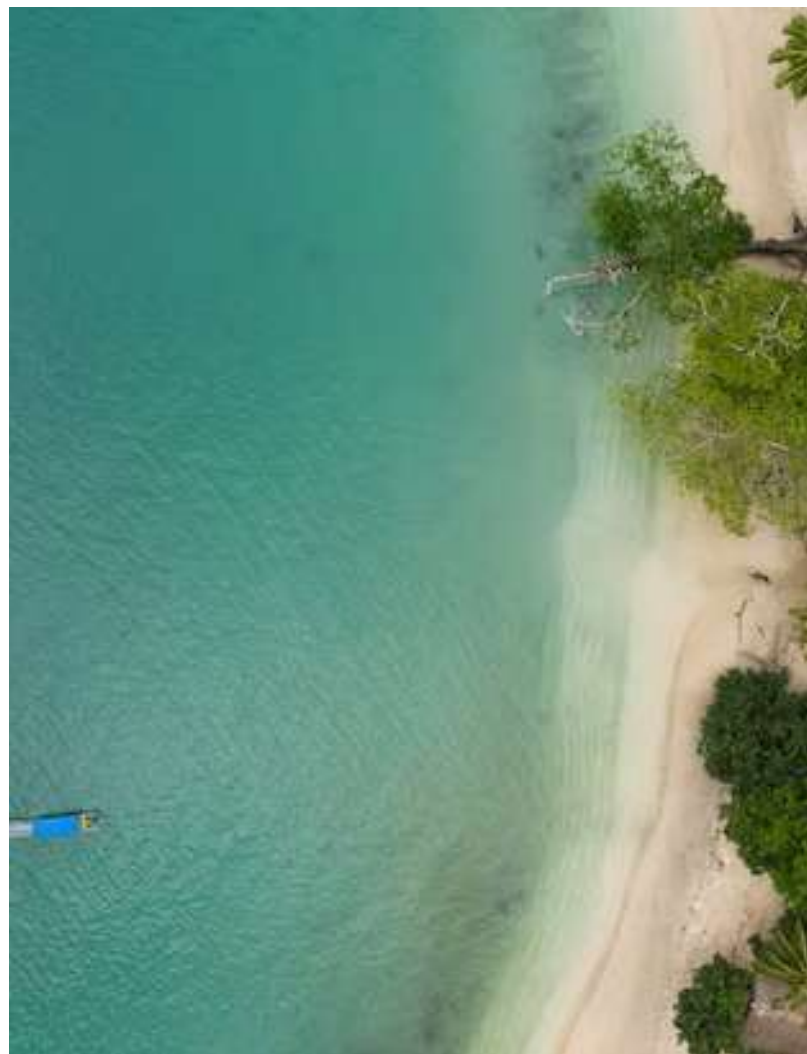
DÉCALAGE HORAIRE ET VOL

+3,30h par rapport à Paris
Temps de vol entre Paris et Colombo :
11h

DIVERS

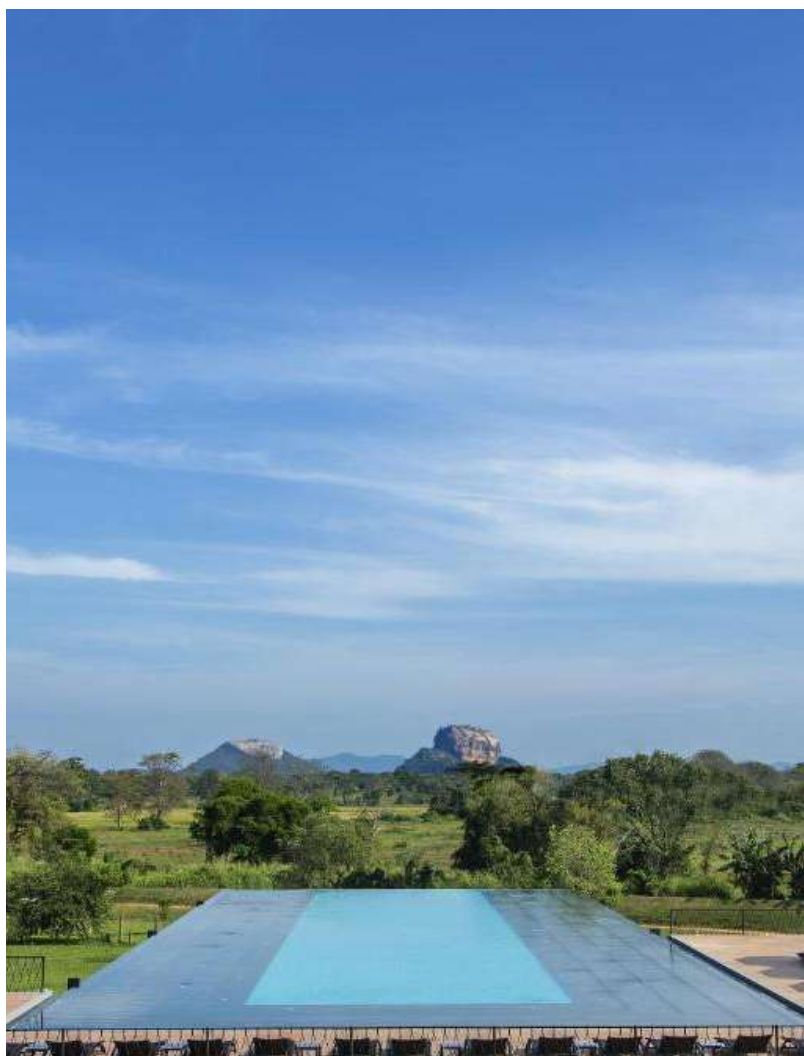
Monnaie : Roupie Sri Lankaise (1 € = 330,82 LKR)

Electricité : le voltage est différent, vous aurez besoin d'un adaptateur à 3 fiches cylindriques, en général





VOS HÉBERGEMENTS



JOUR 1

BIENVENUE AU SRI LANKA

Arrivée à l'aéroport international de Bandaranaike où vous serez accueillis par votre guide francophone.

Puis, départ immédiat pour la plage de Negombo, à environ 20 minutes de l'aéroport. L'endroit parfait pour bien se ressourcer après un long vol et s'imprégner en douceur du pays.

Dans l'après-midi, première introduction à l'ayurveda grâce au massage ayurvédique qui est à la fois relaxant et tonifiant (durée: 1h). Profitez d'un moment de pure détente afin d'être pleinement relaxé pour commencer votre séjour.

Puis, vous dégusterez un diner de bienvenue dans le restaurant de votre hôtel.

Nuit à votre hôtel





JOUR 2

AU PLUS PRÈS DES ÉLÉPHANTS

Ce matin, vous quittez Negombo et prenez la route pour Rambukkana afin de visiter la Millennium Elephant Foundation.

Vous vivrez des moments riches auprès des éléphants, leur donnerez leur bain dans la rivière à l'aide d'une noix de coco, et en profiterez pour leur donner à manger. Une expérience unique, tout en respectant ces gros pachydermes intimidants.

Vous aurez le plaisir ensuite, d'aller déjeuner dans le cadre magique d'une maison coloniale,

Après votre déjeuner, vous continuez la route pour la région du thé de Madulkelle pour un séjour de bien-être et de découverte au cœur des montagnes de thé. Vous découvrirez des paysages splendides, avec une vue époustouflante sur les plantations de thé, l'or du Sri Lanka.

Vous prendrez place dans votre chambre, dans votre hébergement situé au milieu des plantations de thé.

Nuit à votre hôtel,





JOUR 3

A LA DÉCOUVERTE DES PLANTATIONS DE THÉ

Votre journée commence par une séance de yoga d'environ 1 heure pour réveiller votre corps et votre esprit en douceur. Ce rituel se répètera tout au long de votre séjour, comme un doux moment dont votre corps ne se lassera pas.

Après le petit-déjeuner, vous partez découvrir une fabrique de thé avec un guide local. Vous découvrirez les origines du thé mais également le processus de fabrication et les méthodes utilisées pour obtenir les meilleurs arômes. Vous aurez la chance de déguster plusieurs thés et apprendre à identifier les profils de saveurs qui permettent de les différencier.

Puis, retour à votre hôtel pour le déjeuner.

Dans l'après-midi, profitez pour vous balader dans cet environnement exceptionnel. De superbes paysages doux et vert qui émergent face à vous. Respirez, et laissez-vous emporter par cette ambiance hors du temps.

Diner et nuit à votre hôtel.





JOUR 4

LE SRI LANKA, UNE BEAUTÉ SAUVAGE

Ce matin, vous commencez votre journée par une séance de yoga d'environ 1 heure pour réveiller votre corps et votre esprit en douceur. Une bonne introduction pour bien commencer la journée.

Après le petit déjeuner, avec un guide trekker, vous partez randonner jusqu'au Mini World's end, d'où vous avez un point de vue unique sur la vallée. Cette randonnée vous mène loin des sentiers fréquentés, vous parcourez des villages pittoresques, des forêts exotiques et de sublimes plantations de thé.

Partout votre regard se pose sur une faune et une flore très riche d'un Sri Lanka à la beauté sauvage. Puis, vous retournez tout doucement à votre hôtel pour le déjeuner.

Vous profiterez de la fin de journée pour vous détendre et pourquoi pas vous ressourcer face à ce magnifique spectacle verdoyant.

Nuit à votre hôtel.



JOUR 5

BIENVENUE DANS LE TRIANGLE CULTUREL

Le Sri Lanka est renommé pour ses épices depuis plus de 1000 ans. Pour s'en rendre compte, rien de tel que de visiter un jardin regroupant la plupart des épices, tel le jardin d'épices de Matale. Une façon ludique de découvrir l'origine, la manière dont elles poussent et leurs propriétés.

Après la visite, vous continuez la route pour Sigiriya, dans le triangle culturel, un incontournable de votre séjour ayurvédique. Le point d'orgue de votre voyage.

Après votre installation dans votre chambre, vous participerez à la 1^{ère} consultation avec un médecin ayurvédique pour définir les besoins de votre corps. Pour purifier celui-ci, vous prendrez un bain d'herbes médicinales. Un moment de pure détente et relaxation.

Après votre déjeuner à l'hôtel, profitez de votre après-midi pour reposer votre corps et votre esprit.

En fin d'après-midi, départ à Pidurangala, pour admirer un panorama sublime sur le rocher du Lion et toute la région des plaines de Sigiriya et de Polonnaruwa.

Vous terminez votre journée en douceur avec une session de yoga d'une heure.

Diner et nuit à votre Hôtel.





JOUR 6

ENTRE AVENTURE ET PLÉNITUDE

Ce matin, vous commencez votre journée par un doux rituel, une séance de yoga d' environ 1 heure.

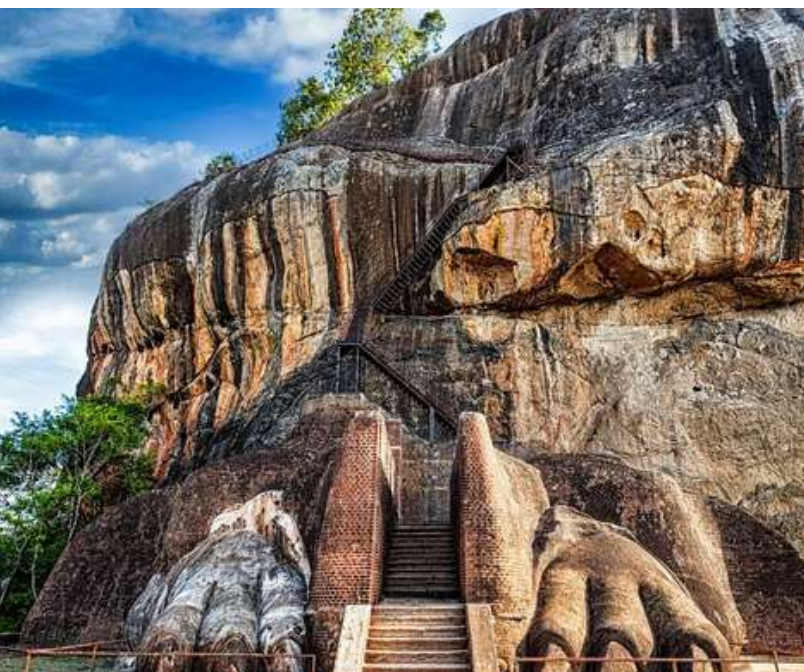
Après votre déjeuner, en route pour l'incontournable site archéologique de Sigiriya.

C'est une citadelle construite au Vème siècle après J.C. par le roi parricide Kasyapa. Par des escaliers aménagés en pierre, vous atteignez le sommet du "Rocher du Lion", d'où vous avez une vue époustouflante sur les montagnes et l'immense forêt qui entoure ce « nid d'aigle ». Un moment qui restera gravé à jamais. Ressentez cette plénitude...

Puis, vous retournez à l'hotel pour un moment calme de détente ponctué d'un massage pour reposer votre corps de cette ascension.

Vous terminez la journée en tranquillité par une séance de yoga d' environ 1 heure.

Diner et nuit à votre hôtel





JOUR 7

SLOW MOMENTS AYURVÉDIQUE

Ce matin, vous commencez votre journée par un doux rituel, une séance de yoga d' environ 1 heure.

Puis, vous continuez votre traitement avec une thérapie ayurvédique stimulante et exfoliante utilisant une poudre à base de plantes ayurvédiques. Relâchez votre corps et votre esprit et laissez vous envouter par ce massage.



Vous déjeunerez à l'hôtel et votre après-midi sera libre pour profiter des installations de l'hotel. Aucune activité ne sera prévue pour vous laisser le temps de vous ressourcer et vous reposer.

Vous terminez la journée en tranquillité par une séance de yoga d' environ 1 heure.

Diner et nuit à votre hôtel.



JOUR 8

DU BERCEAU DU BOUDDHISME À LA PLAGES...

Ce matin, vous commencez votre journée par un doux rituel, une séance de yoga d'environ 1 heure.

Après ce moment de détente, vous continuez votre traitement ayurvédique par un massage abhyanga qui consiste à masser votre corps avec de l'huile ayurvédique chauffée. L'huile pénétrant la peau et les tissus profonds permet de drainer les toxines par le système digestif. Cela améliore la circulation de l'énergie, réduit le stress et la fatigue accumulés dans le corps, atténue les douleurs du dos et redonne de la souplesse aux articulations. Ce massage redonne au corps vitalité, légèreté, tonicité, renforce le système immunitaire et apaise le mental. Tout est réuni pour commencer votre journée dans un état de pure bien-être.

En fin de matinée, vous quittez le triangle culturel et prenez la route en direction du parc national de Minneriya pour un safari dans le parc. Ouvrez grand les yeux, vous apercevrez des éléphants sauvages, des nuées d'oiseaux, des léopards, crocodiles...

Déjeuner dans un restaurant typique en cours de route.

Puis, vous continuez la route pour les plages de Passikudah pour la partie balnéaire de votre séjour. Ses plages de sable fins et ses eaux cristallines sont propices à la baignade à cette époque de l'année. Ici, vous pouvez faire du snorkelling, partir à la rencontre d'une multitude de poissons multicolores dans ses eaux calmes.

Diner et nuit à votre hôtel



JOUR 9

SOUS LE SIGNE DE L'ÉQUILIBRE

Ce matin, vous commencez votre journée par un doux rituel, une séance de yoga d'environ 1 heure.

Dans la matinée, vous continuez vos soins par un rituel ayurvédique vieux de plusieurs siècles, le Shirodhara. C'est un traitement combiné avec un massage de la tête et un flux continu d'huile sur tout le front ainsi qu'au-dessus et autour Du troisième œil. Bénéfice ultime pour l'équilibre du système nerveux !Ce soin consiste à verser de l'huile chaude en flux continu sur votre troisième œil sortant d'une cuivre suspendue au-dessus de votre tête.

Après ce traitement, vous prendrez une douche bien chaude avant de retourner dans votre chambre.

Après le déjeuner, vous profiterez de votre après-midi libre pour vous détendre sur la plage ou testez les installations de l'hôtel.

Diner et nuit à votre hôtel.





JOUR 10

LES DERNIERS INSTANTS ÉPICÉS

Ce matin, vous commencez votre journée par un doux rituel, une séance de yoga d'environ 1 heure.

Puis, rendez-vous avec votre médecin ayurvédique pour une dernière consultation qui sera suivie d'un massage ayurvédique du corps entier. Ce massage marquera la fin de votre traitement ayurvédique.

En fin de matinée, vous prenez la route en direction de la Colombo, la capitale du Sri Lanka, et vous installerez dans votre hôtel de type colonial face à l'océan en fin d'après-midi. C'est une ville moderne qui vous surprendra par son architecture coloniale marquée par les passages successifs des Portugais, Néerlandais, et Britanniques dans le pays.

Pour clôturer en beauté votre séjour au Sri Lanka, un dîner spécial vous attendra à votre hôtel.



JOUR 11

GIHINENNAM SRI LANKA !*

Petit-déjeuner à l'hôtel et en fonction de votre horaire de vol, transfert à l'aéroport international de Bandaranaike.

*Au revoir Sri Lanka!



	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
MATIN		<p>Arrivée à l'aéroport de Bandaranaike puis départ pour Negombo et première introduction à l'ayurveda grâce au massage ayurvédique</p>	<p>Petit déjeuner à l'hôtel</p> <p>Vous prendrez la route pour Rambukkana afin de visiter la Millennium Elephant Foundation. Vous pouvez nourrir les éléphants et participer à leur bain dans la rivière. Un moment exceptionnel !</p>	<p>Séance de yoga d'1H</p> <p>Après le petit-dejeuner, vous partez découvrir une fabrique de the avec un guide local. Dégustation de thé pour apprendre leurs subtils saveurs.</p>
DEJEUNER		Déjeuner libre	Déjeuner dans une maison coloniale	Déjeuner à l'hôtel
APRES MIDI		Installation à l'hôtel	<p>Départ pour la région du thé de au cœur des montagnes de thé. Installation à votre hôtel situé au milieu des plantations de thé, le Madulkelle Tea & Eco lodge. Puis temps libre pour profiter de la piscine qui offre une vue magnifique sur les montagnes.</p>	Après-midi libre
SOIREE	Nuit en vol	<p>Dîner de bienvenue à votre hôtel</p> <p>Nuit en hôtel 4* (NL)</p>	<p>Dîner au restaurant de l'hôtel</p> <p>Nuit en hôtel 5* (NL)</p>	<p>Dîner au restaurant de l'hôtel</p> <p>Nuit en hôtel 5* (NL)</p>

	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7	JOUR 8
MATIN	<p>Séance de yoga d'1H</p> <p>Puis petit déjeuner</p> <p>Vous partirez ensuite avec un guide trekker, pour randonner jusqu'au Mini World's end, d'où vous avez un point de vue unique sur la vallée. Une randonnée hors des sentiers battus.</p>	<p>Petit-déjeuner à l'hôtel.</p> <p>Prenez la route vers le Jardin d'épices de Matale, et découvrez toutes ces plantes médicinales.</p> <p>Vous continuerez vers Sigirya pour s'installer à votre hôtel et rencontrer le médecin ayurvédique. Puis vous profitez d'un bain d'herbes médicinales Abhyanga</p>	<p>Séance de yoga d'1H</p> <p>Après le petit déjeuner en route pour visiter Sgiriya, l'incontournable site archéologique.</p> <p>Attendez-vous à une vue époustouflante !</p>	<p>Séance de yoga d'1H</p> <p>Après le petit déjeuner, vous continuez votre traitement avec une thérapie ayurvédique stimulante et exfoliante utilisant une poudre à base de plantes ayurvédiques.</p>
DEJEUNER	Déjeuner à l'hôtel	Déjeuner à l'hôtel	Déjeuner à l'hôtel	Déjeuner à l'hôtel
APRES MIDI	<p>Après-midi libre pour profiter de la piscine.</p> <p>Massage ayurvédique d'environ 1h pour relaxer votre corps après la randonnée</p>	<p>En fin d'après-midi, départ à Pidurangala, d'où vous marchez jusqu'à un promontoire pour admirer une superbe vue sur le Rocher du Lion et toute la région des plaines de Sigiriya et de Polonnaruwa.</p> <p>Vous terminez votre journée en douceur avec une session de yoga d'une heure</p>	<p>massage ayurvedique ducorps entier d'environ 1 heure.</p> <p>Puis, libre pour la détente et piscine.</p> <p>Vous terminez la journée en tranquillité par une séance de yoga d'environ 1 heure.</p>	<p>Temps libre pour reposer votre corps</p> <p>Vous terminez la journée en tranquillité par une séance de yoga d'environ 1 heure</p>
SOIREE	<p>Dîner au restaurant de l'hôtel</p> <p>Nuit en hôtel 5* (NL)</p>	<p>Dîner au restaurant de l'hôtel</p> <p>Nuit en hôtel 5* (NL)</p>	<p>Dîner au restaurant de l'hôtel</p> <p>Nuit en hôtel 5* (NL)</p>	<p>Dîner au restaurant de l'hôtel</p> <p>Nuit en hôtel 5* (NL)</p>

	JOUR 9	JOUR 10	JOUR 11	JOUR 12
MATIN	<p>Séance de yoga d'1H</p> <p>Puis vous continuez votre traitement par un massage abhyanga qui consiste à masser votre corps avec de l'huile ayurvédique chauffée.</p> <p>En fin de matinée, vous prenez la route en direction du parc national de Minneriya pour un safari.</p>	<p>Séance de yoga d'1H</p> <p>Vous continuez vos soins par un rituel ayurvédique vieux de plusieurs siècles, le Shirodhara, un traitement combiné avec un massage de la tête et un flux continu d'huile sur tout le front ainsi qu'au-dessus et autour du troisième œil</p>	<p>Séance de yoga d'1H</p> <p>Puis, rendez-vous avec votre médecin ayurvédique pour une dernière consultation qui sera suivie d'un massage ayurvédique du corps entier d'environ 1h15.</p> <p>Vous prendrez la route pour Colombo.</p>	<p>Petit-déjeuner à l'hôtel en fonction de votre horaire de vol, transfert à l'aéroport</p>
DEJEUNER	Déjeuner typique en cours de route	Déjeuner à l'hôtel	Déjeuner en cours de route	
APRES MIDI	<p>Puis, vous continuez la route pour les plages de Passikudah pour la partie balnéaire de votre séjour</p>	<p>Après-midi détente pour profiter de la piscine et de la plage</p>	<p>Installation dans votre hôtel colonial face à la mer</p>	
SOIREE	<p>Dîner au restaurant de l'hôtel</p> <p>Nuit en hôtel 5* (NL)</p>	<p>Dîner au restaurant de l'hôtel</p> <p>Nuit en hôtel 5* (NL)</p>	<p>Dîner de clôture au restaurant de l'hôtel</p> <p>Nuit en hôtel 5* (NL)</p>	

NOTRE OFFRE



CETTE OFFRE COMPREND :

- La gestion et réservation par nos soins
- L'accompagnement par un membre de notre équipe de professionnels WELLNESS VOYAGES.
- Les transferts en mini coach privé et climatisé avec un chauffeur et un assistant du jour 01 au jour 12
- Les services d'un guide francophone du jour 01 au jour 12
- L'hébergement en pension complète en chambre double ou twin
- Les soins ayurvédiques et la consultation d'un médecin ayurvédique comme indiqués dans le programme
- Les activités et les entrées dans les sites indiqués dans le programme
- Les guides locaux pour certaines randonnées
- La mise à disposition gratuite d'une carte SIM locale qui vous permet d'être en contact avec votre - chauffeur et votre expert voyage
- L'assistance de votre experte francophone 24h/24 et 7jrs/7

Non inclus (*en supplément nous consulter*)

- Les vols et taxes aéroportuaires
- Boissons et dépenses personnelles
- Supplément chambre individuelle, nous consulter
- Assurances multirisques annulation

3890 € par personne

(Base 10 participants minimum - pour un départ du 30 Septembre au 11 Octobre 2024)

Sous réserve de disponibilité à la réservation



wellness
voyages

CONTACTEZ-NOUS



06 75 68 50 57

julie@wellness-voyages.com