



du 30/11 au 14/12 2025 14 jours
Ou
du 23/11 au 14/12 2025 21 jours

Namaste,

J'ai le plaisir de vous annoncer que notre prochain voyage au kerala à la nature généreuse, en Inde du sud.

Le kerala en Malayalam signifie le pays des cocotiers, il est également appelé « la demeure des dieux » du fait de sa beauté, et ses paysages luxuriants. C'est également le berceau de l'ayurveda qu' il a vu naître il y à plus de 5000 ans.

Issue de la tradition indienne la médecine ayurvédique est considérée comme la plus ancienne médecine holistique au monde.

Cette retraite est avant tout une expérience, pour ceux qui veulent saisir la pleine dimension du yoga et de l'art de vie ayurvédique et découvrir la vie indienne à travers la vie locale, les coutumes ...

Nous séjournons à Maithrimandir, « La maison de l'Amitié », dans le village de Nédungolam, un endroit privilégié pour une parenthèse de bien-être et un retour vers soi.

Vous serez accueillis comme des amis dans ce lieu qui respecte l'environnement, les valeurs humaines de partages et de paix. Association locale de solidarité et d'échanges entre la France et le Kérala (Maithri signifie amitié, et Mandir, la maison ou le temple).

Maithrimandir est une association indienne de solidarité et d'échange entre la France et le Kerala. Cette association a été créée en 2003 à l'initiative de Sarva Atma, lequel était animé par le désir de mener une action de solidarité auprès des femmes et enfants de sa communauté d'origine, qui, de naissance, sont cloisonnés dans le groupe des « intouchables » .

L'association se donne pour objectif de réinsérer ces femmes qui ont connu de grandes difficultés financières et familiales afin de leur rendre leur dignité.

Elle oeuvre également pour, pour l'environnement, la création d'une école, le lieu à été tout récemment inauguré et l'école suivra ...

Vous trouverez sur le site de l'association de plus amples informations sur les actions solidaires, la vie sur place. (<https://maithrimandir-homestays.com>)



Les enseignements (en français), lors des satsangs se feront sous la conduite de Sarva Atma Mithra, enseignant de Yoga spécialisé dans les études des textes sacrés comme la Samkhya, les Yoga Sutras, les Upanishads et la Bhagavat Gîta.

Il 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 cet enseignement est que la poursuite du bonheur d'une personne doit contribuer au bonheur d'autrui.

Au programme:

- Méditation et Yoga tous les matins (accessibles à tous) sous la conduite de Sarva atma Mithra, des professeurs du village ou Alexandra.
- Traitements ayurvédiques : massage (Abhyangam) le 1^{er} jour, puis, après la consultation avec le docteur (avec présence d'un traducteur) qui détermine votre protocole de soin, début de la thérapie régénérante avec 1h30 de soins chaque matin ou chaque après-midi suivi d'une douche chaude, le traitement de potions ou gélules ayurvédiques selon votre cas et votre état de santé Vous revoyez le docteur en fin de séjour.



•Visites locales: (par bateau, ou par la route) pour découvrir les différents lieux et paysages autour du centre, visites de temples...Les sorties locales et activités vous conduirons à la découverte de toutes les facettes de la vie indienne, culture, cuisine, paysages naturels, architecture des monuments, art, philosophie, médecine, vie locale et artisanale,..

- Soirées Satsang(échanges philosophiques du soir avec Sarva Atama Mithra
- Soirée musique ou danse Baratha Natyam.

L'ART DE VIVRE AYURVÉDIQUE

L'exercice de la médecine ayurvédique implique de soigner le malade, non la maladie. Après un bilan ayurvédique personnalisé, le praticien détermine le type de traitement à mettre en place. Fondé sur la diététique, la phytothérapie, le massage ayurvédique, la méditation, la respiration, le yoga ou le chant, il vise à rétablir et à maintenir l'équilibre entre votre corps et votre esprit...

Cuisine:

La cuisine kéralaise est préparée à base de produits du jardin ou du marché. Les épices, sont dosées afin de respecter les papilles des voyageurs. Vous dégusterez biriyani, curry, chutney, appam sambar, fruits..

Les repas sont végétariens, et tiennent comptes des recommandations du docteur ayurvédique, des plats sans gluten sont toujours prévus à la demande.

L'eau est encapsulée bouillies ou filtrée est à disposition à volonté.



Journée Type:

- ✓ 6H30 : méditation au lever de soleil accueillir la lumière
- ✓ 7H00 : yoga postural doux (asanas, pranayama,..),(accessible à tous), certains jours des cérémonies du feu (rituel de purification de conscience). sont ouverts au habitants du village qui aiment se joindre à nous.
- ✓ 8H00 : petit déjeuner
- ✓ 9H00 à 12H00 : temps pour la cure ayurvédique
- ✓ 13H00: déjeuner
- ✓ 15h à 18h temps de sortie visite de temples, plage, promenade sur les backwaters, visite du village, atelier cuisine.. ou yoga thématique ou exploration d'autres pratiques, approfondissement
- ✓ 19H00 diner
- ✓ 20H00 Satsang :enseignement sur la connaissance de soi, (sont des temps d'introspection grâce à l'enseignement et les échanges à partir de vos questions , certaines soirées permettent une approche culturelle à travers chants, musique, danse..



Dates et tarifs:

Pour le séjour de 14 jours :

Pour un groupe de 6 à 7 personnes : 2795€ par personne (+10€/j en single soit donc +140)

Pour un groupe de 8 à 10 personnes : 2770€ par personne (+10€/j en single soit donc +140)

Pour un groupe de 11 à 12 personnes : 2745€ par personne (+10€/j en single soit donc +140)

Pour le séjour de 21 jours :

Pour un groupe de 6 à 7 personnes : 3615€ par personne (+10€/j en single soit donc +210)

Pour un groupe de 8 à 10 personnes : 3585€ par personne (+10€/j en single soit donc +210)

Pour un groupe de 11 à 12 personnes : 3560€ par personne (+10€/j en single soit donc +210)

(Les dates peuvent être ajustées d'un ou deux jours selon les vols)

La formule inclut:

- Le billet d'avion Paris Trivandrum aller retour avec escale
- Les transferts de l'aéroport de Trivandrum-Maithri Mandir et vice-versa
- Chambre double (chambre équipée de deux lits avec moustiquaires, ventilateur plafonnier. Salle de bain attenante avec douche eau à température ambiante, wc avec douchette, et lavabo)
- Pension complète, nourriture végétarienne kéralaise, épices adaptées aux palais européens. Eau encapsulée, filtrée ou bouillie à volonté.
- Soins et Traitements ayurvédiques
- Les cours de yoga et méditation chaque matin. L'utilisation de la terrasse de yoga ainsi que le prêt de tapis et coussins
- Les soirées Satsang
- Une soirée danse Baratha Natyam, ou musique
- L'utilisation de la bibliothèque personnelle du centre
- Accès wifi

Nb: Une autre formule est possible sans cure ayurvédique

La formule n'inclut pas:

- Le visa pour l'Inde
- Les assurances de voyage
- Les sorties personnelles et locations de véhicules lors des temps libres
- Le pressing des vêtements
- Les achats personnels que ce soit pour le traitement ayurvédique pour le retour en France, les encens, le savon, les épices, la confection de vêtements locaux, etc
- Les pourboires pour les chauffeurs, le personnel du centre

Sur le plan administratif:

Un visa touristique sera à demandé **au plus tôt un mois** avant le départ par internet.

Votre passeport devra être valide 6 mois après la date de retour.

Inscriptions :

Une douzaine de places ont été dorénavant et déjà préservées pour la période la dernière semaine de novembre à mi décembre

Je vous remercie de déposer vos inscriptions dès que possible.

Ceci afin d'éviter de bloquer la possibilité à d'autres groupes de se rendre sur place, les demandes sont nombreuses.

C'est une vraie joie de projeter de partager cette aventure avec vous à la fois tourner vers l'autre et vers vous même.

Chaleureusement

Alexandra

Inscriptions et informations:

alexandravictor17@gmail.com
0677031954

OM SHANTI !