

lungta

L'INDE AUTREMENT...

## Kerala- Séjour immersif et bien être

Avec Sandrine GANAULT



C'est un voyage vers la source de l'*Ayurveda*, qui vous emmènera également dans le pays des épices et du thé. Votre séjour débutera par une immersion dans la commune de Calicut, dans l'ancien province de Malabar. Pendant les sept premiers jours, vous séjournerez dans une demeure vieille de 170 ans, restaurée avec une délicatesse. Cette structure d'accueil et de bien-être gérée est gérée par une famille de médecin, et bénéficierez d'une cure ayurvédique allié à un stage de yoga et de méditation.

Vous partirez ensuite à la découverte de l'arrière-pays de Wayanad, la terre enchantée des rizières dans les Ghâts occidentaux du Kerala. Avec sa verdure luxuriante, ses collines brumeuses et sa riche biodiversité, Wayanad offre un mélange parfait d'aventure, de patrimoine et de tranquillité pour les amoureux de la nature.

Enfin, vous terminerez le séjour par un séjour à Kannur pour profiter d'un temps de repos aux bords de Malabar. Méconnu du tourisme de masse, ce lieu dispose de superbes plages sur les côtes.

*15 jours / 13nuits (Du 7 au 21 février 2026)*



lungta

L'INDE AUTREMENT...

27 Allée des Petits Rois  
33400 Talence

[www.lungta-india.fr](http://www.lungta-india.fr)

lungta.india@gmail.com

### **Jour 1 : Vol Paris-Cochin**

Rendez-vous à l'aéroport de Paris Charles de Gaulle pour le vol pour Calicut avec escale.

### **Jour 2 -7: Arrivée à l'aéroport de Cochin et puis trajet en train transfert au centre de bien-être à Calicut.**

A votre arrivée vous être accueillis par notre représentant local puis transfert à votre logement pour y vivre un **séjour Authentique au Cœur du Kerala.**

(Nous pouvons nous occuper de réservation de votre vol. D'autre part, si les arrivées sont échelonnées il peut y avoir des frais supplémentaires pour les transferts.)

### **Votre lieu d'hébergement pour la cure ayurvédique :**



Imaginez un havre de paix, une demeure vieille de 170 ans, restaurée avec une délicatesse. C'est un centre ayurvédique niché au cœur du Kerala, en Inde. Ici, à Calicut, dans l'ancienne province de Malabar, vous découvrirez un art de vivre axé sur le bien-être, où l'héritage rencontre la sérénité. Laissez-vous envelopper par l'atmosphère chaleureuse de cette demeure, et profitez des bienfaits millénaires de l'Ayurveda, des thérapies Panchakarma et du Yoga, trésors offerts par l'Inde au monde.

Le centre est un écrin d'excellence, reconnu par le label «*GREEN LEAF*» pour l'authenticité de ses soins ayurvédiques. Laissez-vous séduire par leur cuisine végétarienne savoureuse, les spectacles d'art traditionnel, et des excursions vers les plages et collines environnantes. C'est un lieu où l'âme se repose et se régénère.

### **AYURVEDA :**

Les cures ayurvédiques du Kerala sont réputées pour leur singularité et leur efficacité. Vous serez logé dans un centre réputé qui propose tous les types de traitements ayurvédiques, à la fois pour la revitalisation et pour la guérison.

Avec son cadre serein et son architecture traditionnelle du Kerala, votre centre est le lieu idéal pour l'Ayurveda, grâce à l'expertise de médecins ayurvédiques forts de plus de vingt-cinq ans d'expérience, à l'avis éclairé de

spécialistes allopathes ayant plus de trente ans d'expérience en neurologie, gestion de la douleur et cosmétologie, à un professeur de yoga cumulant plus de quarante ans de pratique, et à une équipe dévouée et compétente pour les thérapies ayurvédiques, la cuisine.

### **Jour 08 : Route de Calicut à Wayanad**

Le matin, vous prendrez la route pour Wayanad.

Découvrez Wayanad, la terre enchantée des rizières dans les Ghâts occidentaux du Kerala. Avec sa verdure luxuriante, ses collines brumeuses et sa riche biodiversité, Wayanad offre un mélange parfait d'aventure, de patrimoine et de tranquillité pour les amoureux de la nature.

L'après-midi, une balade sera organisée afin de découvrir les villages environnants. Des plantations variées aux hameaux tribaux et chemins de campagne, cette balade vous invite à une douce aventure, une découverte du quotidien local, des métiers, de la flore et de la faune des villages environnants. L'expérience commence par une brève introduction à la région, puis, au fil de la promenade, se dévoilent les secrets de la citronnelle, les majestueux eucalyptus, la transformation de la noix d'arec, la cueillette du thé, et bien d'autres merveilles

### **Jour 09: Randonnée jusqu'au pic de Chembra (optionnel\*)**

#### **Distance : 4 km/ 4 à 5 de marche**

Entouré de collines, de plantations de thé et d'une vallée verdoyante, le pic Chembra est le plus haut sommet du Wayanad. Il culmine à 2100 m d'altitude. Le lieu, protégé par le département forestier, a conservé son authenticité au fil des ans. C'est l'endroit idéal si vous recherchez une promenade sereine dans la nature. Le pic Chembra est un site pittoresque d'où l'on peut admirer des vues imprenables sur la flore et la faune exotiques de la région.



Le département forestier organise le trek du pic Chembra, qui vous emmène à travers des forêts sempervirentes, des cascades et une végétation luxuriante jusqu'à un lac en forme de cœur. Ce lac ne manquera pas de vous séduire au premier regard.

Selon les croyances, la déesse Sita se serait baignée dans le lac du pic Chembra. On dit aussi que ce lac ne s'est jamais asséché.

En marchant à travers les plantations de thé, vers les panoramas enveloppés de brume, vous vivrez l'une des expériences les plus incroyables en randonnée. Par temps couvert, vous aurez l'impression de marcher au milieu des nuages.

\*Ceux qui ne font pas la randonnée, une balade sera organisée pour découvrir les villages et la plantation de thé.

*Votre hébergement est situé est **cœur de Wayanad**, c'est un **écolodge de charme**, niché dans un jardin d'épices de seize hectares, au sein des montagnes des Ghâts occidentaux, dans la biosphère préservée des Nilgiri, au Kerala.*

# lungta

L'INDE AUTREMENT...

*Pensé pour les voyageurs en quête de sens, de calme et de connexion avec la nature, ce lieu unique allie élégance naturelle, confort raffiné et profond respect de l'environnement. Chaque villa, chaque espace, chaque service a été conçu dans une approche durable, en harmonie avec l'écosystème local.*

*Ici, le luxe se vit autrement : à travers des expériences locales authentiques, une alimentation saine, et des instants de bien-être au rythme apaisant de la forêt tropicale. Ce lieu de vie vous invite à ralentir, à respirer, et à vous reconnecter à l'essentiel — dans l'un des plus beaux écolodges de Wayanad.*



## Jour 10 : Wayanad – Houseboat

Transfert en direction Kannur, lieu d'embarcation sur votre house boat. Dès l'arrivée vous embarquerez sur un HOUSE BOAT aménagé avec chambre, salle d'eau privée, salon et coin cuisine. Nuit à bord.

Jadis utilisées pour transporter le riz et les épices les *houseboats*, directement inspirés des *Kettuwallams* (« bateau attaché avec des cordes » en langue locale), font aujourd'hui le bonheur des voyageurs. Avec leur coque en bois huilée à la noix de cajou et maintenue par des fibres de coco, leur toit en bambou et feuilles de palmiers ces grandes péniches d'une vingtaine de mètres sont un moyen de transport aussi paisible que chaleureux, idéal pour une aventure tranquille à la découverte des *backwaters*.



## Jour 11 -13 Kannur



Départ dans la matinée vers Kannur, pour profiter d'un temps de repos aux bords de Malabar.

Méconnu du tourisme de masse Kannur dispose des superbes plages sur les côtes Malabar.

Vous pouvez également assister à des spectacles de Theyyam, un rituel spécifique du coin.

Votre lieu de séjour, un havre de paix niché au cœur d'une cocoteraie luxuriante, bordé par un lagon d'eau douce. À seulement deux minutes à pied de la plage préservée de Thottada, que vous pouvez admirer depuis votre chambre, ce lieu enchanteur vous invite à la détente.

**La maison, une authentique maison traditionnelle du Kerala vieille de plus de cent ans**, est habitée par ses propriétaires, vos hôtes. Ici, l'accueil est sincère et familial. Vous partagez les repas avec eux, dans une ambiance conviviale et généreuse, et découvrez bien plus qu'un lieu : une culture vivante, un patrimoine riche, et un mode de vie en toute simplicité et en harmonie avec la nature.



## Jour 14 : Vol Kannur- Paris avec escales

Le matin, transfert à l'aéroport de Kannur pour le vol de retour.

*Attention : Si le vol est prévu le lendemain il y aura des frais supplémentaires pour la nuit du J14.*

## Votre budget en pension complète

---

**Prix partageant une chambre double pour un groupe de minimum 08 participants :  
Euro 2390.00 par personne (hors vols)**

Supplément pour une chambre simple : Euro 750.00

### **Le prix comprend**

- Les déplacements terrestres prévus au programme en mini bus ;
- La pension complète ;
- L'hébergement tel que décrit ;
- L'encadrement par un guide-accompagnateur francophone pour la deuxième partie du voyage ;
- L'assistance d'une équipe locale ;
- Les entrées dans les temples, monuments et musées prévus au programme ;

### **Le prix ne comprend pas**

- Les vols internationaux de PARIS à CALICUT (KOZHIKODE) et de KANNUR à PARIS avec escales ;
- L'assurance annulation, assistance rapatriement et autres assurances personnelles
- Le visa. Nous pouvons nous occuper pour la demande avec un supplément de 85€. Le prix comprend le frais administratifs et le service.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".
- Les frais de dossier/adhésion à l'association LUNGTA de 20€.

### **Vos dépenses sur place**

- Les boissons.
- Les pourboires (prévoyez environ 60€).

### **L'équipe**

- Votre professeur de yoga ;
- Un chauffeur.
- Un accompagnateur local pour la deuxième partie.

### **Les déplacements**

- Transferts terrestres assurés par des véhicules privés.

*Attention : Si les hébergements mentionnés ci-dessus ne disposent pas de chambres nous utiliserons d'autres hébergements de même catégorie*

## Inclus dans votre séjour ayurvédique :

---

1. Un hébergement confortable et paisible
2. Tous les repas et boissons, soigneusement préparés selon les principes de l'Ayurveda
3. Des soins ayurvédiques quotidiens, accompagnés de remèdes naturels
4. Des séances quotidiennes de yoga et de méditation pour nourrir le corps et l'esprit
5. Des consultations médicales quotidiennes avec nos médecins ayurvédiques
6. Toutes les taxes incluses

Le programme de soins sera établi sur mesure par notre médecin ayurvédique après une consultation individuelle, en harmonie avec votre *prakruti* – votre constitution unique.

---

Dinacharya – Routine quotidienne pour les invités en cure ayurvédique :

- 6h30 – Réveil en douceur et rituels matinaux
- 7h00 à 8h00 – Yoga et méditation guidés par Gopiji, notre enseignant formé au Sivananda Yogashram
- 8h30 – Petit-déjeuner ayurvédique, léger et revitalisant
- 9h30 – Rencontre avec le médecin ayurvédique pour une consultation personnalisée
- À partir de 9h30 – Début des soins ayurvédiques, adaptés à vos besoins du moment
- 12h30 – Déjeuner équilibré, préparé selon les principes de la diététique ayurvédique
- 15h00 – Temps libre pour la lecture, un atelier de cuisine ayurvédique, ou simplement pour se détendre
- 18h00 – Cérémonie de la lumière (*deeparadhana*) et récitation de la Bhagavad Gita par Remani Bai
- 19h30 – Dîner du soir, doux et nourrissant, pour clore la journée en sérénité



Avant de réserver le voyage merci de bien tenir en compte des informations ci-dessous :

**Prix :** les prix indiqués ont été établis selon les conditions économiques en vigueur de ce jour. Toute modification, fluctuation du taux de change ou des tarifs de transport aérien, peuvent entraîner un changement de prix dont le client sera informé dans les plus brefs délais. Nous nous réservons donc la possibilité de réajuster nos tarifs, conformément aux dispositions légales.

**Le prix indiqué est basé sur un groupe de minimum 08 inscrits. Si nous n'obtenons pas le nombre nécessaire, nous serons dans l'obligation d'augmenter le prix à par personne pour un groupe de 06 à 07 participants. Si nous n'obtenons pas un nombre minimum de six participants nous serons dans l'obligation d'annuler le voyage et vous serez remboursé de la totalité du prix du voyage sauf le montant de 20€ d'adhésion et le prix de l'assurance.**

**La taille du groupe :**

**Nous limitons la taille du groupe à 15 participants, plus les accompagnateurs.**

**Formalités :** Vous devez être en possession d'un passeport valable six mois après le retour du voyage, visas, vaccinations et autorisations exigés par les autorités du pays où doit se dérouler votre voyage.

Nos « fiches programmes » énoncent ces documents mais uniquement à titre indicatif. Nous vous conseillons donc de vérifier par vous-même, les documents dont vous allez avoir besoin.

La nature de nos voyages comporte des facteurs humains, techniques et climatiques qui ne peuvent entrer dans une quelconque réglementation.

L'inscription à l'un de nos voyages implique l'acceptation pleine et entière de toute modification d'horaires, d'itinéraires ou de visites liée à des événements ou des circonstances impérieuses.

Nos accompagnateurs, guides et correspondants, dont la préoccupation première est la sécurité des participants, seront les seuls juges. Nous ne pourrions être tenus pour responsables de toute adaptation imposée par des circonstances fortuites telles que pluies, inondations, routes et liaisons difficiles, grèves, mouvements ethniques, conflits, etc.

Pour entreprendre nos voyages, tout participant doit être en bonne santé. Avant chaque inscription, il doit obligatoirement informer l'agence de problèmes de santé éventuels qui sans être rédhibitoires, pourraient rendre la fréquentation de certains lieux dangereux.

Nous attirons votre attention que du fait du caractère particulier de nos voyages, certains centres médicaux peuvent être éloignés du lieu de l'excursion. Vous devez donc être conscient du risque encouru et nous vous demandons d'être d'une extrême prudence, suivre les directives de l'accompagnateur et ne jamais rester isolé. Votre signature sur le bulletin d'inscription vous engage à ne pas faire porter la responsabilité des accidents éventuels ni à LUNGTA, ni à ses accompagnateurs. Ceci est également valable pour les ayants-droits et tous les membres de la famille du participant.