



YOGA & AYURVEDA

28 FEVRIER - 07 MARS 2027

*Je vous emmène dans un paradis caché au cœur du Kérala, vivre au rythme doux et revitalisant des séances de yoga et des soins ayurvédiques.
Une expérience inoubliable qui apaise l'esprit et ouvre le cœur.*

YOGA – PRATIQUE QUOTIDIENNE

- * Chaque jour, 2 pratiques de 1h30 avec asanas, pranayama, méditation, lecture
- * Deepan, notre hôte, guidera en anglais la pratique du lundi soir.
- * Un programme équilibré et progressif pour partir à la découverte de soi, en harmonie avec le rythme paisible du lieu et les soins ayurvédiques.

SOINS AYURVEDIQUES – CURE RELAXANTE ET REVITALISANTE

- * La cure comprend un massage Abhyangam & un bain de vapeur à l'arrivée, puis des massages quotidiens d'1h30. Les soins sont donnés par des thérapeutes qualifiés et supervisés par 2 médecins qui vous reçoivent quotidiennement.
- * Un cours sur l'ayurvéda et une visite du jardin botaniques organisés sur demande.
- * Les huiles et remèdes sont préparés sur place avec les plantes du jardin botanique.
- * Le médecin peut prescrire des médicaments ayurvédiques à emporter pour prolonger les bénéfices de la cure.



*Le processus de la retraite permet de ralentir et de se relaxer
pour libérer les tensions, se ressourcer et gagner en clarté et en joie.
Le lieu est centré sur la transmission du Yoga et de l'Ayurveda
pour acquérir des connaissances aidant à mener une vie plus libre et plus joyeuse.*



RYTHME DE LA JOURNEE (*horaires indicatifs*)

- 06h45 - 08h30 Pratique matinale de Yoga, pranayama et méditation
- 08h45 – 09h30 Petit déjeuner au bord de la rivière
- 10h00 – 12h30 Soins Ayurvédiques, repos, lecture, visites des villages, rizières... *
- 13h00 – 14h00 Déjeuner au bord de la rivière
- 14h30 – 17h30 Soins Ayurvédiques, repos, lecture, temps libre, visites... *
- 16h30 – 17h30 Thé et goûter
- 17h45 – 19h00 Pratique restaurative douce Yoga, pranayama et méditation
- 19h30 – 21h00 Dîner au bord de la rivière

**Activités possibles : tour en barque au lever du soleil, visite des villages voisins, ½ journée à la plage de Cherai. shopping pour acheter des vêtements, épices, tissus...*



PENSION COMPLETE AYURVEDIQUE

7 jours et 7 nuits en écolodge double au bord du fleuve, au milieu de la jungle.
3 repas ayurvédiques par jour, repas végétariens, cuisinés par Rosie selon la tradition du Kerala, épicés mais non pimentés. Du poisson est proposé au dîner le dernier jour si envie :)
Introduction à la cuisine Ayurvédique sur demande.



DATES du dimanche 28 février 2027, 14h au dimanche 07 mars 2027, 11h00

TARIF 1345 € / par personne

- * Yoga 2 pratiques quotidiennes, le matin et en fin de journée
1 pratique avec Deepan en début de semaine
Echanges individuels avec Deepan
- * Cure Ayurvédique Relmaxante - 7 jours
1 massage Abhangam le jour de l'arrivée et le dernier jour
Massages quotidiens 1h30 (podikhezhi+Sirodhara) ou selon vos besoins
Consultations quotidiennes avec le médecin
Remèdes prescrits pendant la cure
- * Hébergement en pension complète en lodge double

NON INCLUS

Vols A/R pour Kochi, transferts aéroport, VISA & dépenses personnelles sur place.

REGLEMENT

Acompte de 50% confirmant l'inscription. L'acompte n'est pas remboursable.

Paiement du solde avant le 01 février 2027.

Paiements en espèces ou virement : IBAN : FR76 3000 4007 6000 0037 7614 892

CONDITIONS

En cas d'annulation de mon fait, 100% du montant vous sera remboursé.

En cas d'annulation du fait de BBI Retreat (le lieu) ou de mesures prises par le gouvernement indien, aucune assurance ne me couvre. Je propose alors de rembourser les montants versés au fur et à mesure de mes possibilités avec une retenue de 20% ou un avoir sans date limite de validité pour une prochaine retraite.

Je n'endosse pas la responsabilité des annulations, changements, retards ou tout autre événement hors de mon contrôle – incluant les décisions gouvernementales ou les guerres. La même règle s'applique aux blessures et aux maladies des participants.