

Traitement Holistique pour Le Rajeunissement et La Désintoxication Revitaliser, Récupérer, Restaurer

Le rythme de nos vies est devenu insupportable et toujours dans rapidité. Cela ne nous affecte pas seulement de l'extérieur, mais également à l'intérieur par un déséquilibre qui nous rend victime d'innombrables maladies liées à notre mode de vie. Des facteurs tels que les déséquilibres saisonniers, les émotions accumulées, les habitudes alimentaires erratiques, une mauvaise alimentation et le fait de s'accrocher aux pulsions naturelles aggravent encore la situation.

Le traitement holistique de rajeunissement et de désintoxication vous aidera à libérer les toxines accumulées dans votre corps, vous empêchant ainsi d'être victime de diverses maladies grâce à des massages à l'huile à base de plantes, à la thérapie par la vapeur, à des herbes spéciales, à un régime ayurvédique et à d'autres techniques de nettoyage thérapeutique.



Les thérapies seront administrées pendant votre séjour sous la direction d'un médecin ayurvédique et seulement après consultation et détermination des besoins de votre corps.

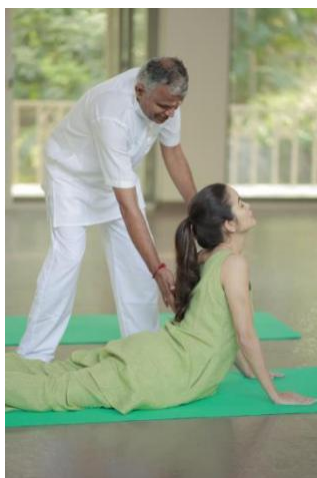
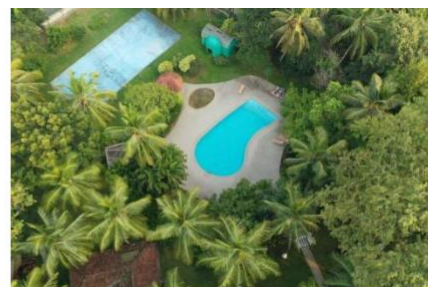
Vous apprécierez l'amalgame unique du yoga, de la méditation et de l'ayurvéda tout en réalisant votre véritable nature dans les bras de la nature.

Date du Programme : Du 12 août au 23 août 2024 (Programme de 10 nuits au Kerala)

Itinéraire par jour :

Jour 1 :

Accueil à l'aéroport international de Cochin selon l'heure d'atterrissage du vol.
Arrivée au Resort. Boisson de bienvenue. Enregistrement, dîner et repos. Si vous arrivez tôt, vous pourrez rencontrer le médecin ayurvédique, faire une visite guidée de l'établissement et vous reposer.



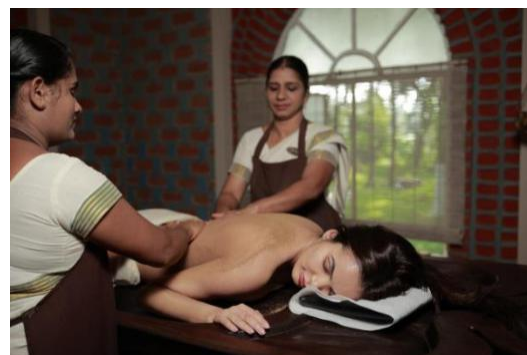
Jour 2 :

06:30h - 07:30h - Séance de yoga
08:00h - 09:00h - Petit-déjeuner
09:00h - 13:00h - 1er traitement de la journée (30 à 60 minutes selon la thérapie prescrite par le médecin)
13:00h - 14:30h - Déjeuner
15:00h - 18:00h - 2ème soin de la journée (30 à 60 minutes selon la thérapie prescrite par le médecin)
18:30h - 19:30h - Session de méditation
19:30h - 21:00h - Dîner

Activité : Visite de la ferme biologique

Jour 3 :

06:30h - 07:30h - Séance de yoga
08:00h - 09:00h - Petit-déjeuner
09:00h - 13:00h - 1er traitement de la journée (30 à 60 minutes selon la thérapie prescrite par le docteur)
13:00h - 14:30h - Déjeuner
15:00h - 18:00h - 2ème soin de la journée (30 à 60 minutes selon la thérapie prescrite par le médecin)
18:30h - 19:30h - Session de méditation
19:30h - 21:00h - Dîner



Atelier n° 1 : Appliquer l'Ayurveda à votre vie quotidienne

Jour 4 :

06:30h - 07:30h - Séance de yoga
08:00h - 09:00h - Petit-déjeuner
09:00h - 13:00h - 1er traitement de la journée (30 à 60 minutes selon la thérapie prescrite par le médecin)
13:00h - 14:30h - Déjeuner



15:00h - 18:00h - 2ème soin de la journée (30 à 60 minutes selon la thérapie prescrite par le médecin)

18:30h - 19:30h - Session de méditation

19:30h - 21:00h - Dîner

Atelier n°2 : Nourriture ayurvédique et thé de fusion



Jour 5 :

06:30h - 07:30h - Séance de yoga

08:00h - 09:00h - Petit-déjeuner

09:00h - 11:00h - 1er traitement de la journée (30 à 60 minutes selon la thérapie prescrite par le médecin).

11:00h - Visite guidée de Mallapuram Dam & Garden.

13:00h - 14:00h - Déjeuner.

18:00h - Retour de la visite d'une journée

19:30h - 21h - Dîner

Jour 6 :

06:30h - 07:30h - Séance de yoga

08:00h - 09:00h - Petit-déjeuner

09:00h - 13:00h - 1er traitement de la journée (30 à 60 minutes selon la thérapie prescrite par le médecin)

13:00h - 14:30h - Déjeuner

15:00h - 18:00h - 2ème soin de la journée (30 à 60 minutes selon la thérapie prescrite par le médecin)

18:30h - 19:30h - Session de méditation

19:30h - 21:00h - Dîner



SPECTACLE DE PERFORMANCE : danse Mohaniattam / arts martiaux du Kerala



Jour 7 :

06:30h - 07:30h - Séance de yoga

08:00h - 09:00h - Petit-déjeuner

09:00h - 13:00h - 1er traitement de la journée (30 à 60 minutes selon la thérapie prescrite par le docteur)

13:00h - 14:30h - Déjeuner

15:00h - 18:00h - 2ème traitement de la journée (30 à 60 minutes selon la thérapie prescrite par le médecin)

18:30h - 19:30h - Session de méditation

19:30h - 21:00h - Dîner

Activité : SADYA (Repas d'origine Kerala)

Jour 8 :

7:00h - Petit déjeuner

8:00h - Départ pour la poursuite du voyage vers Munnar - Les jardins de thé des collines du Kerala.

Arrivée à Munnar à 13 heures, enregistrement et déjeuner à Munnar 3/4 star resort.

15 heures - Exploration des plantations de thé de Munnar, du marché de Munnar et du coucher de soleil.

20 heures - Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 9 :

8:00h - Petit déjeuner, check out.

9:00h - 13:00h - Explorez le musée du thé, les initiatives de Srishti - un projet pour aider les enfants handicapés. Srishti Trust est une association caritative qui se consacre à la réhabilitation et à la création de moyens de subsistances durables pour les enfants et les jeunes adultes handicapés de la communauté rurale de Munnar, au Kerala.

Déjeuner en cours de route

18:00h - Enregistrement à l'hôtel 3/4 étoiles de Cochin.

20:00h - Dîner



Jour 10 :

8:00h - Petit-déjeuner

9:00h - Départ pour Alleppey pour une journée complète de bateau-maison.

13:00h - Déjeuner au House boat

17:00h - Retour d'Alleppey à Cochin

19:00h - Visite d'un filet de pêche chinois et dîner sur la plage de Fort Kochi.

21:00h - Retour à l'hôtel et repos.

Jour 11 :

9:00h - Petit déjeuner

11:00h - Check out en déposant les bagages dans la bagagerie.

12:00h - Exploration des marchés de Cochin.

16:00h / 17:00h - Selon le vol, départ pour l'aéroport.

Dîner au restaurant de l'aéroport.



Fin de l'excursion

Ce qui est inclus:

1. Boisson de bienvenue à l'arrivée
2. Tout l'hébergement
3. Tous les repas végétariens (petit-déjeuner, déjeuner, dîner).
4. Eau naturelle atmosphérique, approvisionnement illimité en eau à base de plantes.
5. Bain de vapeur quotidien avec deux thérapies ayurvédiques.
6. Jus de fruit ou tisane gratuits avec chaque séance de massage.
7. Toutes les visites guidées, activités culturelles / visites de la ville, bateaux-maisons, massages et ateliers selon l'itinéraire.
8. Transferts de l'aéroport en Inde.
9. Tous les transports en Autocars en Inde.
10. Mme Laxmi Mehra en tant qu'accompagnatrice pendant tout le voyage.

Ce qui est non inclus:

1. Tarif du vol aller-retour
2. Frais de visa
3. Frais applicables pour les aliments supplémentaires.
4. Les transferts de l'aéroport de Lyon à l'aéroport de Paris ou St Exupéry et retour.
5. Les médicaments internes seront facturés en supplément car ils peuvent être vérifiés au fur et à mesure du traitement.
6. Toute nuit supplémentaire / séjour en Inde autre que celui proposé dans l'itinéraire donné.

Date limite d'inscription : 1 juillet 2024

Plan de versement (Prix : 2400 euros)

Plan de versement	Inscrit avant 15 mars	Inscrit avant 15 avril	Inscrit avant 15 mai	Inscrit avant 1 juillet
Avant le 15 mars	600 Euros	-	-	-
Avant le 15 avril	600 Euros	1200 Euros	-	-
Avant le 15 mai	600 Euros	600 Euros	1800 Euros	-
Avant le 1 juillet	600 Euros	600 Euros	600 Euros	2400 Euros

Hébergement : Sur la base d'une chambre double. (Pour ceux qui ont besoin d'une chambre individuelle, des prix séparés seront appliqués).

Politique d'annulation :

1. Remboursement à 100% (hors billets d'avion) si toute annulation est faite 60 jours avant le voyage.
2. 50 pour cent de remboursement si les annulations sont faites quand moins de 60 jours sont là pour le voyage.
3. Aucun remboursement possible si l'annulation a lieu après la délivrance du VISA par l'ambassade.

4. En cas de situations hors de contrôle, comme les catastrophes naturelles, les guerres, les pandémies, etc., le voyage sera reporté à une date ultérieure après consultation de tous les participants.
5. Le remboursement des billets d'avion sera basé sur la politique des compagnies aériennes respectives.

Billets d'avion et visa :

Notre équipe vous aidera à faire la demande de VISA. Le VISA sera demandé en remplissant un formulaire en ligne sur le site du gouvernement indien. Le VISA doit être demandé 25 jours avant la date de départ.

Les frais de VISA sont d'environ 25-30 US Dollars.

Pour les billets d'avion : Nous ferons une liste de tous les participants et réserverons ensemble les billets d'avion sur les mêmes compagnies aériennes 2 mois avant le vol ou plus tôt selon l'accord du groupe. Nous prendrons l'aide de l'agence Le Frehindi pour faire ces réservations.

Note : Pour des raisons de sécurité, ce programme est géré par Le Frehindi qui est un tour opérateur agréé par ATOUT France.

Coordonnées du compte de la Banque de Paris :

Nom du bénéficiaire : Le Frehindi

Adresse du bénéficiaire : 11 Rue De Cambrai Paris 75019

Nom de la banque : Société Générale

Adresse de la banque : Agence Paris, Champs Elysees 91 AV Champs Elysees 75008 Paris France

Numéro de compte bancaire : 00020912076

IBAN : FR76 3000 3033 3000 0209 1207 628

Code de tri/ ABA/ Routing No : 232263

Code SWIFT/ BIC : SOGEFRPP

Programme réalisé par :

Laxmi MEHRA

L'AYURURA

+33 06 65 10 85 87

www.layuraura.com

In association with :

Le Frehindi - Une agence agréée par Atout France (IM075180103)

Immatriculation Avec :

