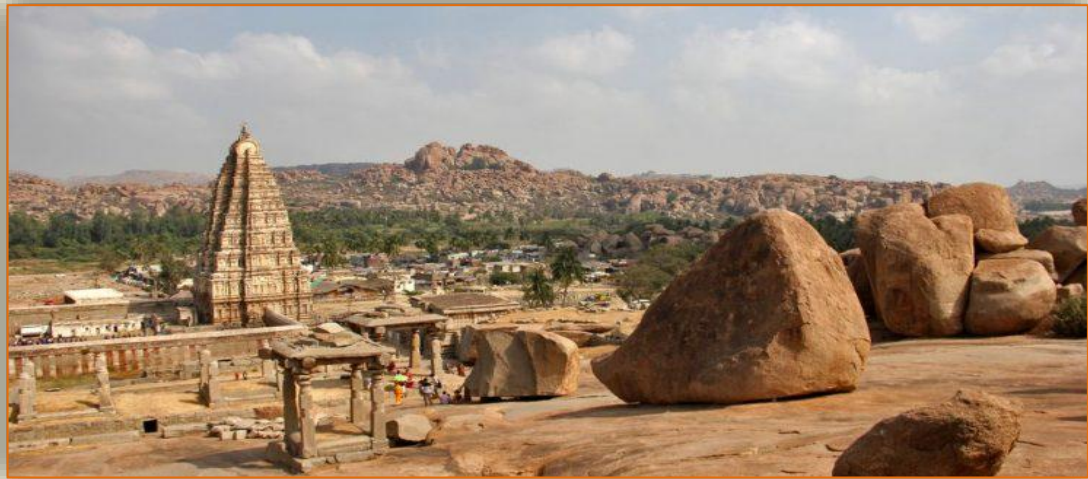
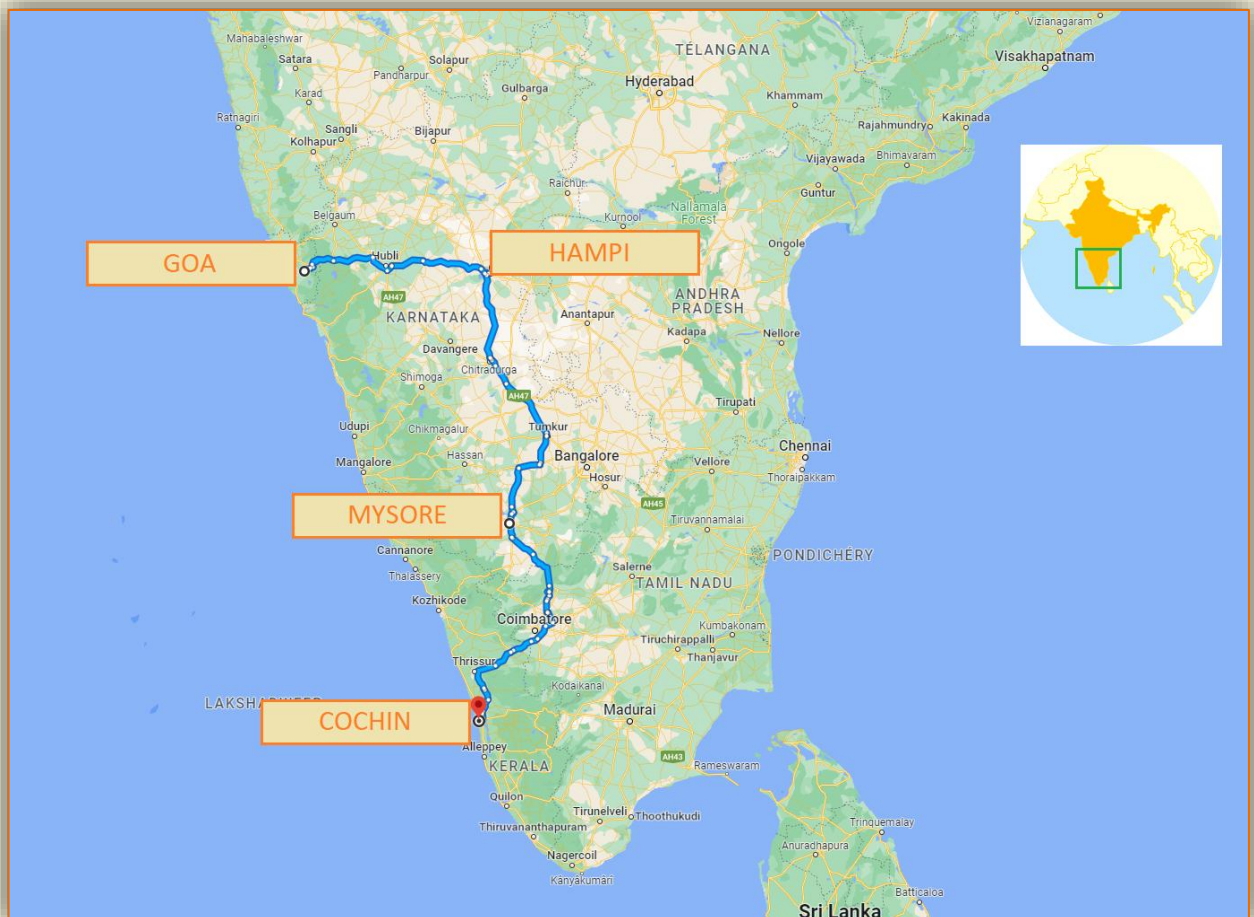


VOYAGE AU KARNATAKA 16 jours

Du 07 février au 22 février 2026



Visites – Méditation – Yoga– Hindouisme – Détente – Plage – Cure
Ayurvédique



PROGRAMME DÉTAILLÉ

Jour 1 : Départ de France pour Goa

Départ pour **Goa**

Durée du vol : environ 15 h en comptant les escales

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

Jour 2 et 3: Arrivée à Patnem (1h35 de route)



Patnem est en bord de plage ... C'est le meilleur endroit pour se remettre du décalage horaire !

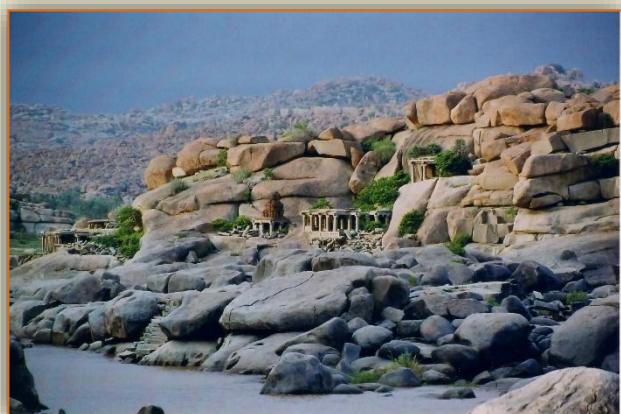
Nous y passerons deux journées avant de prendre la route en train.



Jour 4 à 8 : Hampi (train couchette de nuit)

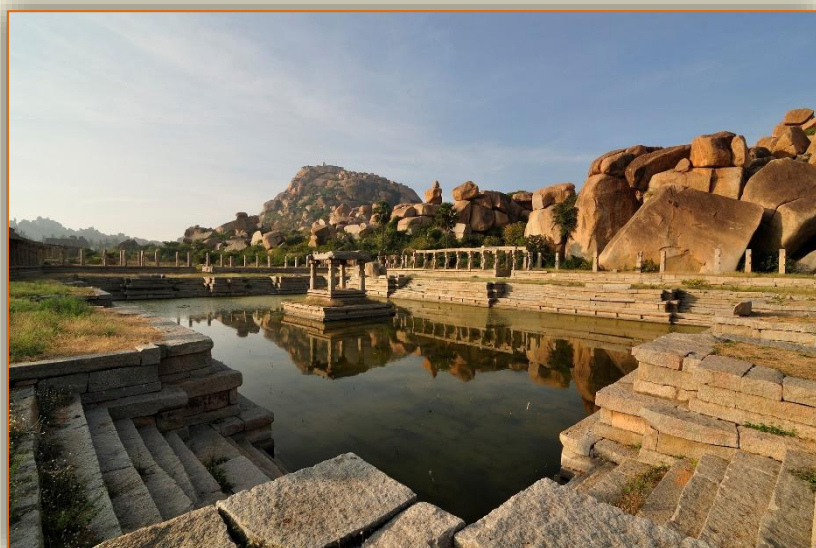
Nous partirons le jour 4 en train pour rejoindre Hampi.

Cette ville est très importante dans notre parcours.



Hampi fut la capitale de l'empire Vijayanagara de 1336 à 1565.

Véritable site archéologique à ciel ouvert, la puissance et la beauté de ce lieu nous portera dans nos pratiques quotidiennes.



Après la défaite de l'empire face aux musulmans en 1565, l'empire s'effondra et la ville fut brutalement abandonnée dans l'état, laissant un ensemble de bâtiments remarquable dans un paysage insolite et grandiose.



Jour 9 à 10 : Mysore

Nous partirons en train de nuit pour Mysore. Mysore a été la capitale du royaume de Mysore pendant près de six siècles, de 1399 à 1956. Le royaume était gouverné par la Dynastie des Wodeyar, avec une brève période d'interrègne dans les années 1760 et 1770 lorsque les sultans Haidar Alî et Tipû Sâhib (le Tigre de Mysore) étaient au pouvoir.



Les Wodeyar étaient des mécènes qui contribuèrent de manière significative à la croissance culturelle et économique de la ville et de l'état. Cette riche culture et les monuments de la cité lui ont valu le surnom de capitale culturelle du Karnataka.

Mysore est réputée pour ses monuments et ses palais, y compris le Palais de Mysore, ainsi que pour les festivités qui se déroulent pendant le Dussehra, ou Nadahabba, le festival de l'État du Karnataka, durant lequel la ville reçoit un grand nombre de touristes du monde entier.



JOURS 11 à 15 : Clinique ayurvédique

Départ vers Cochin en avion (vol non inclus dans le prix).

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 où 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.

Tous les matins, la clinique vous proposera un cours de yoga pour se préparer aux soins.

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 dans la clinique soit en passant par nous, soit par vous même

JOUR 16 : RETOUR À PARIS

Nos hôtels

Voici les hôtels ou équivalents dans lesquels nous séjournons :



Home beach Resort



Whiskers resort, Hampi



Regenta Central Herald, Mysore



Matt India Clinique ayurvédique

L'hébergement est en chambres doubles en lit twin ou kingsize suivant les possibilités de l'hôtel.

Même de bonne catégorie, le standard des hôtels en Inde ne correspond pas toujours au standard des hôtels occidentaux. Des petites imperfections subsistent.

Coût du voyage

1735€ *Le Karnataka et le Kerala*

16 jours - 14 nuits (Prix Hors vol)

Vous avez la possibilité de faire une extension de votre séjour en clinique ayurvédique merci de nous contacter pour connaître les modalités.

Extension clinique

95€ *par jour en chambre Deluxe simple*

75€ *par jour en chambre basique simple*

Le prix comprend :

- Les transports sur place pour le groupe (bateau, rickshaw, bus, velo)
- L'hébergement en demi-pension (petit déjeuner et repas du soir, pension complète dans le centre ayurvédique)
- Le prix des entrées des visites proposées dans le programme ci-dessus.
- L'eau potable lors des repas.
- Les cours de yoga donnés tous les jours lors du voyage par votre professeur.
- 5 jours dans une clinique ayurvédique avec yoga, massage et soins ayurvédiques en pension complète.
- Un accompagnateur francophone qui vous fera découvrir le pays au travers de ses expériences et de ses connaissances de la culture indienne.

À compter en plus (liste non exhaustive) :

- Le billet d'avion (entre 700 et 1000 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)

- Assurance covid

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 : genevieve.salvan@gmail.com

Son contact téléphonique : 0603468363

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 86 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.

Qu'est-ce que L'ayurvéda ?

Les origines de l'*ayurvéda* (du sanskrit *veda* : science et *ayus* : longévité) remontent au début de notre ère. La théorie médicale s'appuie sur le principe des « humeurs » qui permettent de comprendre pourquoi un corps est sain ou, au contraire, fonctionne mal. L'*ayurvéda* considère que la santé des êtres humains est liée à leur environnement aussi bien écologique que social. L'objectif d'un médecin ayurvédique est de permettre à son patient de retrouver un équilibre entre son corps, son esprit et sa conscience. Au départ, seuls les membres de la caste supérieure, les brahmanes, la pratiquaient.



L'immense succès rencontré par les médecines traditionnelles indiennes depuis une vingtaine d'années est dû à son approche holistique qui répond à une demande de plus en plus forte en Occident et en Inde d'une médecine alternative qui ne soigne pas que les symptômes de la maladie.

Qu'est-ce qu'une cure ayurvédique ?

Une cure ayurvédique peut varier en fonction de la clinique que l'on fréquente et en fonction de l'école ayurvédique de la clinique.

Le but de la cure est de se rééquilibrer par une retraite et un traitement adapté et déterminé par le docteur ayurvédique de la clinique.

Pour qu'une cure soit efficace à 100/100 les docteurs recommandent un minimum de 12 jours et peuvent recommander jusqu'à 21 jours de traitement si le patient en a besoin.

Pourquoi faire une cure ?



Il y a de multiples raisons qui peuvent vous pousser à faire une cure ayurvédique. Elles peuvent autant être corporelles, psychologiques ou encore juste dans un souci de bien être.

En traitant le terrain plutôt que le symptôme, cette méthode médicinale à des effets qui s'étendent sur plusieurs mois.

En utilisant des médecines à base de plantes aussi bien que des soins corporels (massages, bains d'huile, de lait etc...), l'ayurvéda rééquilibre vos Doshas (tempéraments ayurvédiques) et vous permet d'avoir un pouvoir de transformation sur votre vie.

Une retraite est un moment merveilleux pour faire le point, pour transformer votre perspective et votre regard sur votre vie quotidienne.

Comment se passe une cure ayurvédique ?

Le premier jour de votre arrivée, vous rencontrerez un docteur en ayurvéda.

Celui-ci déterminera quel sont vos terrains à traiter et quels seront les traitements que vous allez recevoir au cours des 14 prochains jours.

Pour cela il fera un examen rapide corporel, et vous posera des questions.





Ensuite toutes les journées suivront un peu le même processus.

Le programme type de la journée est très simple.

À partir de 7 h vous aurez un cours de yoga à la clinique.

Vous prendrez ensuite votre petit déjeuner et commencerez alors les soins.

Vous passerez chacun votre tour avec une des équipes de masseurs de la clinique.

Chaque personne a une équipe de deux thérapeutes qu'il garde tout au long du séjour.

Vous recevrez alors deux soins l'un après l'autre selon ce que le docteur aura établi pour vous.

Si vous avez la moindre question ou soucis, le docteur est là toute la journée et pourra vous aider et répondre à vos questions.

Que faire autour de la clinique ?



Le docteur en fonction de votre terrain vous autorisera ou non à faire de petites sorties. (Le moins possible)

La clinique est située à côté de la mer. Vous pourrez donc vous baigner dans la belle eau du golfe Arabique.

Vous serez au beau milieu des back waters dans une zone protégée où les bateaux à moteur ne sont pas autorisés. Vous pourrez donc vous balader le long des canaux à pied ou sur des bateaux avec des bateliers.

La clinique n'est pas loin de Cochin (40 minutes) lieu incontournable du Kerala.

VOTRE PROFESSEURE DE YOGA



Annie Leroux :

Annie Leroux- Desgeorges dispense cours, ateliers, stages dans différents lieux, elle est fondatrice de "les sens du yoga". Elle est diplômée de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga et enseigne le yoga depuis plus de 30 ans. Facilitatrice de Pleine Présence, elle pratique la méditation depuis de nombreuses années.

Pour toute question ou information complémentaire, vous pouvez me contacter

Par mail Geoffrey.stu@hotmail.fr

Par téléphone : 06 26 28 49 48 (Geoffrey)

À bientôt,

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