

♦ Inde ♦

Retour à la source et connaissance de Soi Yoga et cure Ayurveda au Kerala

SAMEDI 18 AVRIL - SAMEDI 02 MAI 2020



14 jours/13 nuits

avec Padma Priya, Anaïs Ricco et Swami Sarva Atma

à Maitri Mandir homestay
Nedungolam - Kerala

Maitrimandir - Bienvenue à la maison de l'amitié !

L'association MAITHRIMANDIR

Maithrimandir est une association indienne de solidarité et d'échange entre la France et le Kerala. Cette association a été créée en 2003 à l'initiative de Sarva Atma, lequel était animé par le désir de mener une action de solidarité auprès des femmes et enfants de sa communauté d'origine, qui, de naissance, sont cloisonnés dans le groupe des « intouchables » et qui souffrent aujourd'hui d'une conjoncture économique désastreuse.

l'association se donne pour objectif de réinsérer ces femmes qui ont connu de grandes difficultés financières et familiales afin de leur rendre leur dignité

LES CHAMBRES

L'ashram s'étend sur plusieurs lieux tous aussi séduisants les uns des autres. Vous vivrez cette retraite à VAYAL VARAM ou à AKASHA GANGA, c'est un lieu magique face aux backwaters et une nouvelle maison qui est située un peu dans les hauteurs de la colline.

VAYAL VARAM accueille 7 bungalows portant les noms de déesses : Priya Darsini, Satya Darsini, Kavya Darsini, Jnana Darsini, Divya Darsini, Ananda Darsini, Atma Darsini et la maison AKASHA GANGA qui accueille 4 chambres très spacieuses avec vue dépayssante sur les backwaters.

Les chambres sont lumineuses et suffisamment spacieuses pour accueillir deux personnes. Chaque logement dispose de deux lits simples dans la même pièce.

Attenante à la chambre une salle de douche avec lavabo et WC. Les draps, les serviettes de toilette, le savon sont fournis sur place, vous devez prévoir le reste.

L'eau de la douche n'est pas chauffée elle est à température ambiante.

Petite terrasse extérieure pour profiter de la vue sur les backwaters. En dehors, les allées en pente douce permettent de se rendre aux salles de soin.

Vous pourrez vous promenez à côté des Backwaters et profitez de la piscine naturelle.

Bungalows adaptés pour les personnes à mobilité réduite :

Largeur de porte, douches et accès adaptés pour les personnes en fauteuil. Les tables de massage surbaissées ainsi que des systèmes permettant de doucher la personne sur la table de massage.



PROGRAMME D'UNE JOURNEE TYPE

6h : Cérémonie du feu :
Rituel de purification de la conscience avec Sumi.

6h30 : Méditation assise avec le lever du soleil (Dharana/ Dhyana) accueillir la lumière

7h à 8h : Pratique matinale de Yoga (Asanas & Malas - postures et séquences de postures) - réveiller et intégrer son corps physique

9h à 10h30 ou 10h30 à 12h : 1h30 Massage et soin ayurvédique

13h : Déjeuner

14h30 à 18h30 :

1h de Yoga avec thématique autour de la « Connaissance de Soi » : travail sur l'énergie et le prana, travail sur le souffle (pranayama), comprendre les postures (ateliers avec focus sur l'espace du cœur, la colonne vertébrale), exploration de différents type de yoga (yin yoga, hatha yoga, yoga nidra...)

&

Sorties ou atelier : Visite de temples, sortie à la plage, shopping, promenade en barque sur les backwaters, fabrication du savon ayurvédique, cours de cuisine keralaise

19h : Dîner

19h45 - 21h15 : Satsang - enseignement sur la « Connaissance de Soi » avec Sarva Atma et Padma Priya

Les activités de l'après-midi seront adaptées à la météo
L'ensemble des activités (hors massage et soin ayurvédique) sont optionnelles, il est important de rester à l'écoute de votre corps, la cure peut être fatigante pour certain(e)s.

NON INCLUS

Toute sortie autonome est à votre charge



PANCHAKARMA : La cure ayurvédique

Le Pancha (cinq) Karma (action) est un processus de purification et de réjuvenation de l'organisme.

Le premier jour, vous aurez votre consultation avec Dr Rahee. (entretien en anglais avec traduction possible).

Cet entretien consiste à déterminer quelle est votre constitution selon les principes de la médecine traditionnelle ayurvédique. Le médecin se base sur votre physique (le poil, la couleur de la langue, la qualité des cheveux, de la peau, etc...) puis vous pose un ensemble de questions (qualité du sommeil, anxiété, etc) pour déterminer vos "doshas", (Vata, Pita, Kapha).

Les soins (massages ayurvédiques) vous seront prescrits en fonction pendant la totalité du séjour, ainsi qu'une alimentation adaptée. Ils permettent de détoxifier, drainer les toxines et les éliminer par la peau et le système digestif.

Il peut vous être proposé si besoin de faire une purge, un nettoyage des intestins.

Chaque jour, tout au long de la cure, vous allez recevoir un massage d'une heure du corps entier à l'huile (faite sur place à base d'huile de coco ou de sésame et préparée à l'aide de plantes ayurvédiques). Ce massage est appelé Abhyanga.

Ce massage est suivi du soin particulier prescrit par le docteur. Cela peut être : Dhara (huile sur le front), Khizi (tampons chauds de plantes), Sudation, C'est selon votre cas et votre état de santé. Ce soin dure de 15 à 20 minutes.

Vous vous doucherez ensuite à l'eau chaude et vous détendrez un moment avant de passer à une autre activité.

Il est recommandé pendant la cure d'éviter le soleil ainsi que les activités physiques fatigantes, la pratique du Yoga va être adaptée à la cure.

Les soins sont dispensés par un personnel diplômé et expérimenté.

Les dames sont massées par les masseuses et les hommes par les masseurs.

Les masseuses et masseurs parlent un peu anglais, mais ne comprennent pas le français.

Le médecin parle très bien anglais et nous serons disponibles pour assurer les traductions si besoin.

Enfin, à l'issue de votre semaine ou plus, de cure, vous rencontrez à nouveau le docteur pour votre bilan de fin. Les personnes qui le souhaitent peuvent repartir chez elles avec une suite du traitement (le coût n'est pas inclus dans le forfait).

La médecine ayurvédique est avant tout préventive, nous partons du principe qu'il ne faut pas attendre d'être malade pour faire une cure.

Si toutefois vous êtes malade pendant votre séjour, les médecins sur place vous proposeront un traitement curatif adapté.



LA NOURRITURE ET L'EAU

L'eau des backwaters vient irriguer les plantations, et les jardiniers prennent un soin méticuleux à entretenir et soigner toutes les variétés de légumes qui seront servis à la table de Maithrimandir.

Les repas sont pris en commun, ils sont typiquement indiens, végétariens et élaborés à base de produits locaux et de saison. Ils sont très peu épicés pour respecter nos organismes fragiles.

Vous découvrirez les différents curry, sambar, biriyani, chamanthy, appam et fruits frais.

À moins que vous souhaitiez perdre du poids, ou pour soigner une maladie, aucun régime ne vous sera imposé et vous pourrez manger à votre faim, sans restriction sauf pour l'alcool et le café que vous ne trouverez pas sur place.

L'eau consommée est bouillie, en accès illimité. Des systèmes de filtrage se trouvent dans chaque lieu de repas à libre accès.

Ne buvez pas l'eau du robinet, et utilisez l'eau filtrée pour vous laver les dents.

Heures des repas :

8h : Petit-déjeuner

13h : Déjeuner

19h : Dîner

Fruits frais et boissons (eau filtrée, thé, chai) à volonté.



YOGA ET MEDITATION

Tous les jours, vous aurez la possibilité de vous faire guider dans la pratique de yoga et méditation comme suit:

Le matin

6h : Cérémonie du feu - rituel de purification de la conscience avec Sumi.

6h30 : 30 minutes de méditation assise pour accueillir le lever de soleil

7h : 60 minutes de yoga postural doux pour réveiller le corps

Le matin, la cérémonie du feu, la méditation et le yoga sont ouverts à tous, et les indiennes aiment se joindre à nous pour pratiquer. Les cours sont en français donnés par Sarva Atma ou Padma Priya ou Anaïs.

L'après-midi et le soir

14h30 - 18h30 : En fonction du programme de la journée, une autre séance sera proposée exclusivement au groupe sous la forme de :

Exploration de style de pratique : hatha yoga, yin yoga, yoga nidra,

Classes thématiques : ouverture du cœur, des hanches, classe spéciale pour le dos

Atelier : travail postural, pranayama, apprendre des mantras, création de mandala...

Toutes les pratiques visent à vous connecter avec vous-même et pour avancer sur la connaissance de Soi.

19h45 - 21h15 : Satsang : Les satsangs sont des moments d'introspection grâce à l'enseignement et des discussions ouvertes. Le thème du séjour est « La connaissance de Soi ». Sarva Atma et Padma Priya coaniment les ateliers du soir. C'est un moment d'échange. Osez à poser vos questions qui vous préoccupent.

Ces échanges sont libres, accessibles à tous et profondément riches.

Tapis et coussin et bancs de méditation à disposition sur place.

Si vous n'avez jamais fait de yoga, sachez que vous avez parfaitement votre place dans tous les cours de yoga. Sarva, Padma et Anaïs seront présents pour aider, guider et ajuster pendant la pratique.

Pour les personnes plus avancées et désireuses d'approfondir leur pratique, il sera tout à fait possible d'aller plus loin avec un travail postural personnalisé.

N'hésitez pas à nous communiquer vos envies personnelles.

Pendant la cure, il est conseillé d'avoir un rythme tranquille, de rester à l'écoute de votre corps.

Pour déclencher un processus de transformation les cours sont recommandés mais non obligatoires.



LES INTERVENANTS

Swami Sarva Atma



Sarva Atma est indien de naissance et citoyen du monde. Il n'est pas uniquement un homme, un yogi, un mari et un père, il est un maître, un enseignant et un incubateur de partage et d'entraide humaine dans son village et partout où il va. Ferme et installé dans la simplicité, le bon sens et la bienveillance.

Avec ses mots baignés de toute la douceur de son cœur, il parvient à nous toucher au plus profond de notre Être souffrant. Son goût du partage, son énergie de l'homme d'action et sa volonté de vous apporter du bien-être ne feront que vous confirmer qu'il existe réellement des êtres inspirants capables de vous ouvrir à la meilleure version de vous-même.

Anaïs Ricco

Attachée à la notion de liberté et de responsabilité ; Anaïs comprend la voie du yoga comme un moyen de cultiver la confiance en soi et la connaissance de soi dans le respect de ce/ceux qui nous entourent.

Enseignante de yoga, Anaïs reste avant tout une élève assidue; garder l'âme d'un(e) élève, s'émerveiller en permanence et explorer en continu est le moyen de permettre le changement dans sa vie.



Padma Priya (Nicole Rupp)

Qui suis-je ? Décidée à faire de cette question existentielle sa quête, Padma Priya ose quitter son travail dans le privé après 15 ans pour s'adonner pleinement à cette recherche de sens. C'est dans les textes sacrés, dans les enseignements de ses maîtres dont Sarva Atma et dans une pratique quotidienne de yoga que Padma puise la richesse de son enseignement.

Padma Priya a soif d'apprendre, de comprendre et de transmettre. Mère de famille, guerrière de l'âme, yogi, Padma Priya sait que le travail sur soi se fait avant tout au delà du tapis, dans la vraie vie, seul(e) et dans la rencontre avec l'autre.

Dr Rahee, votre médecin ayurvédique



PREPARER SON VOYAGE

PASSEPORT

Valide 6 mois après l'entrée en Inde et en bon état

BILLET D'AVION

L'aéroport d'arrivée est Thiruvananthapuram (TRV) aussi appelé Trivandrum.

Au moment de choisir votre vol, vérifiez :

- si vous avez bien un bagage en soute inclus
- qu'il n'y ait pas d'escales autonomes : que vous n'avez pas à changer d'aéroport lors de votre escale, un stress à éviter.

TENDANCE DES PRIX DES BILLETS (NOVEMBRE 2019)

Pour les dates de la retraite :

Genève - Trivandrum : 900CHF - 1000CHF (820€ - 910€) vol de 14h avec une escale.

Option low budget:

Les vols depuis Londres sont plus intéressants financièrement : 550€ environ à ces dates.

- prendre votre vol séparément jusqu'à Londres, sans oublier le bagage en soute, et les correspondances des horaires. Prenez suffisamment de temps, il faudra sans doute changer de Terminal à Londres.

Notez que pour arriver le 18 avril à Trivandrum, il faudra partir la veille.

Imprimez votre billet électronique ou n'importe quel autre justificatif de votre vol. Il vous sera demandé au retour pour rentrer dans l'aéroport de Trivandrum.

VISA

Prenez l'option du E-visa, rendez-vous sur : www.indianvisaonline.gov.in/evisa/

Remplissez le questionnaire en ligne (en anglais)

Prenez le temps de répondre à toutes les questions, sans précipitations.

Une erreur de numéro de passeport peut vous bloquer l'accès dans le pays.

Au moment du paiement, plusieurs options sont disponibles.

Parfois, le site ne répond pas tout de suite, et vous serez obligé de recommencer les étapes du paiement.

Ne perdez pas patience, vos informations sont enregistrées, conservez le numéro de dossier et reconnectez vous.

Récépissé reçu par mail dans les 72h suite à la demande.

Imprimez le récépissé qui vous sera demandé à l'immigration à l'aéroport de Trivandrum à votre arrivée.

Le prix du visa peut varier au cours de l'année. Comptez entre 25 US dollars et 75 US dollars selon la période.

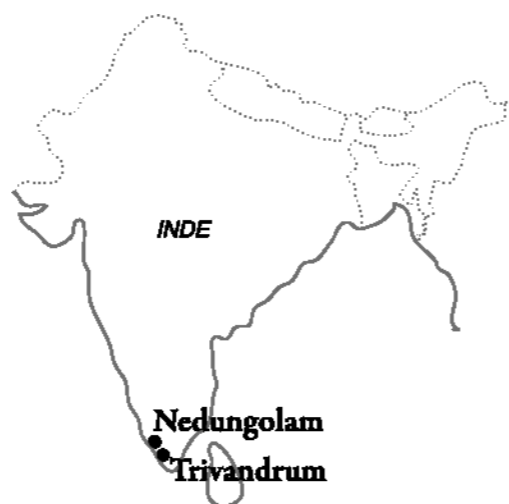
PAS DE VACCIN OBLIGATOIRE POUR LE KERALA. VERIFIER TOUT DE MEME VOTRE CARNET DE VACCINATION AVEC VOTRE MEDECIN

PREVOIR UNE ASSURANCE VOYAGE

TAXI

Un chauffeur viendra vous chercher à la sortie de l'aéroport. (Lisez les pancartes avec votre nom)

Si le chauffeur n'est pas là, ne vous inquiétez pas et attendez-le à la sortie.



TARIFS ET INSCRIPTION

14 jours/13 nuits en pension complète :

1580 € en chambre double

ou

supplément chambre single : + 140€ / pers. soit 1720€

Le prix inclut : les transferts aéroport, la pension complète et l'ensemble des activités indiquées dans le programme.

Non inclus : le billet d'avion, le visa, l'assurance voyage, les soins ayurvédiques supplémentaires, les pourboires et autres dépenses personnelles sur place.

INSCRIPTION

Envoyer la fiche d'inscription par mail à :

Par e-mail : yogapadmapriya@gmail.com ou anais.ricco@gmail.com

Votre inscription est confirmée après réception du virement de la somme totale sur le compte de l'ashram en Inde :

Nom du titulaire du Compte	Mr Sanil MITHRA BHAVAN DAMODARAN
Adresse du Titulaire du Compte	Nedungolam Kollam district PO 691 334 Kerala South India
Nom de la Banque et SWIFT Code agence Kollam	AXIS BANK AXIS IN BB 218
Adresse de la Banque	Axis Bank Vaidya Commercial Arcade Asramam Road, Chinnakada – Kollam – Kerala – Inde
Code IFSC	UTIB0000218
Numéro du Compte du titulaire	9 11 01 00 67 83 11 60

EN CAS D'ANNULATION:

30 jours avant le début de la retraite (jusqu'au 19 mars inclu), remboursement de la totalité de la somme -10% pour l'administration.

15 jours avant le début de la retraite (à partir du 03 avril) - 50%

7 jours avant le début de la retraite (à partir du 11 avril) la somme total reste due, pas de remboursement

Informations sur le lieu et le travail de Swami Sarva Atma:

www.maithrimandir-homestays.com

QUESTIONS FREQUENTES DES VOYAGEURS

ARGENT

Quelle est la valeur de la roupie ? novembre 2019 : 1 euro = 77 roupies

Quelle monnaie apporter en Inde ? Vous ne trouverez pas de roupies en France. Prévoyez de venir avec des Euros. Le change peut être fait au centre par Gopan.

Nous ne conseillons pas de faire de change à l'aéroport car les taux sont plus élevés qu'au village

Bijoux de valeur : à laisser en France tout comme votre gros sac à main

Voyager avec de l'argent ? Le mieux est de partir avec votre argent en euros et de le ranger sur soi dans une ceinture à billets glissé sous son pull. Eviter de vouloir retirer de grosses sommes en Inde.

Argent de poche : entre 150€ et plus selon vos dépenses. Possibilité de retirer un peu sur place

BAGAGES ET VETEMENTS

Quel poids de bagage ai-je droit ? En général les compagnies autorisent entre 20 et 30kg de bagage. Cette info figure sur votre billet électronique. Nous vous recommandons de ne pas surcharger votre valise au départ de France pour laisser une marge confortable pour ramener des cadeaux et objets divers. Penser que les épices, statuettes et cadeaux doivent être ramenés sans stress...

A la douane du retour le moindre kilo en trop est taxé généreusement !

Comment s'habiller pour voyager ? Une tenue confortable en coton. Privilégier l'habillement « oignon » en accumulant des couches fines de vêtements plutôt qu'un gros pull et une grosse doudoune.

Attention car il fait souvent très frais dans l'avion. Penser aussi à la contention des jambes si nécessaire.

BAGAGE A MAIN :

Que prendre dans mon bagage à main ? Tout ce qui est nécessaire pour passer le temps dans l'avion. (livres, tablette, téléphone, antalgiques, encas). Couverture, boules d'oreille, casque de prêt pour les films offerts par la compagnie Attention aux liquides transportés : maximum 1 litre tout compris. Chaque bouteille ne doit pas dépasser 100 ml. Par contre en soute vous pouvez mettre tout liquide de toute contenance. Attention : ne pas mettre de ciseaux, couteau dans le bagage à main

VETEMENTS ET CHAUSSURES

Quelle sorte de vêtements prendre ?

Sachez qu'il fait toute l'année entre 28 et 32-34° durant la journée. Une humidité bien présente sans pluie entre octobre et mars.

Sur place, nous apprécions que les codes vestimentaires soient respectés.

Bien que dans l'ashram, vous êtes libres de vous habiller comme vous voulez, en Inde, les jambes, les épaules et la poitrine doivent être couvertes.

Privilégiez des tenues assez couvrantes et légères, prenez quelques foulard (pour couvrir les épaules et la tête en cas de forte chaleur, lunettes de soleil, crème solaire et anti-moustique).

Pour les messieurs, éviter les shorts très courts. Prévoir une chemisette pour entrer dans les temples.

Lessive à la main possible et service de laverie sur place payant.

Dans les villages alentours, vous aurez la possibilité de vous acheter des habits très confortables, rapides à sécher. Il s'agit de tuniques que vous pouvez faire reprendre par une couturière et des pantalons type sarouel. Les indiennes apprécieront votre effort d'adaptation et n'hésiteront pas d'ailleurs à vous complimenter.

CHAUSSURES

Conseillez vous des chaussures de marche ?

Nous conseillons une paire de baskets pour faire le voyage en avion et à mettre pour les très rares sorties où il faut marcher un peu. Et une paire de tongs ou chaussures d'été faciles à mettre et enlever. Les pieds peuvent gonfler et surtout il faut tout le temps se déchausser donc évitez les lanières et chaussures compliquées à mettre tout comme les talons.

TRAITEMENTS ET MEDICAMENTS

Comment voyager avec mon traitement ? dois-je amener des médicaments ?

Tout traitement médical suivi en France doit être amené en Inde même si vous avez choisi de suivre la cure ayurvédique. Pensez bien à emporter les ordonnances et à vérifier que vous amenez bien le bon traitement et la bonne quantité.

Tout autre médicament (autre que des antalgiques classiques, argile, huiles essentielles, petite pharmacie classique) n'est pas attendu en Inde. Les armoires du centre sont déjà bien équipées de Smecta, antibiotiques et autres boîtes laissés par les voyageurs précédents

Des cliniques et docteurs ayurvédiques et allopathiques sont présents sur place pour vous soigner si besoin.

Y a-t-il des moustiques ? que puis je amener pour me protéger ? Cette région de l'Inde n'est pas sous obligation de vaccination fièvre jaune. De simples anti moustique sont recommandés à pulvériser sur les vêtements ou pas. Produit disponible en vente au centre.

Quelques gouttes de HE de citronnelle dans un peu d'huile et s'enduire pieds, mollets, bras, mains avant le yoga du matin ça suffit largement)

NOURRITURE

Je suis allergique au gluten comment faire ? Pas besoin de voyager avec vos provisions pour ce type d'allergie car la nourriture Kéralaise comporte très peu de plats avec du blé. L'essentiel étant fait avec des légumes, des fruits et du riz. (farine de riz, pâtes au riz). Seules quelques galettes bien typiques comme les parathas sont faites avec du blé. Vous pourrez donc manger comme tout le monde.

Je ne supporte pas les épices, comment faire ? La cuisine faite au centre tient compte de nos goûts et habitudes européennes. La cuisine sera gouteuse avec des épices douces mais pas spicy (pimentée). Le piment est présenté à part sous forme de pickles ou de confiture de mangue ou autre.

J'ai peur d'avoir faim dois-je amener des en-cas ? Attention à ne pas stocker de nourriture dans votre chambre sous peine d'attirer toutes les fourmis du secteur. Fruits à volonté pendant votre séjour.

LOGEMENT

Précisions sur les toilettes ? Vous aurez un rouleau de papier en arrivant mais on vous conseille de passer à la "douchette intime" (petite douche à main à côté du toilette) pour éviter de boucher leurs fosses septiques. Les rouleaux supplémentaires sont à demander.

Doit on prévoir un adaptateur électrique ? Les prises sont compatibles avec nos appareils donc pas besoin d'adaptateur, prises classiques à deux trous dont les trous sont juste un peu plus larges que chez nous.

Quelle température la nuit ? La nuit il fait environ 24°. Des petites couvertures sont prévues pour les personnes qui en font la demande.

La WIFI est-elle disponible sur place ? Il est possible de se connecter au wifi à certains endroits du centre.

Est il possible de se baigner près du centre ? Bien sûr il est tout à fait possible de se baigner avec un maillot deux pièces pour les dames. Un paréo pour sortir de l'eau. La mer est à environ 27° à seulement 15 min en rickshaw. Vous pouvez y aller à plusieurs depuis le centre en dehors des sorties prévues.

A noter que les indiens ne se baignent pas. Surtout bien prévoir la crème solaire, les lunettes noires, et éventuellement une casquette ou chapeau ou quelque chose pour se couvrir la tête...ça cogne fort pour la peau et pour les yeux.

Les plages sont en général désertes, magnifiques, non surveillées. Attention, certains jours les vagues et le courant sont très forts.

Puis-je me baigner pendant la cure ? Il n'est pas conseillé de s'agiter pendant la cure ou de faire du sport. Aussi, les sorties plage sont programmées au lever ou au coucher du soleil, pour doucement se tremper et rentrer. On n'y passe pas l'après midi !

Comment faire si je ne pratique pas le yoga ou si je suis débutant ? La méditation a lieu de 6h30 à 7h puis yoga de 7 à 8h. Une autre pratique d'1h l'après-midi. Rien ne vous oblige à participer. Vous pouvez venir simplement regarder et vous imprégner de la quiétude. Si vous débutez n'ayez crainte vous ferez ce que vous pourrez dans le respect de votre corps tel qu'il est au moment présent.

Avez-vous de la lecture ? 3 bibliothèques regorgent d'ouvrages en français et anglais sur le thème de l'Inde, de la spiritualité. Beaucoup de voyageurs laissent aussi leurs romans achetés pour le voyage.