



human trip
LE VOYAGE HUMAIN ET ÉQUITABLE

www.humantrip.fr

SARL LE VOYAGE HUMAIN

Les portes de l'Arbois - Bât. B 1090 rue René Descartes,
Parc de la Duranne 13857 Aix-En-Provence CEDEX 3
Tél. +33 (0)4 86 11 01 72 - Fax +33 (0)4 86 11 01 73

VAIDYAS

Découverte Cure Ayurvédique & Séjour Inde du Sud

Avec votre accompagnatrice Catalina
Du 08 Février au 23 Février 2019



« Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher
de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux »

Marcel Proust

Catalina BAGGIONI



Catalina enseigne le yoga dans les Alpes-Maritimes depuis 2003 après avoir suivi la formation de professeurs de 4 ans auprès Bernard Bouanchaud, élève de T.K.V. Desikachar.

Alliant sa passion pour le yoga et pour la nature, elle organise régulièrement des stages de «Yoga et Randonnées» en France et à l'étranger. Ces séjours se déroulent toujours dans des sites splendides et coupés du monde. Elle offre ainsi à ses élèves des moments de ressourcement dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Son goût pour les voyages, son intérêt multiculturel, son ouverture d'esprit, son enthousiasme l'ont entraînée depuis plusieurs années à proposer des stages de yoga et de méditation à l'étranger : Maroc, Bali, Thaïlande, Inde,...

Ces moments privilégiés sont toujours sous le signe de la Joie et de l'échange autour de différents thèmes de stage. Le stage est ensuite suivi d'une découverte du pays par le biais d'un circuit touristique proposé par une agence de voyage.

Pour Catalina, le fil conducteur, dans toutes ses activités et dans sa vie personnelle reste le lien à l'Autre à travers la méditation. « Méditer ne veut pas dire être triste et sérieux! Nous pouvons méditer en chantant, en dansant, en jouant avec la vie ». Sri Ravi Shankar, maître spirituel indien, nous incite d'ailleurs à célébrer la Vie:

" La vraie prière, c'est lorsque vous êtes heureux, que vous dansez et que vous chantez. C'est la vraie méditation. La méditation est une fontaine de joie et d'extase. Le vrai rire, c'est la vraie prière".

Pour plus d'informations sur les activités et stages de Catalina :

www.arche-de-gaia.org

« Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux »

Marcel Proust

Vendredi 08/02: NICE -> DUBAI -> COCHIN

Départ de Nice via le vol EK 78 à 14h30 le 08 Février 2019. Vous arriverez à 23h45 à Dubai. Puis vous prendrez le vol EK 530 à 02h45 avec une arrivée à 08h05 à Cochin le 09/02. Vous serez pris en charge à Cochin jusqu'au Chamundihill par l'équipe de l'hôtel.

**SAMEDI 09/02 au Jeudi 14/02:
SOINS AU CHAMUNDIHILL
&
PROGRAMME DE YOGA AVEC CATALINA**



Si vous aimez le calme, le climat frais et tempéré, les paysages de montagne et les lieux éloignés de toute pollution et de l'agitation du bord de mer, ce centre est fait pour vous. Dans cette petite structure familiale, vous recevrez un accueil chaleureux et vous vous sentirez comme chez vous.

Les soins sont traditionnels et agréés Green Leaf. La cuisine maison ayurvédique, végétarienne et bio complètera les bienfaits de votre cure.

Situé dans les terres du Kerala, à 120km de Cochin, le Chamundi Hill Palace vous ouvre ses portes pour un total lâcher-prise. Ce lieu paradisiaque, au cœur des ghâts met l'accent sur l'accueil familial et la qualité des soins traditionnels ayurvédiques.



« Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux »

Marcel Proust

LA CURE :

Dans le centre, tous les traitements sont toutefois différents car le Chamundihill applique une approche médicale et adapte le traitement à chaque patient.



Mais nous pouvons cependant vous donner les éléments de base de la cure ayurvédique qui vous attend.

- * Le matin, cours de yoga (1 heure) et méditation, consultation journalière du médecin, massage d'une heure ou traitement avec deux thérapeutes,
- * Petit-déjeuner entre 8h30 et 10h00,
- * Promenade dans les villages/plantations aux alentours,
- * Déjeuner (repas végétariens et biologiques),
- * L'après-midi, cours de yoga (1 heure) et méditation,
- * Dîner vers 19h.
- * Massage crânien de 10 minutes chaque soir en musique douce
- * Cours de cuisine du Kerala
- * Balade dans les plantations Bio et de caoutchouc du Chamundihill



A proximité, de nombreuses visites et activités vous sont également proposées : balades dans les rizières ou à travers les sentiers botaniques, treks dans les plantations de thé ; visites culturelles, balade à dos d'éléphant, baignade en rivière, cours de cuisine...

Jeudi 14/02 : CHAMUNDIHILL -) THEKADY (2h de trajet)

Vous quittez le Chamundi Hill Palace et prenez la route pour Thekady. Lors de votre arrivée, un déjeuner vous sera servi dans une plantation d'épices suivi de la visite.

En fin de journée, vous assisterez à un spectacle de Khalarippayatt, art martial indien.

Vendredi 15/02 : THEKADY -) MUNNAR

Après votre petit déjeuner, vous organiserez librement votre matinée et déjeuner. Le trajet pour Munnar durera 3 h. Vous séjournerez en chambre deluxe au C7. Le diner est inclus



Voici quelques idées de sorties à THEKADY :

- **Balade à dos d'éléphant :**
 2 H: 1H de tour + Bain + Nourrir les éléphants + photo : **34€/pers**
 1H30: ½ H de tour + Bain + Nourrir les éléphants : **28€/pers**
- **Bateau sur le lac : 25€ / pers**
- **Randonnée dans la réserve de Périyar par petit groupe de 6 : 25€/pers**

Il y a 3 types de randonnées - toutes guidées par un garde gouvernemental - dans la réserve de Periyar
Durée 03 h chacune (7h à 10 am / 10h30 à 13h30 / 14h à 17h)

- *Jungle Patrol qui se fait dans la partie principale du park -*
- *Marche verte plus orientée sur la région des plantations -*
- *Une Marche nature*

Samedi 16/ 02 : MUNNAR

Le matin, après votre petit déjeuner, vous partirez à la découverte de Munnar et de ses spectaculaires plantations de thé.



Dans le cadre de cette journée, vous aurez une randonnée, une visite d'une manufacture de thé et vous piqueniquerez dans ce cadre verdoyant à l'heure du déjeuner.

Après le pique-nique, on vous propose la visite de Shriti Welfare Centre

Possibilité de donations

Cette initiative de Tata abrite une école pour les enfants handicapés, une usine textile, une usine de recyclage de papier, une boulangerie et une petite boutique où ils vendent des produits faits maison.

La plupart des personnes y travaillant étaient des enfants handicapés des travailleurs de l'entreprise Tata dans les plantations de thé. Le travail qu'ils font dans l'usine de papier et de textile est incroyable.

Alors n'oubliez pas de visiter le magasin. Les gâteaux dans la boulangerie sont délicieux. Une expérience merveilleuse et spéciale

https://www.tripadvisor.in/ShowUserReviews-g303881-d2647471-r240722469-Aranya_Naturals-Munnar_Idukki_District_Kerala.html#

Vous séjournerez en chambre deluxe au C7. Le dîner est inclus.

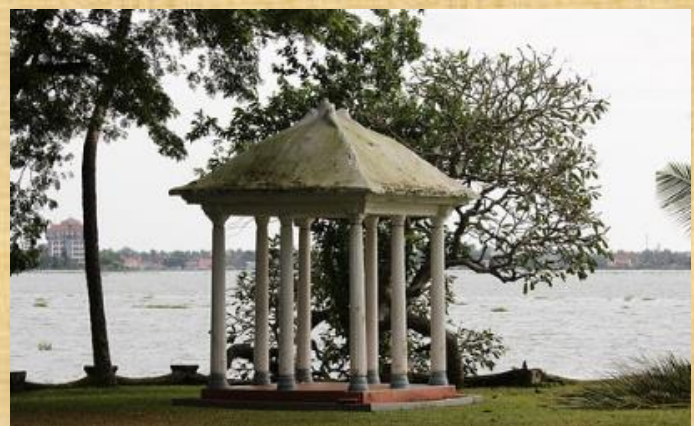
Dimanche 17/02 : MUNNAR / COCHIN (137 Km – 4 à 5h)

Après le petit déjeuner, en route pour Cochin.

Vous séjournerez à Fort House Resort en chambre standard. Le déjeuner n'est pas inclus.



Après votre installation, vous repartirez pour visiter des quartiers de Fort Cochin avec passage aux filets chinois et dans le port.



A votre retour, vous dinerez à l'hôtel Fort House

« Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux »

Marcel Proust

Lundi 18/02 : COCHIN

Après votre petit déjeuner, visite des quartiers de Fort Cochin et de Mattanchery avec les droits d'entrées inclus à la Synagogue et au palais hollandais.

Vous assisterez ensuite à un spectacle de Kathakali.



Le soir, retour à l'hôtel avec un diner à thème poisson dans le restaurant du Fort House au bord de l'eau.

Mardi 19/02 : FORT COCHIN / ALLEPEY (70 Km – 1 ½ - 2 h).

Votre petit déjeuner pris, vous irez découvrir la région des backwaters et Alleppey.



A bord d'un house boat pour une croisière de 3 h, vous déjeunerez à bord au fil de l'eau.



Pour la nuit, vous séjournerez au World Backwater hôtel

Mercredi 20/02 : ALLEPEY / VARKALA (108 km – 3 H)

Le matin, après votre petit déjeuner, vous prendrez la route pour l'Ashram de Amma. Un arrêt pour une visite avec déjeuner simple est possible puis route vers Varkala en bord de mer.



Puis vous arriverez à la station balnéaire de Varkala. Vous serez hébergés au Krishnatheeram. Le diner n'est pas inclus.



Jeudi 21/02 : VARKALA et Vendredi 22/02 : VARKALA

Vos petits déjeuners pris, vous serez libres de composer vos journées et repas.
Le vendredi 22/02, il faudra penser à refaire vos valises pour revenir en France.
Un transfert est prévu pour l'aéroport de Trivandrum en fin de soirée pour prendre votre avion qui décollera le samedi 23 Février à 04h30 du matin

Samedi 23/02 : ARRIVEE NICE à 12h35

Votre vol est le EK 523 partant de Trivandrum à 04h30 pour arriver à Dubaï à 07h15. Puis vous prendrez le vol EK 77 à 8h20 et atterrirez à Nice à 12h35.

-----FIN DU VOYAGE-----

PRIX PRESTATION sur la base de 16 personnes : 2680€ par pers

PRIX PRESTATION sur la base de 14 personnes : 2770€ par pers

PRIX PRESTATION sur la base de 12 personnes : 2860€ par pers

PRIX PRESTATION sur la base de 10 personnes : 2950€ par pers

Assurance multirisque facultative en option : 90€ par personne

Ce prix comprend :

- ✓ Les vols internationaux avec la compagnie Emirates TTC A/R au départ de Nice.
- ✓ Votre transfert de l'aéroport au Chamundhill
- ✓ Vos cures, traitements et repas en pension complète au Chamundhill du 9 au 14 Février au matin
- Lors du circuit :
- ✓ L'hébergement en chambres doubles dans les hôtels cités ou équivalents en fonction des disponibilités.
- ✓ En formule petits déjeuner. 03 déjeuners + 6 diners prévus lors de votre voyage
- ✓ Transport en autocar de 26 places
- ✓ Un accompagnateur parlant français au départ du Chamundhill jusqu'à votre arrivée à Varkala
- ✓ Un spectacle de Kathakali
- ✓ Assistance à l'aéroport de départ
- ✓ Toutes les taxes

Ce prix ne comprend pas :

- ✓ L'assurance facultative multirisque annulation assistances-rapatriement bagages Axelliance 90€.
- ✓ Les frais de visa (80€ par personne à ce jour).
- ✓ Les dépenses personnelles et activités non mentionnées explicitement au programme.
- ✓ Les activités proposées en option
- ✓ Les droits photos et caméras sur sites.
- ✓ Les pourboires
- ✓ Le supplément chambre individuelle
- ✓ Les repas libres à Varkala