



Spa et Ayurveda au Kerala (Sud de l'Inde)

12 nuits

2 nuits à Cochin :	Jours 1 et 2
1 nuit à Munnar :	Jour 3
1 nuit à Kumarakom :	Jour 4
3 nuits à Alleppey :	Jours 5, 6 et 7
5 nuits à Poovar :	Jours 8, 9, 10, 11 et 12

Prochain départ : _____

Arrivée : lundi — Départ : vendredi

J1: Arrivée à Cochin - Dès votre arrivée vous êtes accueillis et escortés à votre hôtel. Le reste de la journée est libre afin de se remettre du décalage horaire.

J2: Cochin - Tour de ville de Cochin, ancienne ville portuaire. Visite de la synagogue juive, du Palais de Mattancherry, de l'Église de St-François ainsi que des marchés environnants et des filets de pêche chinois au bord du port de Cochin. Le soir vous assistez à une performance de danse Kathakali.

J3: Cochin-Munnar - Nous roulons vers Munnar, en passant par le Ashram Samiska. Munnar était l'endroit préféré des dirigeants Anglais durant l'époque coloniale, l'endroit est à couper le souffle, un paradis de paix et de tranquillité. Passez le reste de la journée à profiter de Mère Nature à son meilleur.

J4: Munnar-Kumarakom - Nous nous rendons vers Kumarakom. En fin d'après-midi vous aurez la chance d'essayer un massage à votre hôtel. En soirée, nous partons pour une petite croisière au coucher du soleil.

J5: Kumarakom-Alleppey - À bord d'une péniche privée, nous visitons les backwaters, une série de canaux qui font leur chemin de l'état vers l'océan. Le long du trajet vous verrez des rizières, de petits villages, des embarcations transportant des écoliers. Vous débarquerez pour errer dans les villages et pour parler aux habitants. En soirée, le bateau va jeter l'ancre à mi-chemin pour la nuit. Souper typique à bord.

J6: Alleppey - Après déjeuner, nous débarquons pour nous installer à notre centre de séjour ayurvédique. Nous passons le reste de la journée avec nos hôtes à leur bungalow. Le dîner, le souper et la nuitée se font à cet endroit.

Le centre ayurvédique est situé au bord de la mer et sa plage est de sable blanc. Il est entouré d'un jardin verdoyant et d'un paysage abondant de cocotiers.

Une variété de traitements thérapeutiques sont au programme et sont adaptés selon vos besoins, de relaxation ou de beauté. Ils vous apportent un fabuleux changement intérieur et extérieur. Un menu ayurvédique adapté à votre goût ainsi qu'à votre digestion est présenté. Vous pouvez également participer aux cours et aux visites des jardins médicinaux.

J7: Alleppey - La journée entière est libre pour des loisirs.

J8: Alleppey-Poovar - La journée est consacrée aux soins et au repos.

J9: Poovar - Excursion vers Cap Comorin, à l'extrémité de l'Inde, là où les trois océans se rencontrent. Cet endroit est reconnu pour ses fabuleux levers et couchers du soleil sur le rocher même où Swami Vivekananda a médité. Un nouveau temple y a été construit et plusieurs visiteurs s'y rendent tout au long de l'année.

J10: Poovar - La journée est consacrée aux soins et au repos.

J11: Poovar - La journée est consacrée aux soins et au repos.

J12: Poovar - La journée est consacrée aux soins et au repos, mais se termine avec notre souper d'adieu.

J13: Poovar - Déjeuner au centre. Ensuite vous serez transférés vers l'aéroport pour le retour vers la maison.

L'aventure - Circuit facile

Afin de vous permettre de pleinement apprécier votre voyage et de ne pas nuire à la qualité du séjour des autres voyageurs nous vous demandons d'être conscient que cet itinéraire exige d'être capable de vous déplacer pour des randonnées pédestres de deux à trois heures, sur terrain plat. Ce circuit comprend aussi des déplacements en autobus d'une durée pouvant aller jusqu'à six heures avec arrêts.