

# SÉJOUR AU KERALA FÉVRIER 2025 – INDE DU SUD

Contact : Henri Cavernes 06-80-89-83-55

Mail : [cavernes.henri@orange.fr](mailto:cavernes.henri@orange.fr)

Site internet : [institut-saint-selve.com](http://institut-saint-selve.com)

DU dimanche 16 février au samedi 8 mars 2025 – 21 jours – 1 950 €

OU – du dimanche 16 février au samedi 1<sup>er</sup> mars – 14 jours – 1 350 €

OU – du dimanche 23 février au samedi 8 mars – 14 jours – 1 350 €

*(Hors billet avion / visa/ transferts aéroport aller/retour compris)*



*Séjour en Pension complète sur le thème cure  
ayurvédique & bien-être et visites locales*

## « Art de vie ayurvédique »

*Découvrez l'Inde authentique dans un voyage :*

### *Yoga & Méditation, Ayurvéda & Bien-être, Voyage & Découverte*

Ce voyage est dédié au bien-être. Entre pratique, apprentissage et découvertes aux alentours, qui nous permettront de nous plonger dans la vie indienne. Vous séjournerez au centre Maithrimandir Homestays pendant toute la durée du séjour en profitant de cours de yoga, méditation le matin ( pour ceux et celles qui le souhaitent), de temps d'étude et de pratique, de soins ayurvédiques de sorties locales culturelles et/ou nature pour découvrir la vie locale, les coutumes.

Voyage au Kerala, en Malayalam, Kerala signifie : 'Le Pays des cocotiers.' Il est également appelé 'La Résidence de Dieu' , surnom dû à son incroyable beauté. Le Kerala est aussi le berceau de l'Ayurveda (science de la vie) ou il est né, il y a plus de 5000 ans et cela est complètement d'actualité au niveau de votre être.

Issue de la tradition indienne, la médecine ayurvédique est considérée comme la plus ancienne médecine holistique du monde.

#### L'ART DE VIVRE AYURVÉDIQUE

L'exercice de la médecine ayurvédique implique de soigner le malade, non la maladie. Après un bilan ayurvédique personnalisé, le praticien détermine le type de traitement à mettre en place. Fondé sur la diététique, la phytothérapie, le massage ayurvédique, la méditation, la respiration, le yoga ou le chant, il vise à rétablir et à maintenir l'équilibre entre votre corps et votre esprit...

Le lieu de votre séjour est Maithrimandir c'est un terme composé de Maithri : **amitié** et Mandir : **temple**. Vous serez accueilli comme un ami dans ce lieu qui respecte l'environnement et les valeurs humaines de partage et de paix. Nous vous encourageons à aller à la rencontre des membres de l'équipe, en cuisine, au jardin, au massage, ou lors des visites des ateliers de couture, de bricquetterie, des sorties plages ou backwaters.

## DESCRIPTION GENERALE

### Emploi du temps quotidien

- ✓ 6H30 à 8 h méditation et yoga facultatifs
- ✓ 8h petit déjeuner à base de thé, jus de fruits, fruits, petit déjeuner indien kéralais salé - (En silence)
- ✓ 9h à 12h temps pour la cure ayurvédique
- ✓ 13h déjeuner non pimenté
- ✓ 15h à 18h temps de sortie
- ✓ 19h diner non pimenté
- ✓ 20h à 21h satsang, chants, musique, danse

### LA FORMULE INCLUS :

- **Transferts, Arrivée et Départ** de l'aéroport international de **Trivandrum** vers le centre Maithrimandir Homestays qui se trouve sur la commune de Nedungolam.
- **Chambre double** au pied des backwaters (chambre équipée de deux lits avec moustiquaires, ventilateur plafonnier. Salle de bain attenante avec douche eau à température ambiante, wc avec douchette, et lavabo)
- **Pension complète**, nourriture végétarienne kéralaise, épices dosés aux palais européens. Eau encapsulée ou bouillie à volonté
- **Traitements ayurvédiques** : massage (Abhyangam) le 1<sup>er</sup> jour, puis, après la consultation avec le docteur (avec présence d'un traducteur) début de la thérapie régénérante avec 1h30 de soin chaque matin ou chaque après-midi suivi d'une douche chaude- le traitement de potions ou gelules ayurvédiques - Vous revoyez le docteur en fin de séjour
- **Visites locales** (par bateau, ou via la route) pour découvrir les différents lieux et paysages autour du centre. Les sorties dans les temples avec guide.
- **Les cours de yoga et méditation chaque matin** L'utilisation de la terrasse de yoga ainsi que le prêt de tapis et coussins
- **Les soirées satsang** (échanges philosophiques du soir après 20h avec Sarvatma )
- **Une soirée danse Baratha Natyam, ou musique**
- **L'utilisation de la bibliothèque personnelle du centre**
- **Accès wifi**

La formule n'inclus pas :

- Le visa pour l'Inde ainsi que le billet d'avion
- Les sorties personnelles et locations de véhicules lors des temps libres

## Maithrimandir Home Stays

(Reg.no. HSC-KLM 2007/D12) Nedungolam, Kollam, Kerala, India – 69 13 34 --SARVA ATMA 0091 96 05 36 77 48 SUMI 0091 97 47 41 79 26

- Le pressing des vêtements
- Les achats personnels que ce soit pour le traitement ayurvédique pour le retour en France, les encens, le savon, les épices, la confection de vêtements locaux, etc
- Les pourboires pour les chauffeurs, le personnel du centre

## VOTRE SÉJOUR

Vous serez accueilli à l'aéroport de Trivandrum par le taxi du centre (à voir avec votre contact, selon le nombre de personnes). Après 1h15 de route vous arriverez au centre qui se trouve sur la commune de Nedungolam. Sarva Atma et son équipe vous accueillent autour d'un pot de bienvenue, puis vous serez conduits dans vos chambres. Après un petit temps de repos, nous vous ferons visiter le centre, les différents lieux. Vous serez informés de l'organisation quotidienne.

Les sorties locales et activités sont savamment dosées pour vous réserver bien des surprises et vous amener à découvrir toutes les facettes de la vie indienne. culture, cuisine, paysages naturels, architecture des monuments, art, philosophie, médecine, vie locale et artisanale, etc  
Laissez vous surprendre et porter dans ce voyage aux multiples découvertes de l'autre... vers vous-même !

NAMASTE !



La cure ayurvédique et tout le séjour est sous votre responsabilité et la responsabilité du centre (voir la charte *La Charte de Maithrimandir*).  
*En aucun cas le contact Henri Cavernes est organisateur du séjour et il ne peut donc pas être tenu responsable de cela. La réservation avec le centre est direct, voir plus bas ,renseignements complémentaires et conditions de réservation.*

## La Charte de Maithrimandir

### Respect de la personne

La vraie façon d'aider c'est l'empathie, votre présence bienveillante et votre séjour sont déjà très importants pour nous. Il est nécessaire de ne pas vouloir bouleverser notre mode de vie. Ni argent, ni cadeau aux enfants et aux adultes (si vous désirez faire un don, remettez-le au bureau et il sera distribué anonymement au destinataire que vous nous aurez choisi.)

### La parole

Veillez à ce que vos paroles ne troublent pas la façon de penser et de vivre des indiens. Les indiens sont sensibles à certains sujets tel que sexualité ; castes, politique, religion, économie, propreté, bruits et ont conscience de ces problèmes. Inutile de les blesser par des critiques ou reproches. Évitez également de leur dresser un portrait idyllique de l'occident.

### Désintéressement

Nous cherchons à provoquer des rencontres saines autour de l'amitié et de l'aide mutuelle : C'est pourquoi il est important de ne pas encourager les indiens à retirer des avantages financiers de cette rencontre. Cela troublerait l'équilibre du village.

### Détachement

Il ne s'agit pas de chercher une récompense psychologique ou un profit personnel par un acte de don, ni de profiter de la situation difficile de la population.

### Le comportement social

Conseils aux femmes : Pour respecter la tradition ; il est conseillé d'imiter le comportement des femmes indiennes dans la rue vis-à-vis des hommes (ne pas répondre à leur avances : (hello), ne pas dire bonjour aux inconnus). Ne pas fumer dans la rue, éviter de sortir seule la nuit dans le village.

Conseils aux hommes : Les femmes indiennes ne sont pas libres, elles ne peuvent pas répondre aux attentes des occidentaux, les respecter.

Pour dire bonjour, on joint les mains devant le cœur en disant NAMASTHE (On ne touche pas la femme). Surtout ne pas essayer d'embrasser ni homme ni femme.



### *Respect des traditions.*

*Vêtements corrects surtout dans le village : short, jupe courte interdits, pantalons légers recommandés.*

### *Ambiance joyeuse.*

*Les conditions de vie en Inde ne sont pas les mêmes qu'en France. Aussi est-il nécessaire d'accepter cette situation pour mieux profiter du séjour. Les difficultés rencontrées sur le terrain doivent être rapidement exposées à l'accueil. L'essentiel étant la joie d'être là et de partager ce moment avec les indiens.*

### *Rigueur durant votre séjour*

*Respecter le travail des ateliers, encourager les projets en cours de développement.*

### *Maîtrise de soi*

*Garder sa sérénité, accepter l'autre sans vouloir le transformer, apprécier ce qu'il est.*

### *Lâcher prise*

*Essayer de prendre chaque jour comme il vient, perdre de vue ses préoccupations habituelles, ses certitudes, changer ses façons de penser, d'appréhender le monde et les autres. Se confronter à la liberté, prendre le risque de s'aventurer dans l'inconnu.*

### *Renseignements complémentaires et conditions de réservation :*

Veillez retrouver toutes les informations complémentaires pour votre séjour :

<https://maithrimandir-homestays.com/a-lire-avant-sejour/>

<https://maithrimandir-homestays.com/wp-content/uploads/2023/04/Conditions-generales-de-vente.pdf>

Henri Cavernes est votre contact privilégié, qui a rencontré et connaît Sarva Atma qui est enseignant du yoga traditionnel et responsable du centre et de votre séjour. Les places sont limitées à 15 personnes pour cette proposition unique. Un versement de pré-réservation est de 150 euros, ce qui réserve votre place. Toute la finalisation et le paiement final se fait avec le centre directement. Veuillez regarder toutes les indications sur les liens au-dessus.

Réservation le :

Au nom de :

Reçu le :