

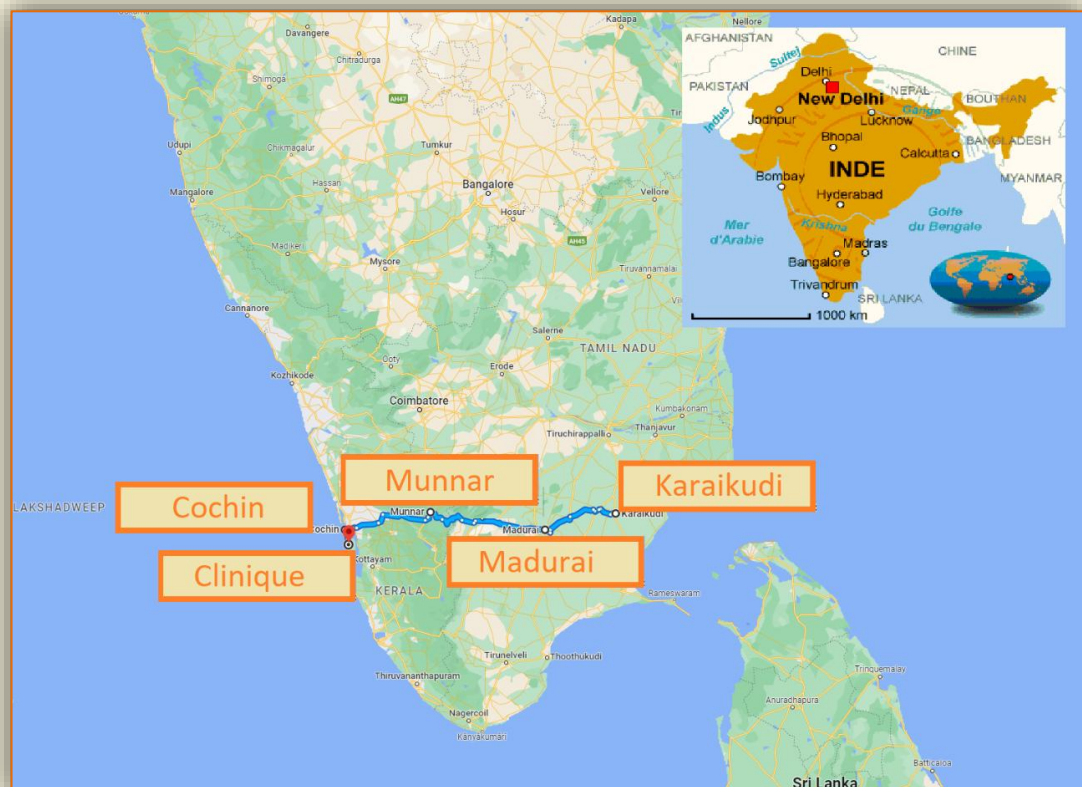
VOYAGE AU TAMIL NADU Et AU KERALA

Du 30 janvier au 13 février 2027
15 jours et 13 nuits



Cette année nous vous proposons une balade en Inde du sud, nous irons méditer dans les hauts-lieux du Tamil Nadu, puis découvrir les bienfaits de la médecine ayurvédique au cours d'un séjour au Kerala, entre pratiques et balades nous prolongerons nos travaux de cheminement vers une meilleure compréhension de notre place dans ce monde. Le voyage est toujours l'occasion de sentir ce monde en soi.

Au cours de ce voyage, Johanna vous proposera cette année des séances de yoga et de méditation, ainsi que la découverte des bienfaits de la médecine ayurvédique, dans un pays magnifique, d'une immense richesse par sa culture, ses paysages et toute sa singularité.



PROGRAMME DÉTAILLÉ

JOUR 1 : FRANCE - MADURAI

Départ pour **Madurai**

Durée du vol : environ 12 heures 30

Décalage horaire : 3h30 en été et 4h30 en hiver (un seul fuseau horaire)

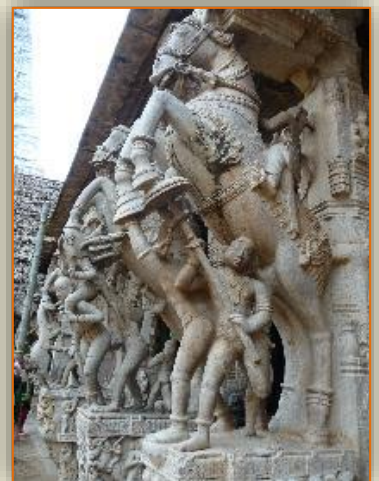
JOURS 2, 3 et 4 : MADURAI et KARAIKUDI

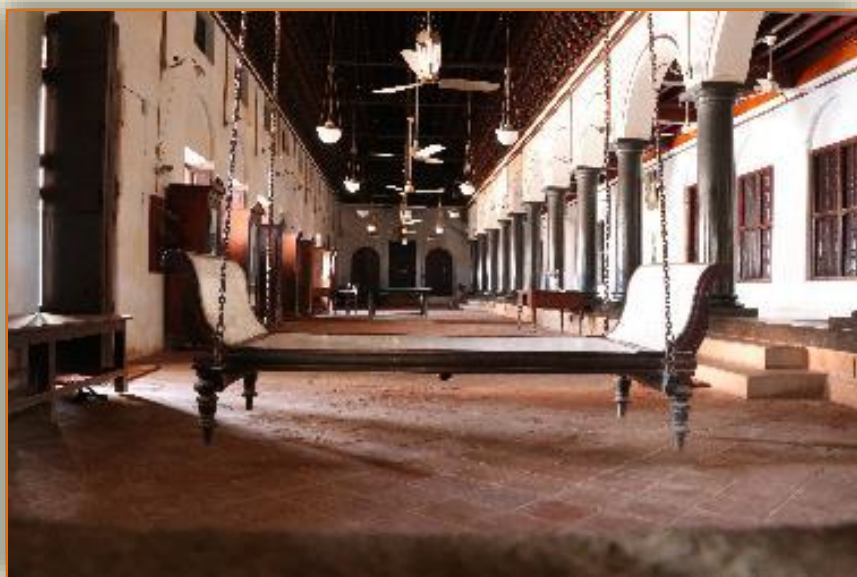


Parmi les plus anciennes villes de l'Inde, Madurai possède une histoire riche de plus de deux millénaires. Des traces de commerce avec l'Égypte antique (notamment autour du lapis-lazuli), puis avec les Grecs et les Romains, témoignent de son importance dans les échanges anciens. C'est ici que se dresse l'un des plus impressionnants chefs-d'œuvre de l'architecture dravidienne : le Temple de Mînâkshî, dédié à Shiva et à son épouse Parvati.

Ce temple monumental, parmi les plus vastes d'Inde, est célèbre pour ses onze gopurams richement décorés et ses milliers de sculptures — on en dénombre près de 33 000. Véritable cœur spirituel et culturel de la ville, il impressionne autant par son échelle que par la finesse de ses détails.

Madurai a longtemps été un centre culturel majeur du sud de l'Inde. Nous visiterons également le Musée Gandhi de Madurai, consacré à la vie et à l'héritage de Mahatma Gandhi.





Au départ de Madurai, nous partirons à la découverte du Chettinad, une région fascinante qui abritait au XIXe siècle de riches marchands tamouls ayant développé des réseaux commerciaux dans toute l'Asie du Sud-Est.

Ces familles ont fait construire de somptueuses demeures, de véritables palais, mêlant influences locales et internationales. Ces maisons impressionnantes ont été conçues selon les principes du **Vastu**, l'art traditionnel d'organisation de l'espace issu de l'architecture védique, visant à harmoniser les énergies et l'environnement.

Au programme :

- Découverte des maisons-palais du Chettinad
- Visite du quartier des antiquaires
- Rencontre avec des artisans, notamment dans un atelier de carreaux de ciment
- Découverte de temples locaux



Karaikudi se trouve à 2 heure de bus de Madurai

JOURS 5, 6 et 7 : Munnar

Départ pour Munnar, 4h15 environs de bus

Véritable emblème du Kerala, Munnar est à l'origine de l'image de carte postale qui fait rêver tant les voyageurs que les Indiens eux-mêmes. Située à la confluence de trois ruisseaux de montagne — Muthirapuzha, Nallathanni et Kundala — et perchée à environ 1 600 mètres d'altitude, cette ancienne station estivale de l'administration britannique du sud de l'Inde offre un cadre naturel exceptionnel.

Aujourd'hui, Munnar séduit par ses paysages vallonnés recouverts de vastes plantations de thé, ses anciens chalets coloniaux, ses ruisseaux et cascades, ainsi que par la douceur de son climat.




Au programme :

- Promenade au cœur des plantations de thé
- Visite du musée du thé
- Découverte du village de Munnar
- Spectacle de Kalarippayatt, art martial traditionnel du Kerala



Excursion à Anakulam

Vous partirez à la découverte de ce village situé en lisière de forêt, connu pour la présence régulière d'éléphants sauvages venant s'abreuver dans la rivière. Cette expérience offre une immersion authentique dans un environnement naturel préservé, loin des sites touristiques classiques.

 Toutefois, les éléphants étant des animaux sauvages, leur observation ne peut être garantie et dépend des conditions naturelles.

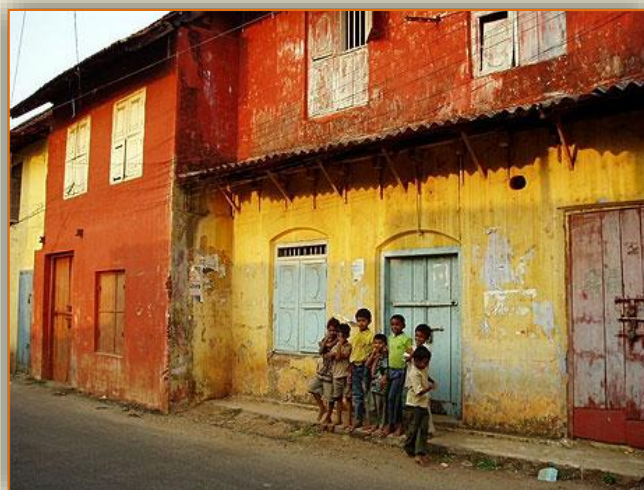
JOURS 8 et 9 : Cochin

Départ pour Cochin, 3h45 environs de bus

Véritable condensé d'histoire, Fort Cochin est une ville à nul autre pareille en Inde, où se mêlent harmonieusement les influences portugaises, hollandaises, chinoises et britanniques dans un labyrinthe de ruelles parfumées et de bâtisses coloniales.

L'église Saint-François — la plus ancienne église européenne d'Inde, construite en 1503 par les Portugais — abrite la dalle funéraire originale de Vasco de Gama, l'explorateur qui ouvrit la route maritime vers l'Inde. Son corps y reposa 14 ans avant d'être rapatrié au Portugal, mais la pierre tombale est toujours là, témoignage silencieux d'une épopée maritime qui changea le monde.

À quelques pas, le Palais Hollandais — aussi appelé Mattancherry Palace — fut offert aux rajahs de Cochin par les Portugais en 1555, puis agrandi par les Hollandais. Ses salles abritent une collection exceptionnelle de fresques murales représentant les grandes épopées hindoues du Ramayana et du Mahabharata, parmi les plus belles d'Inde du Sud. Le Dutch Museum attenant retrace l'histoire de la présence néerlandaise au Kerala et la naissance du commerce des épices.



Dans le quartier de Jew Town, l'atmosphère change radicalement. Les boutiques de grossistes en riz, poivre, cardamome, cannelle et gingembre embaument les ruelles pavées d'une odeur envoûtante. C'est ici que se négocie depuis des siècles une partie du commerce des épices qui fit la richesse et la renommée de Cochin dans le monde entier. Au bout de cette rue pittoresque se dresse la synagogue Paradesi, la plus ancienne synagogue active du Commonwealth, construite en 1568. Son intérieur est un chef-d'œuvre : le sol est entièrement recouvert de carreaux de faïence bleue peints à la main, tous différents, importés de Chine au XVIIIe siècle. Les lustres de Belgique et les lanternes de verre de couleur créent une atmosphère unique et apaisante.

Enfin, au bord de l'eau, les carrelets de pêche chinois — ces immenses filets suspendus sur des bras de bois pivotants — continuent de rythmer le quotidien des pêcheurs comme ils le font depuis le XIVe siècle, introduits par les marchands de la cour de Kublai Khan. Au coucher du soleil, leur silhouette se découpe sur le ciel orangé du port dans un tableau inoubliable.

JOURS 10 à 14 : Clinique ayurvédique

Départ pour la clinique, 1h environs de bus

À votre arrivée, nous vous emmènerons dans la clinique et vous présenterons les lieux.

Vous rencontrerez alors dans ce magnifique cadre le docteur en ayurvéda qui après un entretien déterminera quelle sera votre cure personnalisée en fonction de vos Doshas.

Vous serez logés dans la clinique dans les meilleures chambres selon leur disponibilité au moment ou le groupe sera constitué.

(Pour en savoir plus sur l'ayurvéda, merci de voir à la fin du document.)



Programme détente et soin sur 5 jours dans un centre ayurvédique.

Le soir en fonction de votre fatigue Johanna vous proposera une séance de yoga nidra ou de méditation.

Simple et très authentique, il est situé dans un petit village et propose des soins de très bonne qualité. Nous voulons vous faire découvrir l'Ayurvéda comme elle est pratiquée en Inde depuis des générations.





Cette oasis de tranquillité sera le lieu idéal pour profiter des bienfaits des soins que vous recevrez en clinique.

Au cours de votre cure nous vous proposerons une excursion vers la plage ou une descente en bateau le long des back waters.

Au programme :

- Consultation avec un docteur en ayurvéda,
- soins ayurvédiques individualisés en fonction du diagnostic
(2 soins par jour ou un soin long)
- Séances de yoga
- Possibilité de plage et de balade dans les back waters

Ce centre est resté très traditionnel et nous l'avons choisi pour la qualité des soins qu'il propose. Ce n'est en aucun cas un spa.



Possibilité d'extension en résidence dans la clinique

JOUR 15 : RETOUR À PARIS

Nos hôtels

Voici les hôtels ou équivalents dans lesquels nous descendrons :



Hotel Fort House, Cochin



Fortune Pandian hotel, Madurai



T & U Resort, Munnar

L'hébergement est en chambres doubles.
Même de bonne catégorie, le standard des hôtels indiens ne correspond pas toujours au standard des hôtels occidentaux. De petites imperfections subsistent.

Attention certains hôtels ne proposent que des lits King size

Coût du voyage

Le Tamil Nadu et le Kerala

1685€

15 jours - 13 nuits (Prix Hors vol)

Extension à la clinique à partir de 65€ par jours

Le prix comprend :

- Les transports sur place pour le groupe dans le parcours prévu
- L'hébergement en demi-pension (petit déjeuner et repas du soir)
- Le prix des entrées des visites proposées dans le programme ci-dessus.
- L'eau potable lors des repas.
- Un accompagnateur francophone qui vous fera découvrir le pays au travers de ses expériences et de ses connaissances de la culture indienne.
- Les cours de yoga donnés par Johanna tout le long du séjour

À compter en plus (liste non exhaustive) :

- Le billet d'avion (entre 600 et 900 euros)
- Le prix du visa (visa à l'entrée 45 euros environs)
- Les assurances (facultatives)
- Les dépenses personnelles
- Le nettoyage du linge
- Les pourboires
- Les menus non compris dans le périple
- Le surplus dans le prix des entrées pour les appareils photos ou les caméras.
- Les boissons sur place
- Les repas du midi
- Les médicaments dans la clinique ayurvédique (entre 10 et 25 euros)

L'hébergement est prévu en chambres doubles.

Les repas sont en demi-pension (sont compris le repas du soir, et le petit déjeuner) sauf dans la clinique ayurvédique ou le séjour passe en pension complète

Modalités d'inscription et de règlement :

Pour vous inscrire merci d'envoyer un mail à johanna.carretey@gmail.com

Tel 0632955034

Shopping / Coût de la vie :

Il faut compter environ 5 € pour un bon plat

En Inde, la monnaie nationale est la roupie. Distributeurs Cartes de crédit à peu près partout mais attention aux commissions ! Pas de problèmes pour faire le change de vos euros. 1 € = environ 100 INR.

Le mieux est de prendre du liquide en € et de faire le change sur place.

Pensez à l'argent de poche car c'est l'occasion de refaire sa garde-robe pour pas cher.

Ramener des épices est toujours tentant.

Les produits ayurvédiques tels que le lait de toilette, antirides, shampoing et compléments vitaminés sont à mettre dans la liste de vos achats ! On peut aussi acheter de merveilleux tissus...et autres souvenirs...L'Inde est un pays très tentant au niveau des achats !!!

L'utile, l'équipement et les médicaments :

- Choisissez le confort et la simplicité et des vêtements en coton.
- Chaussures légères pour les balades et des sandales pour être à l'aise. Surtout celles qui s'enlèvent facilement car on se déchausse souvent.
- Maillot de bain.
- Pantalon de toile légère. Robe légère longue.
- Tee-shirt.
- Lunettes de soleil et chapeau.
- Une lampe de poche.
- Votre coussin préféré sera de grande utilité dans l'avion, le train, le bus et les hôtels !
- Une pochette ventrale pour les papiers et l'argent.

Conseils pratiques

→ Passeport

Si vous n'avez pas de passeport, pensez au délai assez long, il doit être valable 6 mois après votre retour. Vous en aurez besoin pour l'obtention du visa 1 mois avant le départ.

→ Pour le vol

Le poids des bagages est généralement de 20kg en soute et 5kg en cabine. Dans l'avion, pensez à garder vos objets de valeur avec vous. Reportez-vous à la liste de ce lien pour les objets à ne pas prendre en bagage à

main. http://www.routard.com/guide_voyage_page/69/mesures_de_surete.htm .

→ Les vaccins

Il n'y a pas de vaccinations obligatoires. Certaines sont conseillées par les docteurs.

→ Les médicaments

- Vous pouvez demander à votre médecin généraliste ce qu'il vous conseille

La crème anti-moustique indienne Odomos est très efficace. A acheter sur place.

VOTRE PROFESSEUR DE YOGA



Johanna DAGORN, professeure d'hypno-méditation, pranayama et bioénergie sur le Bassin d'Arcachon

Diplômée de la Fédération Française de Green Yoga, centre de formation professionnelle n°11754340475 du Ministère du Travail, formation reconnue et certifiée en France.

Également formée en méditation de pleine conscience (MBSR), en compassion (MBCL) et en yoga nidra (Kurma Yoga, Inde – Yoga Alliance), ainsi qu'en Ayurveda.

Il y a 11 ans, j'ai dû trouver en moi les ressources nécessaires pour continuer à

vivre après le décès de mon mari. Pratiquant déjà le yoga depuis 10 ans, je me suis alors tournée plus intensément vers la méditation et les pratiques yogiques, tout en développant un intérêt profond pour les médecines alternatives.

J'ai voyagé à travers le monde afin d'approfondir ma compréhension des différentes cultures et des manières de vivre et de percevoir la vie dans d'autres pays.

Après avoir effectué sept cures ayurvédiques en Inde, notamment dans le Kerala, expériences qui m'ont profondément transformée, j'ai eu une révélation : la vie est courte, et il est essentiel de profiter de chaque instant. Pour cela, les médecines douces occupent une place fondamentale. L'Inde est devenue pour moi un véritable lieu ressource, un pays pour lequel j'éprouve une profonde admiration.

J'ai décidé de changer le cours de ma vie. Formée et passionnée en yoga nidra, hypno-méditation et Ayurveda, je pratique quotidiennement, seule ou en groupe, de manière régulière.

Aujourd'hui, je souhaite partager mes découvertes et mes expériences à travers ces pratiques, lors de séjours en immersion en Inde. Ces expériences permettent de favoriser un véritable mieux-être, tant sur le plan de la santé que de la détente.

À chaque voyage, je prends conscience à quel point nos sociétés occidentales évoluent dans un rythme accéléré, marqué par un stress constant et des modes de pensée différents. S'accorder une pause, ailleurs, devient une nécessité.

La méditation est une invitation à emprunter le chemin qui mène à soi, et à quelque chose de plus grand que soi.

C'est pourquoi je vous propose de vous accompagner lors de séjours immersifs en Inde, berceau de ces pratiques, pour découvrir le yoga, l'Ayurveda et la méditation.

Retrouvez-moi également sur mon groupe Facebook :

Association Bien-être et Culture – Éveil des Sens

Pour toute question ou information complémentaire, vous pouvez nous contacter

Par mail Geoffrey.stu@hotmail.fr

Par téléphone : 06 26 28 49 48 (Geoffrey)

Geoffrey Stuhmann

Agence Panorama Tourisme (SARL)

1 pl Mendès France, 34170 CASTELNAU LE LEZ

PANORAMA TOURISME

SARL au capital de 8 000 €

1, Place Mendès France

34170 CASTELNAU LE LEZ

Téléphone : 04 67 02 64 10

Télécopie : 04 67 02 64 14

Email : agence@panorama-tourisme.fr

Gérant. M. Sayed EL SOL

APE : 633 Z – SIRET : 452 722 101 00014

Licence : 034 040001

RCS : Montpellier B 452 722 101

RCP : Générali Assurance, 7 boulevard Haussmann – 75456 PARIS Cedex 09

Garantie financière : APS, 15 av. Carnot – 75 017 Paris

N° TVA INTRA COMMUNAUTAIRE : FR57 452 722 101