

CURE AYURVEDIQUE ET YOGA, Sud de l'Inde

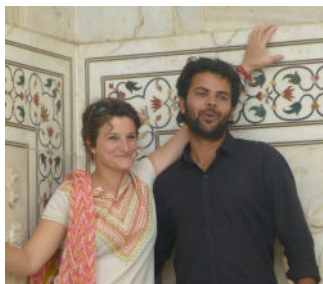
Du 7 au 21 Février 2026

Un séjour Ayurvédique proposé par "Coeur de l'Inde ECOTRAVELS"

*Au plus près de la nature et de la spiritualité.
Cure Ayurvédique et Yoga dans le cadre du « rêve d'Auroville ».*

Points Forts...

- Détente** sous un climat tropical, un séjour avec peu de déplacements.
- Découverte et immersion en Inde du Sud, village de pêcheurs et de tailleurs de pierre, temples monolithiques atypiques.
- Rencontre de projets solidaires et de personnages** qui vivent de manière authentique, **comprendre le « rêve d'Auroville »**,...
- Pratique du yoga** dans son berceau d'origine
- Un séjour pour « **se retrouver** », « **se donner de l'espace** », « **revenir différemment** » « **revenir à l'essentiel** »
- Cure Ayurvédique** avec un docteur de renommée, de par nos années d'expérience le plus intéressant...



Accompagnateurs

-**Coline et/ou Sudheer**, guides (couple Franco-Indien), ils ont les compétences (11 ans d'expérience dans le tourisme vert en Inde) et la passion pour vous transmettre leurs savoirs sur la culture Indienne. Leur principal objectif est de vous amener à ressentir la Force de vie de l'Inde. Coline est professeure de yoga diplômée en Inde et en formation avec la fédération française. Elle vous proposera des séances adaptés au moment. Sudheer est thérapeute en massage Ayurvédique et formé en Yoga.

-**Le docteur et ses thérapeutes**, Un docteur de confiance, une personne vraie, sensible et à l'écoute. *Voir note sur la cure Ayurvédique.

Effectif du groupe
10 personnes

Itinéraire

- ARRIVEE CHENNAI
- MAHABALIPURAM (2 nuits)
- AUROVILLE CENTRE AYURVEDIQUE (10 nuits), chambres propres et spacieuses, contexte adapté pour le bien être.
- AUROVILLE GUEST HOUSE (2 nuits)
- DEPART CHENNAI

Tarif tout Inclus 2250 € 15jours/14 nuits, nuitées, repas végétariens, transports, visites, activités, yoga, **cure Ayurvédique...** (Détails p.4)





Le programme du séjour détaillé

(Le programme d'Auroville sera fait en fonction des nombreuses opportunités présentes sur place et du rythme de la cure Ayurvédique. La cure et le soin restant la priorité sur ce séjour)

JOUR 1:

Sudheer vient chercher le groupe à l'aéroport de CHENNAI. Installation à Mahabalipuram (1h), petite ville de pêcheur connue pour sa tranquillité, son jardin fantastique, ses temples mystiques monolithiques, ses tailleurs de pierre. Repos. Promenade sur la plage pour le coucher de soleil. Possibilité de séance de Yoga.

Nuitée à MAHABALIPURAM (Hôtel ou Guest House proche de la plage, calme et confortable)

JOUR 2:

Le matin tôt, visite des fameux temples monolithiques de MAHABALIPURAM, magnifiques sculptures, temples et jardins. De quoi nous en mettre pleins les yeux. Repas dans une cantine locale. Repos, après midi à son rythme.

Nous irons admirer en soirée un spectacle de danse traditionnelle du Sud de l'Inde. Possibilité de séance de yoga.

Nuitée à MAHABALIPURAM (Hôtel ou Guest House proche de la plage, calme et confortable)

JOUR 3:

Arrivée CHENNAI, vous rejoignez le centre ayurvédique en taxi (3H), arrivée et accueil par l'équipe chaleureuse du centre (cuisiniers, docteur Ayurvédique, thérapeutes,...). Installation dans un cadre adapté pour prendre soin de soi. Première consultation avec le docteur Ayurvédique. Il définit un programme de soins pour votre séjour qui suit, en fonction de cette première consultation. (VOIR NOTE CENTRE AYURVEDIQUE CI JOINTE). Premiers soins.

Nuitée au CENTRE AYURVEDIQUE

JOUR 4: Deux soins dans la journée et Séance de yoga possible chaque matin.

Nuitée au CENTRE AYURVEDIQUE

JOUR 5: Deux soins dans la journée. YOGA.

Promenade possible autour du centre, la plage au coucher de soleil, le village voisin.

Nuitée au CENTRE AYURVEDIQUE

JOUR 6:

Deux soins dans la journée. YOGA. Possibilité de Rencontre d'une joyeuse famille indienne Aurovillienne, présentation de leur projet éducatif et artistique (sensibilisation de la population locale en hygiène et environnement),...

Pratique de yoga

Nuitée au CENTRE AYURVEDIQUE

JOUR 7: Deux soins dans la journée. YOGA.

Nuitée au CENTRE AYURVEDIQUE

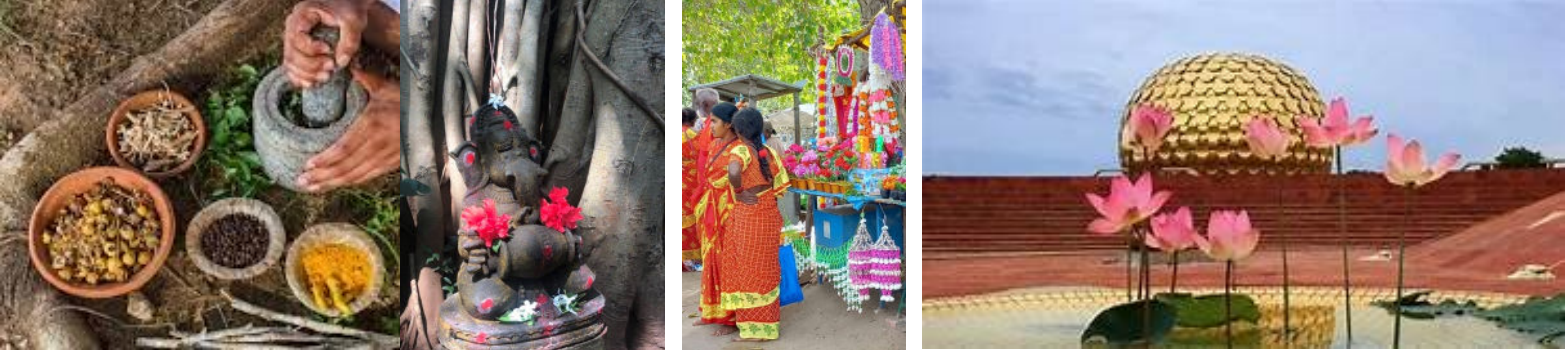
JOUR 8: Deux soins dans la journée. **Nuitée au CENTRE AYURVEDIQUE**

JOUR 9: Après midi, soins. YOGA.

Matinée Visite et Méditation dans le curieux MATRIMANDIR, ambiance inexplicable...

Nuitée au CENTRE AYURVEDIQUE





JOUR 11:

Deux soins dans la journée. En soirée, possibilité d'assister à un concert de musique traditionnelle, une représentation d'arts martiaux, une conférence originale,... (A voir en fonction des opportunités)

Nuitée au **CENTRE AYURVEDIQUE**

JOUR 12:

Deux soins dans la journée. Dernier entretien avec le docteur ayurvédique.

Nuitée au **CENTRE AYURVEDIQUE**

JOUR 13: Deux soins dans la journée. Dernière journée au centre Ayurvédique. En soirée, installation dans une Guest House plus proche de la jungle et de la communauté Aurovillienne, havre de paix, verdure.

Nuitée **GUEST HOUSE AUROVILLIENNE**

JOUR 14:

Journée à **PONDICHERY**; (20 min de route), intéressant mélange culturel Franco Indien.

Méditation à l'ashram de Sri Aurobindo, approche spirituelle de Mère et de **SRI AUROBINDO** au **SAMADHI**.

Puis visite du temple de **GANESH**... d'un des plus beaux marchés traditionnels de l'Inde, aux mille senteurs et couleurs. Repas dans une cantine locale.

Nuitées **GUEST HOUSE AUROVILLIENNE**

JOUR 15: .

Départ pour l'aéroport de CHENNAI (3H30), nous espérons que votre séjour avec nous aura été une belle façon de vous soigner de vous ressourcer et de vous imprégner de la magie de l'Inde du Sud.

LE TARIF GLOBAL DE CE VOYAGE 2250€ INCLUS TOUT SUR PLACE:

- Tous les transports en Inde (Taxis, Trains, Bus, Autoricshaw pour les activités détaillées dans ce programme...)
- Les 14 nuitées, 4 en chambre double (lits single) et 10 au centre ayurvédique avec chambre single,...
- Petits déjeuners, déjeuners et diners des 15 journées (repas végétariens, nourriture 100 % locale et saine)
- Toutes activités évoquées dans le programme
- Sudheer et/ou Coline comme guides, accompagnateurs et traducteurs (Français Anglais, Hindi) pour toutes les activités quotidiennes.
- L'Accompagnement Yoga avec Coline Singh (6 séances).
- La cure Ayurvédique dans son ensemble (deux consultations formelles avec le docteur et 10 jours de soins 2h de soins par jour (deux thérapies par jour), le docteur est toujours disponible sur place.
- Chambre individuelle au centre Ayurvédique.
- Les pourboires (budget de 40 €/personne)
- Votre accès à Internet (WIFI accès libre presque partout)

SAUF AUTRES FRAIS:

- Votre billet d'avion (800 €) FRANCE INDE, CHENNAI*; ainsi que votre Visa pour l'Inde (60€)
- Tout autre extra en dehors des repas : poisson, boissons, snack, eau en bouteille ...
- Toutes autres activités non évoquées dans le programme ou transports en dehors de l'itinéraire.

**Attention les prix de billets d'avions et Visas varient d'année en année et du moment ... réservation des billets d'avions et visas à réaliser de manière individuelle ou avec une agence de voyage partenaire (avec l'aide et les conseils de l'association lors des réunions ou lors de consultations téléphoniques)*

CONTACTS:

Coline et Sudheer SINGH

Association solidarité pour un village de fermiers en Inde

Site Internet « www.coeurdelinecotravels.com »

Courriel: contact@voyagedanslecoeurdelinde.com

Tel en Inde: 00917300385954