



## **Voyage en Inde du Sud – Kerala**

### **Ayurveda, Yoga et Spiritualité**

**Du 22 janvier au 7 février 2027**

Voyage au cœur d'un pays aux traditions millénaires qui nourrit notre spiritualité, en résonance avec notre quête intérieure. Partons à la découverte d'une région authentique et joyeuse !

Nous vous proposons un séjour ayurvédique de détoxination, revitalisation et massages, dans le centre de Maithri Mandir de Sarva Atma Mithra et son épouse Sumi à Nedungolam dans le Kerala. Cette cure nous permettra de pacifier le corps, le mental et nous sensibilisera à la culture et à la philosophie indienne.

Des visites de la région de Nedungolam pourront être organisées les après-midi pour ceux qui le souhaitent, afin de découvrir différentes facettes du Kerala du sud entre histoire, temples, nous côtoierons les indiens au quotidien dans leur vie et leur spiritualité. Nous pratiquerons le yoga et nous pourrons méditer dans des lieux emprunts de mysticisme.

Ce voyage est une invitation à se relier à Soi et à s'ouvrir à la plénitude de l'être où tout est Un : une découverte à la fois extérieure et intérieure.

Un séjour de 2 semaines qui allie **soins ayurvédiques** avec des **massages**, des **pratiques quotidiennes de yoga et de méditation**, des **cours de cuisine**, des **enseignements**, la visite de **temples** et de lieux sacrés, des démonstrations de **chant** et de **danse traditionnelles**, et des escapades qui nourriront notre soif d'ouverture à l'autre.

Nous pourrions prévoir une visite de l'**Ashram de Amma** qui se situe au Nord de Nedungolam, Amritapuri Ashram ([www.amritapuri.org](http://www.amritapuri.org)).

## Séjour au centre Maithrimandir

Nous serons accueillis par **Swami Sarva Atma Mithra**

Sarva est un maître indien, professeur de yoga depuis plus de 20 ans et responsable de la « **Maison de l'Amitié** » dans laquelle nous séjournons.



**Maithrimandir** signifie littéralement « temple de l'amitié ».

C'est à la fois le lieu d'habitation de Sarva et de son épouse Sumi et le centre où sont prodigués les soins et les consultations ayurvédiques coordonnés par des médecins ayurvédiques et c'est aussi le nom de l'association de solidarité et d'échange entre la France et le Kerala.

Ce lieu respecte l'environnement et les valeurs humaines de partage et de paix. Il se donne aussi pour objectif d'aider les femmes (que nous rencontrerons et qui travaillent dans le centre) qui ont connu de grandes difficultés à se réinsérer et à retrouver leur dignité.

Pour voir plus de photos de l'endroit où vous serez hébergés, vous pouvez aller directement sur le site de Maithri Mandir (<https://maithrimandir-homestays.com/>)



## Les activités – Yoga, Ayurvéda et découverte



- Yoga et méditation chaque jour
- Consultations ayurvédiques à l'arrivée et au départ auprès du médecin sur place, conseils tout au long du séjour si besoin
- Massages et soins tous les jours
- Introduction aux grands principes de l'Ayurveda
- Atelier de cuisine kéralaise
- Visites de **temples**, mausolées et **lieux spirituels**
- Satsang (échanges philosophiques du soir avec Sarva Atma, explications sur les lieux visités et les traditions indiennes)
- Visite des **backwaters** en bateau
- Visite d'une école de **Kalaripayat** (art martial indien basé sur la connaissance de l'Ayurvéda)
- Soirées de **danse** ou **musique** ou chant traditionnel
- Moments à la **plage**, sur les **marchés**, dans les magasins de tissu (possibilité de rencontrer une couturière)
- et bien sûr, des **moments libres** pour explorer et se reposer



## Exemple de déroulement d'une journée

- 6h30 à 8h : méditation et yoga ou soins
- 8h : petit-déjeuner à base de thé, fruits, pain indien et chutney maison
- 9h à 12h : temps pour les soins, ou du temps libre.
- 13h : déjeuner
- 15h à 18h : sorties, visites culturelles
- 19h : dîner
- 20h : veillée, satsang ou libre



**L'encadrement et l'accompagnement** sont assurés par Catherine Martin et Virginie Vilneuve professeur de yoga et praticienne en Ayurveda.



*« J'ai rencontré Sarva Atma il y a plusieurs années, lors de ma formation en Yoga et Ayurveda. Il était alors notre professeur de philosophie et c'est avec lui que j'ai étudié les textes anciens. Après avoir suivi plusieurs années son enseignement, je suis allée chez lui, dans le **Kerala**, au **Maïthri Mandir**. Le cadre préservé m'a beaucoup plu. Le village dans lequel se trouve le centre est traditionnel, les gens sont souriants et accueillants, la nourriture divine et les soins dispensés, de qualité. La place offerte aux femmes en difficulté qui ont la possibilité de se reconstruire grâce à la bienveillance, la pratique du yoga, le travail proposé par le centre est essentielle...*

*C'est un bel endroit pour découvrir une facette de l'Inde, où l'on se sent comme chez soi, entouré de personnes que l'on croise régulièrement et que l'on apprend à connaître... »*



*« J'ai découvert l'Inde il y a 15 ans...ses paysages, ses odeurs, ses sourires, sa simplicité et sa spiritualité ne peuvent laisser indifférent ! Enseignante de yoga dans la lignée de TKV Desikachar, je suis très attachée à la philosophie védique et ayurvédique. Cette année, Catherine me fait le plaisir de l'accompagner dans cette expérience hors du temps pour créer du lien...à soi, à l'autre et à ce qui nous dépasse... »*

## Les tarifs et autres infos pratiques

Le prix du séjour est de **1 600 € / personne**

A ce montant, il faut rajouter le coût du vol aller-retour (l'an passé il était de 1200€ à 1400€ en fonction des options)

### Ce qui est inclus dans le tarif :

- les transferts, de l'aéroport au centre Maïtrimandir
- les déplacements en bus ou touc-touc
- l'hébergement en chambre double (chambre à deux lits équipés de moustiquaires, salle de bain attenante)
- la pension complète (nourriture végétarienne kéralaise, épices dosées au palais européen, eau potable et tisane à volonté)
- consultations ayurvédiques, massages et soins, les plantes
- les visites locales, la plage...
- les cours de yoga et méditation chaque matin
- les satsangs (soirée d'échange philosophique avec Sarva)
- Soirée danse, musique ou concert, toutes les activités au centre.
- accès wi-fi



### Ce qui n'est pas inclus dans le tarif :

- le billet d'avion aller-retour
- le visa pour l'Inde
- votre assurance rapatriement et autre
- les sorties personnelles et location de véhicules lors des temps libres
- le pressing des vêtements (15 roupies par vêtement 0.21cts)
- les achats personnels (que ce soit le traitement ayurvédique pour votre retour en France, les encens, savons, épices de la boutique solidaire, les achats dans les lieux touristiques et des sorties extra au restaurant, le déplacement chez Amma.

### Pour tout renseignement sur ce voyage, merci de contacter :

**Catherine MARTIN** au 06 62 30 35 06 62

e-mail : [c.martin@cmayurveda.fr](mailto:c.martin@cmayurveda.fr) - [www.ayurvedalyon.com](http://www.ayurvedalyon.com)

**Virginie VILNEUVE** au 06 01 19 63 52

e-mail : [virginieatoutyoga@gmail.com](mailto:virginieatoutyoga@gmail.com) – [www.virginieatoutyoga.com](http://www.virginieatoutyoga.com)