



## **Voyage en Inde du Sud – Kerala**

### **Ayurvéda, Yoga et Spiritualité**

**Du 17 février au 3 mars 2024**

Voyage au coeur d'un pays aux traditions millénaires qui nourrit notre spiritualité, en résonnance 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 à Nedungolam. 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 seront organisées tous 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 **enseignements**, la visite de **temples** et de lieux sacrés, des démonstrations de **chant** et de **danse traditionnels**, et des escapades qui nourriront notre soif d'ouverture à l'autre.

Nous prévoyons également un petit séjour à l'**Ashram de Amma** sur le week-end du 24 et 25 février qui se situe au Nord de Nedungolam, Amritapuri Ashram ([www.amritapuri.org](http://www.amritapuri.org)).

## Séjour chez Sarva Atma Mithra

Nous serons accueillis par **Swami Sarva Atma Mithra**, maître indien, professeur de yoga depuis plus de 20 ans et responsable de la « **Maison de l'Amitié** » (Maithrimandir) 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, le centre où sont prodigués les soins et les consultations ayurvédiques et 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/> et <https://maithrimandir-homestays.com/portfolio-items/dhyana-bindhu/>).

Dhyana-Bindhu est un lieu en pleine nature situé sur un terrain arboré avec des hébergements proches des Backwaters. C'est là que fut reçu Raphael de Casabianca (émission Echappées Belles).



## Les activités – YOGA, Ayurvéda et découverte

- **Yoga et méditation** chaque jour
- **Consultations ayurvédiques** auprès du médecin sur place, conseils tout au long du séjour si besoin (le médecin est présent tous les matins dans le centre)
- **Massages** 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

## Exemple de déroulement d'une journée

- 5h30 cérémonie du feu (pour ceux qui se lèvent tôt !)
- 6h30 à 8h méditation et yoga
- 8h petit-déjeuner à base de thé, fruits, pain indien et confitures maison
- 9h à 12h temps pour les massages, en alternance avec un enseignement sur l'Ayurvéda, ou un atelier cuisine ou du temps libre.
- 13h déjeuner
- 15h à 18h sorties, visites culturelles
- 19h dîner
- 20h veillée, satsang

**L'encadrement et l'accompagnement** seront assurés par Catherine Martin, **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 **Maithri 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.

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

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à regarder les [vidéos du site de Sarva Atma](#).

## Les tarifs et autres infos pratiques

Le prix est de **2 700€ / personne**, encadrement, soins ayurvédiques, pension complète, guide, entrées des monuments et vol aller-retour inclus, sur une base d'un groupe de 10 personnes.

**Ce qui est inclus dans le tarif :**

- le prix du billet d'avion
- les transferts, de l'aéroport au Maïtrimandir
- les déplacements en bus ou touc-touc
- l'hébergement en chambre double (chambre à deux lits équipés de moustiquaires, salle de bain attenante) chez Sarva

- la pension complète (nourriture végétarienne kéralaise, épices dosées au palais européen, eau potable et tisane à volonté)
- consultations ayurvédiques et massages
- visites locales en bateau ou voiture (les sorties en temple sont avec guide)
- les cours de yoga et méditation chaque matin
- les satsangs (soirée d'échange philosophique avec Sarva)
- Soirée danse, musique ou concert
- accès wi-fi
- le week-end chez Amma.

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

- 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

*Note : le prix total est calculé pour un billet d'avion à 1200€, estimation faite par l'agence de voyage. Le prix pourra donc légèrement varier.*

### **Pour tout renseignement sur ce voyage, il est possible de contacter :**

Catherine MARTIN  
06 62 30 35 06 62

Evelyne REYMOND  
06 80 32 59 23

*Photos voyage Kerala 2020*

