Retraite ayurvédique en Inde du Sud - Kerala

Accompagnée par Pascal Manso

Du 6 au 18 février 2024

Cure traditionnelle Ayurvédique

Soins traditionnels Ayurvédiques - Yoga – Cuisine végétarienne – Visites découvertes

Pour un séjour en conscience

L'Accès
KL 58
J 6573

L'accès

Accès:

Avion :
Aéroport de Kozhicode
À 20 Km de la clinique Ayurvédique

Pascal, vous fera découvrir son **adresse exclusive** située **proche de Mahé,** ancien comptoir sur la côte Malabar

Votre séjour sera entièrement organisé dès votre arrivée à l'aéroport de Calicut/Inde
*Un **transfert** de l'aéroport sera organisé à votre arrivée et votre départ vers la clinique Ayurvédique*
NB - Les vols et visa pour accéder à Kozhicode/Inde ne sont pas inclus mais nous vous guiderons dans les démarches.

Le Centre

Retraite ayurvédique en Inde du Sud – Kerala

L'attachante équipe de la clinique Ayurvédique vous recevra dans une ***atmosphère conviviale et joyeuse.***
Elle vous offrira un ***hébergement simple et bien tenu*** *et vous concoctera une* ***cuisine végétarienne*** *pleine d'énergie!*

Retraite ayurvédique en Inde du Sud - Kerala

Du 6 au 18 février 2024

Le Centre

Retraite ayurvédique en Inde du Sud - Kerala

Du 6 au 18 février 2024

L'hébergement
Confort simple , bien tenu

KERALA
GOVT. APPROVED AYURVEDA CENTRE
GREEN LEAF

La Cure

Retraite ayurvédique en Inde du Sud - Kerala

Du 6 au 18 février 2024

La Cure Panchakarma

Cure Panchakarma traditionnelle – Soins quotidiens adaptés à votre humeur biologique : dosha

Retraite ayurvédique en Inde du Sud - Kerala

Du 6 au 18 février 2024

La Cure Panchakarma

La cure Panchakarma est unique. Elle a comme objectif de stimuler d'une façon optimale la physiologie de l'individu et d'accroître le niveau mental de chacun. C'est une pratique indienne très ancienne pour débarrasser le corps des toxines accumulées. Elle favorise la régénération des cellules, améliore la circulation du sang et des énergies. Ainsi, elle est très favorable au maintien d'une santé optimale.

Les bienfaits sont multiples: ***la peau retrouve son teint éclatant, problèmes digestifs, rhumatismes, troubles articulaires, dépression, anxiété, troubles de mémoire, stress, insomnie et fatigue disparaissent.***
Après une consultation avec un médecin, un diagnostique est établi afin de mettre en place une série élaborée de traitements personnalisés en fonction de la constitution de chacun et de ses déséquilibres.

Chaque journée commence par un massage suivi d'autres soins, bains de vapeur, huile sur le front, etc. associés à un régime alimentaire contribuant à l'élimination des toxines.
La cure est une retraite focalisée sur la régénération du corps, de l'esprit et des énergies.
Le repos et la relaxation sont recommandés lors de la cure afin d'assimiler tous les bienfaits.

Les soins sont très personnalisés, ils durent environ 1h 1/2 par jour. Les thérapeutes sont compétents. Ils ont été formés selon les règles de cet art ancestral et ont plusieurs années d'expérience.

Les Repas

Retraite ayurvédique en Inde du Sud - Kerala

Du 6 au 18 février 2024

Les repas

Nourriture typique du Kérala, produite localement

La cuisine

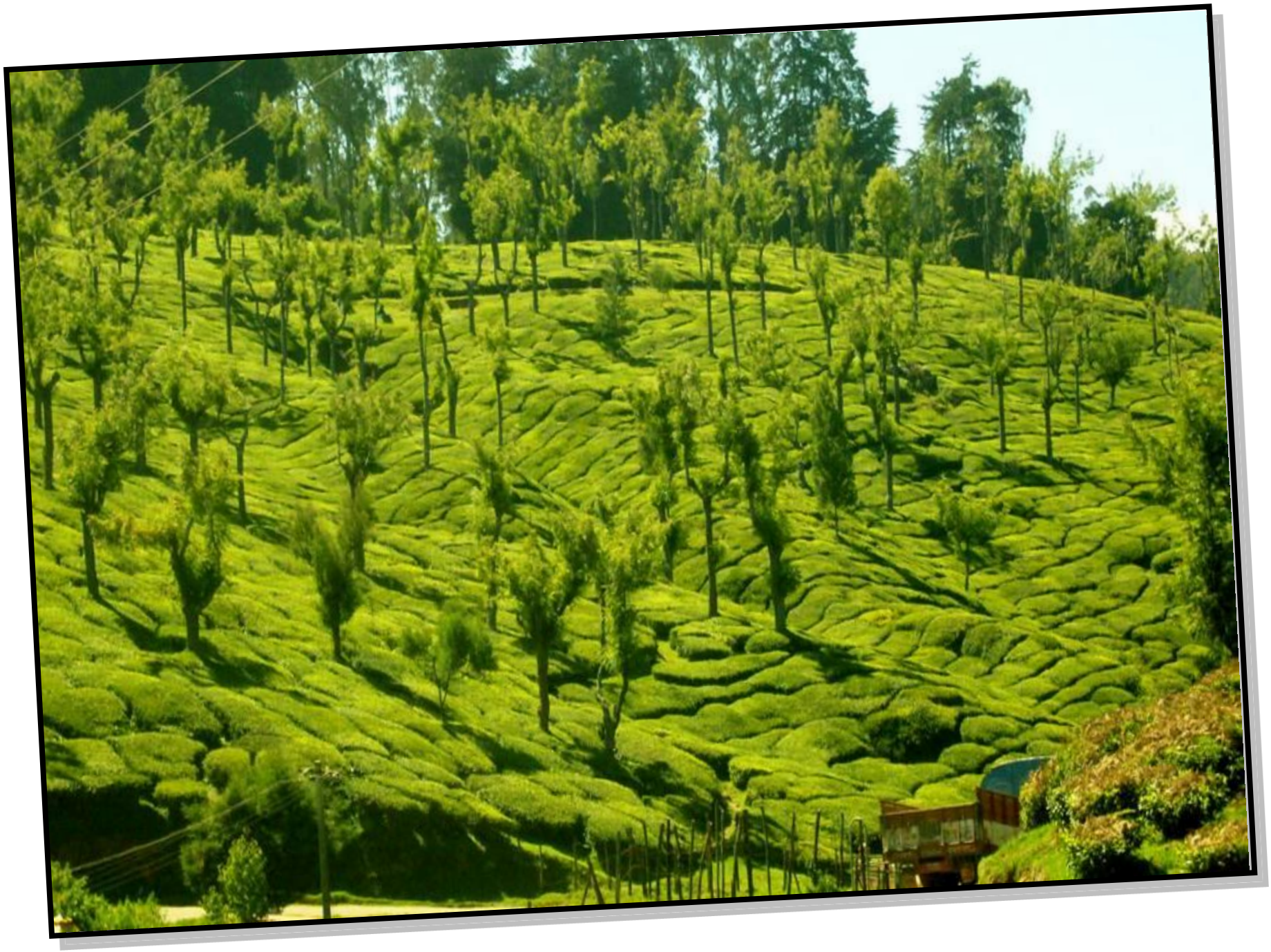
Pharmacopée

Retraite ayurvédique en Inde du Sud - Kerala

Du 6 au 18 février 2024

La Pharmacopée
Production bio locale

Traitement individuel adapté à votre Dosha
avec des plantes produites localement



Découvertes

Retraite ayurvédique en Inde du Sud - Kerala

Du 6 au 18 février 2024

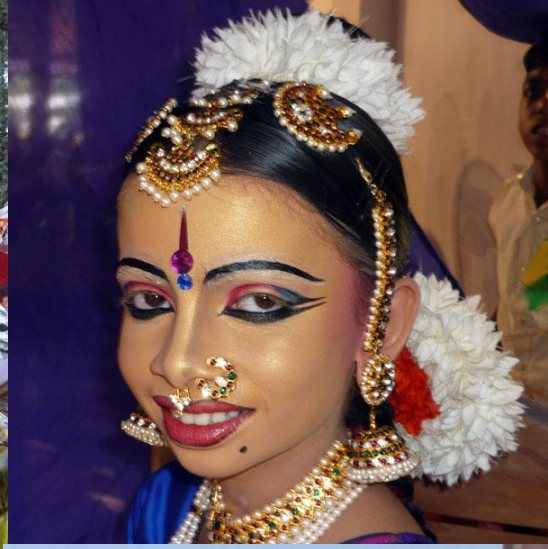
Découvertes

Cours de Yoga tous les matins

Excursion découverte dans les plantations de thé

Balades sur la plage et danses traditionnelles

Cours de cuisine Ayurvédique



Programme

Retraite ayurvédique en Inde du Sud - Kerala

Du 6 au 18 février 2024

Déroulement de la journée

Exemple de déroulement de la journée :

(les horaires des soins peuvent varier)

08h00: Yoga

09h00: Petit-déjeuner

10h00: Massage - Traitement Panchakarma

13h00: Déjeuner

14h00 -16h30: Massage -Traitement Panchakarma

16h30 -19h00: Activité (Cours de cuisine Ayurvédique, visite temple, danses traditionnelles…)

19h00: Dîner

Retraite ayurvédique en Inde du Sud - Kerala

Du 6 au 18 février 2024

Votre accompagnateur Pascal

Pascal Manso, formateur et praticien au Centre **Ayurvédique ManoVeda** de Marseille.
Formé à l'Ayurvéda depuis 35 ans, d'abord au Collège Californien, puis en Inde à (Greens Ayur Clinic, Amala Ayurvedic Hospital and Research Centre, Parathuvayalil Hospital du Kerala, Vijaya Hospital à Madras), il poursuit différents stages en Europe, aux États Unis et en Inde pour parfaire ses connaissances.

Pascal se consacre avec passion depuis plusieurs années à l'étude et à la pratique des techniques de soins, des méthodes de relaxation, de respiration et du rééquilibrage énergétique tout en perfectionnant son savoir faire à travers de multiples voyages en Inde, spécialement au Kerala et au Tamil Nadu, bassin de l'Ayurvéda.

Il maintient une étroite collaboration avec différentes cliniques et hôpitaux indiens dans la recherche, la mise en place de protocoles de soins adaptées aux pathologies européennes, le suivi thérapeutique auprès des patients.

"Ce qui me touche le plus c'est d'observer avec émerveillement comment cette discipline millénaire permet de transformer chaque existence en passant du niveau physique au niveau spirituel le plus profond de chaque être avec une vitalité et une créativité extraordinaire."

La cure Panchakarma est un voyage unique à travers le corps, l'esprit et le cœur; cette retraite ayurvédique est une initiation des plus intenses accompagnant la personne vers un autre état de conscience et de bien- être sans précédent.
C'est une expérience inoubliable riche en émotions, couleurs, senteurs, saveurs, spiritualité. Une rencontre avec l'Inde profonde, terre mère spirituelle qui laissera une empreinte au plus profond de votre être.

Retraite ayurvédique en Inde du Sud - Kerala

Du 6 au 18 février 2024

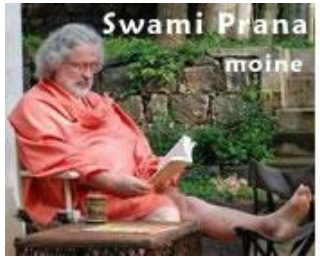
Le Centre ManoVeda

Le Centre **Ayurvédique ManoVeda** a été créé pour promouvoir et développer l'Ayurvéda. Mano, signifie la main et Veda signifie la Vie, c'est l'outil indispensable pour aider autrui.

Une recherche et un approfondissement permanents de la science Ayurvédique sont entrepris avec les meilleurs spécialistes de l'Inde et de l'Europe. **Le centre organise des conférences, des ateliers, des rencontres, des cours de yoga et de méditation** pour répondre aux besoins des différents publics afin que chacun puisse en faire l'usage dans la perspective d'un mieux-être personnel au quotidien et dans la société.

L'approche est individualisée et l'être humain est vu dans son ensemble.

Centre Ayurvédique ManoVeda
70 boulevard Jeanne d'Arc, 13005 Marseille
http://www.soins-ayurvediques.fr/



Parrain spirituel du Centre Ayurvédique Mano Veda

Tarifs

Retraite ayurvédique en Inde du Sud - Kerala

Vous pouvez choisir une cure de 12 jours ou de 21 jours en fonction de vos besoins et de vos attentes.

Vous avez un problème de santé particulier, rhumatismes, arthrose ?
Vous souhaitez régler des problèmes de stress, de surpoids, d'insomnie, de fatigue chronique ou encore vous libérer d'une addiction ?
Vous pourrez aussi opter pour un Panchakarma, cure régénérante de nettoyage des toxines accumulées qui préparent le terrain aux maladies inflammatoires et dégénératives.
La première consultation avec le médecin déterminera vos attentes et orientera les traitements qui vous seront prodigués.

Chaque curiste se verra alors attribuer un calendrier de traitements personnalisé pour toute la durée de la cure ainsi qu'une équipe de deux thérapeutes pour des soins à quatre mains.
Le professeur et l'équipe de médecins sont là pour répondre à toutes vos questions.

Tarif par personne : 1 500 €

Arrivée au centre le 6 février - Départ du centre le 18 février 2024

Tarif par personne : 2 625 €

Arrivée au centre le 6 février - Départ du centre le 27 février 2024

Retraite ayurvédique en Inde du Sud - Kerala

Tarif par personne : 1 500 €

Arrivée au centre le 6 février- Départ du centre le 18 février 2024

INCLUS:

=> **Transferts** aéroport ALLER/RETOUR à l'arrivée et au départ - *Kozhikode* *ou* Calicut – INDE

=> **12 Nuits (Du 6 au 18 février 2024) - Hébergement en chambre double non climatisée**
(1 lit double ou 2 lits une place – SDB avec eau chaude dans chaque chambre) - Taxes d'hébergement incluses

=> **Pension complète végétarienne** (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner)

=> **2 traitements Ayurvédiques par jour - environ 1 1/2 heures de soin**
(soins Panchakarma complets prodigués par des thérapeutes Ayurvédiques certifiés)

=> **1 bilan Ayurvédique personnalisé , définition de votre dosha et de vos déséquilibres** par un médecin Ayurvédique

=> **Médication personnalisée quotidienne à base de plantes**

=> **Cours de Yoga par jour par un Maître Indien** (du 7 au 18 février)

=> **Une activité traditionnelle authentique chaque jour**: **séance de méditation, cours de cuisine ayurvédique, balade en bateau dans les backwaters , visites de temples, excursion dans les plantations de thé, voyage culinaire…**

=> **Encadrement par Pascal Manso (Praticien Ayurvédique** au centre Ayurvédique ManoVeda de Marseille)

Service de laverie – Internet & wifi – Service eau potable dans le centre
Places limitées: 16 places Maximum sur ce séjour - Santé: aucune vaccination obligatoire à prévoir

Retraite ayurvédique en Inde du Sud - Kérala

NON INCLUS:

=> Les vols **Les informations vous seront transmises en temps pour les réservations; nous voyageons ensemble.**

Prévoir un budget de 1100€, 1 seule escale.

=> Le Visa traditionnel à ce jour 135€ /pax http://vfs-in-fr.com/*Prévoir un délai d'un mois après dépôt de la demande au service Indien des visas VFS*

E-Visa à ce jour 95 euros, prévoir un délais de 10 jours https://www.etourist-visa.in/

Le passeport doit être valable 6 mois après la date de retour en France

=> **Supplément Chambre Individuelle -** 30€/personne/nuit pour une **chambre simple -** *Sur demande/Selon disponibilité*

=> **Supplément climatisation dans les chambres** (10€/nuit/pax)- *Sur demande/Selon disponibilité*

Les réservations sont enregistrées à réception du bulletin d'inscription et de 2 chèques
Un chèque de 70% d'arrhes - Soit 1050€ *(Encaissable dès réception et non remboursables) et* ***du chèque de solde (450€) –*** *(Chèque de solde encaissable un mois avant le départ, non remboursable au-delà de cette date : 05 novembre 2023).*

Retraite ayurvédique en Inde du Sud - Kerala

Tarif par personne : 2625 €

Arrivée au centre le 6 février - Départ du centre le 27 février 2024

INCLUS:

=> **Transferts** aéroport ALLER/RETOUR à l'arrivée et au départ - *Kozhikode* *ou* Calicut – INDE

=> **21 Nuits (Du 6 au 27 février 2024) - Hébergement en chambre double non climatisée**
(1 lit double ou 2 lits une place – SDB avec eau chaude dans chaque chambre) - Taxes d'hébergement incluses

=> **Pension complète végétarienne** (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner)

=> **2 traitements Ayurvédiques par jour - environ 1 1/2 heures de soin**
(soins Panchakarma complets prodigués par des thérapeutes Ayurvédiques certifiés)

=> **1 bilan Ayurvédique personnalisé , définition de votre dosha et de vos déséquilibres** par un médecin Ayurvédique

=> **Médication personnalisée quotidienne à base de plantes**

=> **Cours de Yoga par jour par un Maître Indien** (du 7 au 26 février)

=> **Une activité traditionnelle authentique chaque jour**: **séance de méditation, cours de cuisine ayurvédique, balade en bateau dans les backwaters , visites de temples, excursion dans les plantations de thé, voyage culinaire…**

=> **Encadrement par Pascal Manso (Praticien Ayurvédique** au centre Ayurvédique ManoVeda de Marseille)

Service de laverie – Internet & wifi – Service eau potable dans le centre
Places limitées: 16 places Maximum sur ce séjour - Santé: aucune vaccination obligatoire à prévoir

Retraite ayurvédique en Inde du Sud - Kérala

NON INCLUS:

=> Les vols **Les informations vous seront transmises en temps pour les réservations; nous voyageons ensemble.**

Prévoir un budget de 1100€, 1 seule escale.

=> Le Visa traditionnel à ce jour 135€ /pax http://vfs-in-fr.com/*Prévoir un délai d'un mois après dépôt de la demande au service Indien des visas VFS*

E-Visa à ce jour 95 euros, prévoir un délais de 10 jours https://www.etourist-visa.in/*Le passeport doit être valable 6 mois après la date de retour en France*

=> **Supplément Chambre Individuelle -** 30€/personne/nuit pour une **chambre simple -** *Sur demande/Selon disponibilité*

=> **Supplément climatisation dans les chambres** (10€/nuit/pax)- *Sur demande/Selon disponibilité*

Les réservations sont enregistrées à réception du bulletin d'inscription et de 2 chèques
Un chèque de 70% d'arrhes - Soit 1838€ *(Encaissable dès réception et non remboursables) et* ***du chèque de solde (787€) –*** *(Chèque de solde encaissable un mois avant le départ, non remboursable au-delà de cette date : 05 novembre 2023).*

Livre d'or

Retraite ayurvédique en Inde du Sud - Kerala

Du 6 au 18 février 2024

Fabuleuse découverte d'une médecine ancestrale dans un lieu dédié, 100% authentique : pas de luxe ici mais un véritable établissement de santé impeccablement pensé, qui allie professionnalisme, confort et déco dans un équilibre subtil entre tradition et modernité. Tous les soins sont dispensés par des médecins et thérapeutes de grande qualité. Après un diagnostic personnalisé, un traitement de 2 soins par jour est proposé, avec notamment des massages à 4 mains absolument divins. Le personnel, qu'il soit médical, administratif, de restauration ou d'entretien est ultra accueillant : partout et tout le temps, des sourires et un engagement hors pair. Difficile de faire plus apaisant et serein…

De plus, l'expérience est pensée de manière globale pour vivre des moments forts en plus des soins : séances de yoga et de cuisine ayurvédique, cérémonies à l'aube dans les temples hindous des alentours, bains de mer sur plages désertes, balades dans la jungle ou dans les grouillantes petites villes voisines, spectacles de culture locale... Le tout orchestré avec bienveillance, patience et efficacité par Pascal Manso qui connaît et aime en profondeur le Kerala, ses habitants, ses us et coutumes : il partage cela avec générosité, simplicité et humour aux petits groupes qu'il accompagne, en s'adaptant aux rythmes, caractères et parfois pathologies de chacun. Bref, une plongée fascinante dans un monde surprenant, coloré, odorant, épicé, plein de bruit, de poussière ... et en même temps spirituel et subtil, où on sent bien qu'on effleure en permanence d'autres dimensions. Dès le retour en France, une seule envie : y revenir, vite ! **Françoise C.**

Retraite ayurvédique en Inde du Sud - Kerala

Du 6 au 18 février 2024

Retraite ayurvédique en Inde du Sud - Kerala

Du 6 au 18 février 2024

Pour faire partie du voyage :

Pascal Manso +33 6 84 94 57 64 - contact@pmanso.com

A bientôt
Pour un voyage en pleine conscience

We Will Meet Again