

Voyages
intérieurs
voyager éveillée

9 jours
en Inde (Kerala)

LA CURE AYURVEDA PSYCHOLOGIES

Pour ressourcer son corps et son âme

RÉSERVÉE AUX LECTEURS DE PSYCHOLOGIES

Sessions 2023

- Du 16 au 24 septembre 2023
- Du 23 septembre au 1^{er} octobre 2023
- Extension du 1^{er} au 8 octobre disponible

ÉDITO

Chères amies, chers amis,

Voici la nouvelle brochure de notre cure ayurveda, créée par Psychologies avec Voyages Intérieurs, spécialiste des voyages de méditation, spiritualité et bien-être.

Nous vous proposons avec cette cure, de vivre une expérience exceptionnelle, loin du tumulte de la vie quotidienne. Une parenthèse pour se ressourcer, renouer avec soi et avec ce qui nous entoure, dans un véritable havre de paix.

L'ayurveda, « connaissance de la vie » en sanskrit, est considérée comme la plus ancienne médecine holistique du monde. Elle envisage l'homme dans sa totalité pour restaurer l'équilibre entre le corps, l'âme et l'esprit.

Nous avons sélectionné pour vous le meilleur centre ayurvédique du Kerala (berceau de l'ayurveda et du yoga), qui se situe dans un écrin de verdure au cœur d'un parc de 6 hectares, entre mer d'Arabie et backwaters.

Pendant ces 9 jours, vous profiterez d'une cure ayurvédique personnalisée, réalisée avec un médecin du centre que vous rencontrerez dès votre arrivée. Les matinées seront consacrées aux soins, et les après-midi vous profiterez de cours de yoga, de méditation, ainsi que des conférences et ateliers de notre expert invité, Léonard Anthony.

Toute l'équipe Psychologies vous souhaite un très beau séjour.

Le centre Somatheeram et l'ayurveda

Ce centre a été récompensé à plusieurs reprises par le gouvernement du Kerala qui lui a décerné le titre de « Meilleur Centre Ayurvédique » pour la qualité de ses soins. Il a été créé dans le respect d'une approche holistique de la santé, reflétant à la fois la culture indienne et sa beauté. Plus de 30 soins ayurvédiques authentiques sont prodigués par 20 médecins et 90 thérapeutes hautement qualifiés. Environ 225 remèdes et produits sont fabriqués sur place sous la supervision des médecins. Chaque préparation sera confectionnée selon votre profil physiologique et l'effet thérapeutique nécessaire.



VOTRE PROGRAMME SUR MESURE



☛ *Jour 1*

Paris - Trivandrum : Vous décollerez à 11h25 de Paris Charles de Gaulle direction Trivandrum, vol Emirates avec escale à Dubaï. Nuit à bord de l'avion.

☛ *Jour 2*

Trivandrum - Somatheeram Ayurveda Village. Arrivée à 3h10 le matin, transfert au centre ayurvédique près de Kovalam, fin de nuit dans le centre ayurvédique. En milieu de journée, première rencontre avec le médecin ayurvédique (30 à 40 minutes), définition de votre profil physiologique et des éventuels déséquilibres. Premiers massages et traitements.

☛ *Jours 3 à 8*

PROGRAMME QUOTIDIEN DURANT LA CURE :

• Avant le petit-déjeuner :

Pour ceux qui le souhaitent, dans la douceur de l'air matinal, **cours de respiration** proposé par un professeur indien.

• Le matin :

Vos 7 matinées seront consacrées à vos soins. Pendant 2 heures, vous profiterez de massage, à deux puis à quatre mains et de soins ayurvédiques suivis et adaptés par votre médecin, que vous rencontrerez chaque jour.

• Les repas :

A chaque repas, vous trouverez un buffet composé de plats ayurvédiques végétariens, une nourriture savoureuse et adaptée aux différents profils ayurvédiques.

• L'après midi :

Vous disposerez de temps libre pour vous reposer, vous baigner, vous promener sur la plage... Participation libre aux cours de yoga proposés tout au long de la journée.

• Durant la semaine :

Trois moments exceptionnels avec Léonard Anthony et une après-midi sur les backwaters.

☛ *Jour 9*

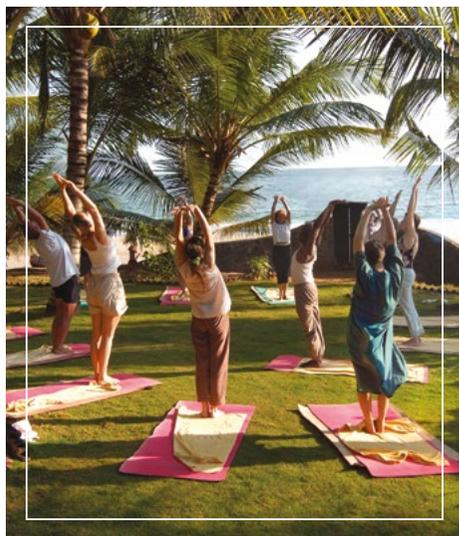
Vol Trivandrum - Paris Charles de Gaulle sur Emirates, décollage 4h35. Arrivée à 13h30 à Paris Charles de Gaulle.



NOTRE EXPERT INVITÉ LÉONARD ANTHONY



D'origine indienne, il a été initié, il y a plus de vingt ans à la pratique de la méditation et du yoga Nidra dans le sud de l'Inde. Sa rencontre avec le philosophe et hypnothérapeute, François Roustang, a marqué un tournant décisif dans la conception qu'il a de ces disciplines. Auteur de *Good Bye Fatigue !*, il est également en charge du programme *Fatigue et Attention* de l'université Paris I Panthéon-Sorbonne. Durant votre cure, il donnera deux conférences pour apprendre à mieux gérer ses ressources et animera un atelier yoga Nidra.



☛ Conférence

COMMENT APPRENDRE À BIEN SE REPOSER POUR RETROUVER DE L'ÉNERGIE ?

Nous passons en moyenne 30 000 jours sur Terre ! Nous vivons des périodes intenses, qui nous conduisent parfois à l'épuisement : fatigués de trop travailler, de ne pas trouver le sommeil, épuisés d'être disponibles en permanence, connectés en continu avec smartphone à la main... Et si nous faisons de notre fatigue une alliée ? Au cours de cette conférence, Léonard Anthony vous proposera d'aller à la rencontre de la fatigue, plutôt que de vous épuiser chaque jour à la combattre.

☛ Conférence - Atelier sur l'hypnose

COMMENT ÉVEILLER SES SENS ?

Au cours de mes échanges avec François Roustang, philosophe et hypnothérapeute, nous n'avons jamais cessé d'expérimenter l'hypnose et tous les bienfaits qu'elle peut nous apporter. Pendant cette conférence-atelier, je serai heureux de partager avec vous le fruit de nos conversations, nos explorations, mais aussi d'expérimenter cet état, où nos perceptions s'éveillent, où notre intuition reprend sa place, dans l'incroyable nature environnante du Kerala.

☛ Atelier

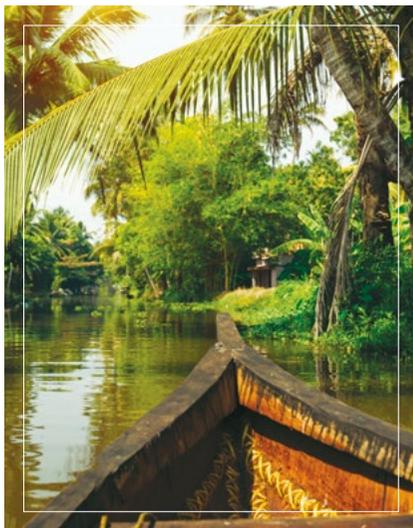
YOGA NIDRA :

Léonard Anthony, spécialiste du Yoga Nidra, vous proposera d'explorer au cours de cet atelier, ce « sommeil éveillé », un état qui invite chacun à initier sans effort, dans un corps pleinement habité, le pouvoir d'imaginer son monde.

LES PLUS de **PSYCHOLOGIES**

Excursion sur les backwaters

Les backwaters représentent la grande particularité du Kerala. Ils forment un très grand réseau de voies navigables, de lagunes et de lacs où l'eau et la terre n'en finissent pas de se partager. Une balade d'une demie-journée en bateau qui vous permettra de découvrir ces paysages étonnants.



Découverte de la cuisine ayurvédique

Véritable art dans la composition, la cuisine ayurvédique combine minutieusement les ingrédients selon leur saveur, leur couleur et leur consistance. En réalisant plusieurs recettes devant vous, le chef vous donnera les clés de cet art culinaire si cher à la tradition indienne et à l'ayurveda.



Visite du jardin avec un médecin

Avec plus de 600 variétés d'herbes, le jardin du Somatheeram fournit les ingrédients nécessaires à la fabrication sur place des médicaments et traitements ayurvédiques. Un médecin du centre vous fera découvrir ces plantes lors d'une visite.

Somatheeram Ayurveda Village

Situé sur une colline, le centre ayurvédique dispose d'un accès direct à la plage, d'une piscine, et offre de superbes vues panoramiques.

Construites avec des matériaux respectueux de l'environnement, les installations s'intègrent parfaitement à l'écrin de nature de plus de 6 hectares qui les accueille.

Vous serez logé dans des bungalows jardins traditionnels avec terrasse, au cœur du jardin arboré aux senteurs épicées. Plus de 600 plantes ayurvédiques, certaines extrêmement rares, y poussent et sont utilisées pour les soins et la cuisine. Loin du tourisme de masse, vous aurez la possibilité d'aller à la rencontre des pêcheurs du petit village de Chowara et d'y côtoyer la culture indienne.

Un cadre unique, des impressions et des expériences mémorables couplées avec des traitements ayurvédiques de très grande qualité feront de votre séjour à Somatheeram un voyage inoubliable.

Le restaurant ayurvédique

Le restaurant se distingue par son architecture indienne typique et sa vue unique sur la mer. Les chefs proposent une cuisine variée et savoureuse adaptée à votre profil ayurvédique (dosha). Les plats sont préparés quotidiennement par une équipe de cuisine expérimentée.





La piscine et la plage

Lors des moments libres, vous pourrez vous reposer au bord de la magnifique piscine ou sur la plage. Le centre fournit tout ce qui est nécessaire, comme des parasols et des serviettes de plage pour rendre votre expérience agréable au maximum. A la piscine, les transats et les serviettes seront installés selon votre souhait.



Une équipe exceptionnelle

Médecins ayurvédiques, thérapeutes, jardiniers, cuisiniers, réceptionnistes... toute l'équipe du Somatheeram a à coeur de vous faire vivre une expérience inoubliable.



Du 16 au 24 septembre 2023

Du 23 septembre au 1^{er} octobre 2023

PRIX PAR PERSONNE : 2 790€*

LE PRIX COMPREND :

- La cure ayurvédique panchakarma de 7 jours
- Le transport aérien Paris-Trivandrum A/R avec escale, sur Emirates
- L'hébergement (chambre double) au centre ayurvédique Somatheeram
- La pension complète du petit-déjeuner du deuxième jour au dîner du huitième jour, avec l'eau minérale et les tisanes
- Les 2 conférences et l'atelier de Léonard Anthony
- Une séance de yoga quotidienne
- Une demi-journée d'excursion sur les backwaters
- L'atelier découverte de la cuisine ayurvédique
- La visite du jardin avec un médecin du centre
- L'accès à la piscine et à la plage
- La présence d'un accompagnateur français "Voyages Intérieurs"
- Les transferts aéroport A/R
- Les frais de dossier
- L'assurance rapatriement
- Les taxes d'aéroport et surcharge de carburant de 125 € au 04/01/2023

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons non comprises dans « LE PRIX COMPREND »
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires et le visa
- L'assurance annulation

*Supplément chambre individuelle : 350 €

7 jours de cure supplémentaires pour ancrer les effets de l'ayurveda

Extension du 1er au 8 octobre

PRIX PAR PERSONNE : 1175€*

LE PRIX COMPREND :

- La cure ayurvédique panchakarma de 7 jours supplémentaires
- L'hébergement en bungalow jardin (chambre double) au centre ayurvédique Somatheeram
- La pension complète du 1^{er} au 7 octobre inclus, avec l'eau minérale et les tisanes
- Une séance de yoga quotidienne avec un maître indien du centre
- L'accès à la piscine et à la plage
- Les transferts depuis l'aéroport pour le centre A/R
- Les frais de dossier
- L'assurance rapatriement

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les enseignements de l'intervenant Psychologies Magazine
- La présence d'un accompagnateur français Voyages Intérieurs
- Les boissons non comprises dans « le prix comprend »
- Les pourboires
- Les dépenses personnelles

*Supplément chambre individuelle : 350 €

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

Voyages Intérieurs - Cure Ayurveda Psychologies
9, rue André Darbon, 33300 Bordeaux

psychologies@voyages-interieurs.com

TÉL.: 05 56 64 93 94

