



VOYAGE EN INDE DU SUD : AYURVEDA ET SPIRITUALITÉ ACCOMPAGNÉ PAR CHIDAMBARAM & ANJALI

Du 11 Janvier au 27 janvier 2027

Partez pour une expérience unique alliant détente, soins et spiritualité. Accompagnés par Chidambaram et Anjali, offrez-vous 1 semaine de cure ayurvédique régénérant dans un centre ayurvédique traditionnel du Kérala, suivis d'une autre semaine d'immersion dans l'ashram d'Amma, figure spirituelle emblématique de l'Inde.



Un séjour profond pour harmoniser le corps et l'esprit, au cœur des traditions indiennes.

PRIX: 1950 EUROS/PERS.

**PLACES LIMITÉES
À 15 PERSONNES**

Ce prix inclut les vols internationaux, 1 semaine de cure ayurvédique, 1 semaine à l'ashram d'Amritapuri, une croisière sur les backwaters la pension complète et les transferts.

Le programme complet :

<https://covoyagesacre.com/tour/voyage-spiritualite-ayurveda-en-inde/>

Pour toutes informations et inscriptions :

- nous envoyer un mail à INFO@COVOYAGESACRE.COM
- nous téléphoner au : +32/496.41.52.77

VOS ACCOMPAGNATEURS

CHIDAMBARAM

Chidambaram a enseigné les arts plastiques en collège et lycée, animant également pour les adultes des stages sur les mandalas, sur le thème "dessiner pour s'éveiller", ou sur les arts sacrés.

Ayant rencontré Amma il y a une trentaine d'années, il se rend régulièrement en Inde depuis l'an 2000, ce qui lui a donné l'occasion de faire des stages de yoga, des cures ayurvédiques et des retraites en silence.

Au Centre Amma de Chartres, il soutient les pratiques spirituelles en jouant de l'harmonium indien, ou en récitant les mantras du matin en sanskrit. De plus, il fait partie de l'équipe des instructeurs de la méditation IAM.



CORALIE / ANJALI

Coralie a rencontré Amma en 2009 lors d'un long voyage en Inde de 2 ans. Elle y a découvert la méditation, l'ayurveda et la joie d'être en présence d'un maître. Éducatrice spécialisée de formation, l'humain a toujours été au centre de ces préoccupations. Forte de sa connaissance de l'Inde, de séjours multiples auprès d'Amma et de plusieurs cures ayurvédiques, elle vous accompagne en Inde pour que vous puissiez vivre une expérience riche et authentique.



ITINÉRAIRE

JOUR 1 - Paris CDG - Trivandrum

JOUR 2-8 - Cure Ayurvédique

JOUR 9 : Backwaters

JOUR 10-16 - Amritapuri : Ashram d'Amma

JOUR 16-17 - Trivandrum - Paris CDG



ITINÉRAIRE

Jour 1 / 11 Janvier 2027 : VOL VERS Trivandrum

- Rendez-vous avec votre groupe à l'aéroport de Paris CDG pour prendre les vols suivants :
 - Paris - Abu Dhabi : 9h45 - 19h25
 - Abu Dhabi - Trivandrum : 21h15 - 03h00



Jour 2 / 12 Janvier 2027 : Cure Ayurvédique

Après les formalités douanières, transfert vers votre centre ayurvédique.

Amrita Ayurveda est un hôpital ayurvédique traditionnel du Kerala, fondé par Mata Amritanandamayi Math, combinant Ayurveda, naturopathie et yoga pour traiter diverses maladies chroniques et dégénératives. Il propose des thérapies holistiques comme le Panchakarma et des soins pour améliorer le bien-être physique et mental.

Niché au cœur d'un jardin propice à la détente, ce lieu paisible est idéal pour se retirer durant 7 jours et bénéficier de soins attentifs prodigués par un personnel qualifié d'une grande bienveillance.

Le médecin spécialiste de l'ayurveda en charge est accessible durant l'entièreté de votre séjour.



Jour 2-8/ 12-18 Janvier 2027 : Cure Ayurvédique

Une cure ayurvédique est une approche holistique visant à purifier le corps, équilibrer les énergies (doshas) et renforcer la vitalité physique et mentale. Elle repose sur des soins personnalisés, une alimentation adaptée et des pratiques bien-être comme le yoga et la méditation. Une semaine de cure correspond à une détox douce et progressive, idéale comme introduction à l'ayurveda, sans constituer un Panchakarma complet qui demande un temps plus long et un protocole plus approfondi.

La cure débute par une consultation avec le médecin ayurvédique du centre afin de déterminer votre constitution (Prakriti) ainsi que les éventuels déséquilibres. Sur cette base, un programme de soins individualisé est défini pour toute la durée du séjour.

Des massages à l'huile chaude (Abhyanga) préparent progressivement le corps à l'élimination des toxines. Selon vos besoins, différentes techniques douces de purification peuvent être proposées : nettoyage nasal (Nasya), sudation ou encore purgation légère. Ces pratiques accompagnent le corps dans un processus naturel de rééquilibrage.

Tout au long du séjour, des ateliers et pratiques soutiennent cette démarche :

- Introduction à l'ayurveda
- Méditations et marche consciente
- Yoga doux
- Bhajans & découverte des 108 noms

Le repos occupe une place essentielle afin de permettre au corps d'intégrer pleinement les bienfaits des soins.



Jour 9 / 19 Janvier 2027: Backwaters - Amritapuri

Après votre cure ayurvédique, cette journée marque une transition en douceur entre le temps d'introspection vécu au centre et l'ouverture vers l'énergie d'Amritapuri.

Nous prendrons la route en direction de Kollam, au cœur du Kerala, pour vivre une expérience emblématique de la région : les Backwaters.

En fin de matinée, vous embarquerez à bord d'un houseboat privatisé, véritable maison flottante traditionnelle, pour une croisière paisible à travers les canaux bordés de cocotiers et de villages de pêcheurs. Le rythme ralentit naturellement... l'eau, la végétation luxuriante et la vie locale offrent un décor apaisant, parfait pour intégrer les bienfaits de la cure.

À bord, vous profiterez d'un espace confortable entièrement climatisé, avec un pont supérieur permettant de contempler les paysages. Un déjeuner typique du Kerala sera préparé sur place, mêlant saveurs locales et cuisine authentique, dans une ambiance conviviale et détendue.

Au fil de la navigation, cette parenthèse devient un véritable sas de transition : un moment pour se déposer, observer, et laisser le corps et l'esprit s'harmoniser avant la suite du voyage.

En fin d'après-midi, nous reprendrons la route vers Amritapuri, lieu empreint de spiritualité, pour poursuivre cette immersion intérieure dans une nouvelle énergie.



Jour 10-16 / Du 20 au 26 Janvier 2027 : Amritapuri

Immersion spirituelle à Amritapuri, l'ashram d'Amma

Après votre croisière sur les backwaters, vous rejoindrez Amritapuri, l'ashram fondé sur le lieu de naissance d'Amma, là où elle a passé toute sa jeunesse.

Ce lieu vibrant de paix et de dévotion offre une occasion précieuse de plonger dans la vie spirituelle, de servir avec le cœur et de s'ouvrir à une transformation intérieure profonde. Amma, reconnue comme un Mahatma – «grande âme» en sanskrit – y enseigne une voie d'amour, de compassion et d'éveil.

Durant votre séjour, vous pourrez participer aux pratiques quotidiennes proposées à l'ashram :

- Le seva, service désintéressé, cœur de l'engagement spirituel ;
- L'archana, récitation matinale des 1000 noms de la Mère Divine, à 5h ;
- Des cours de yoga et de méditation accessibles à tous ;
- Des pujas (rituels) et homas (offrandes au feu) célébrés chaque jour ;
- Les bhajans, chants dévotionnels vibrants, chaque soir au coucher du soleil.

Un séjour pour se relier à l'essentiel, au sein d'un lieu porteur de lumière et d'inspiration.



Jour 16-17 / 26-27 Janvier : RETOUR Paris

Transfert en bus dans l'après-midi vers l'aéroport de Trivandrum d'où vous prenez votre envol vers Paris:

- Trivandrum – Abu Dhabi : 21h40 - 00h25
- Abu Dhabi – Paris CDG : 2h30-07h10

Arrivée le 27 janvier à l'aéroport de Paris.



Prix & Conditions

Prix sur base de 10 à 16 participants

PRIX

1950 euros par personne

Le prix comprend:

- Vos vols internationaux en classe eco avec Etihad Airways avec 35kg de bagages inclus
- Cure ayurvédique de 7 jours incluant :
 - chambre de confort simple avec Air conditionné
 - Pension complète
 - Médicament ayurvédique
 - Soins selon vos besoins (massage à l'huile chaude, sudation, sirodhara, etc.)
 - Consultation avec un médecin ayurvédique
- Séjour à l'ashram d'Amritapuri en chambre de confort simple et partagée.
- Repas inclus à l'ashram
- Une journée de croisière sur les backwaters à Kollam
- Tous les transferts nécessaires selon le programme avec un minibus climatisé.
- Accompagnement de Chidambaram et Coralie

Le prix ne comprend pas:

- Votre passeport
- Le visa (prévoyez 25€ pour un mois, 40€ pour un an, 80€ pour 5an), service d'obtention de Visa par nos soins: 50€ supplémentaire.
- Les dépenses personnelles
- Les assurances

Acompte & Réservations

Pour participer à ce voyage, merci d'envoyer un mail avec votre nom, prénom, numéro de téléphone et adresse postale. Nous demandons un acompte de 30% pour confirmer votre participation, au moment de l'inscription.

Formalités Administratives

- Pour entrer en Inde, vous aurez besoin des documents suivants :
 - Votre passeport valable 6 mois après la date de votre vol retour.
 - Un e-visa - nous vous accompagnons dans ces démarches : Service Visa en supplément : 50 euros/personne + le prix du visa (25€/ 1 mois, 40€/1 an, 80€/5ans)
 - Un e-arrival : à compléter 4 jours avant le départ (compris dans le service Visa)
 - Les restrictions sanitaires (test PCR ou certificat de vaccination) à l'entrée du territoire indien ont été complètement levées, y compris, et ce depuis le 13 février 2023.

Santé

Aucun vaccin n'est exigé pour les voyageurs en provenance d'Europe, cependant les vaccins dits 'universels' sont vivement conseillés. Nous vous recommandons de consulter votre médecin pour de plus amples informations.

Assurances

Il est vivement conseillé de prendre une assurance annulation & assistance pour prévenir tout risques avant & pendant le voyage.

Nous travaillons avec des partenaires fiables et de confiance. N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus.

Conditions particulières de vente

Les conditions particulières d'annulations pour ce voyage sont les suivants:

- De la confirmation à plus de 90 jours du départ: retenue 250 EUROS DE FRAIS
- Entre 90 jours et 60 jours avant le départ: retenue de l'acompte
- Entre 60 jours & 30 jours avant le départ: 50% du montant du voyage
- Entre 30 jours avant le départ et le départ: Retenue 100%.