



SEMAINE AYURVEDA AU SOMATHEERAM

*9 jours / 7 nuits - à partir de 1 990€
Vols + transferts + hôtel + repas + soins*



Le Somatheeram Ayurveda Village, situé à Kovalam à une vingtaine de kilomètres de Trivandrum, est une référence en matière de soins ayurvédiques et a été primé à plusieurs reprises. 25 salles de soins, une équipe de 60 masseurs et 13 médecins sont à vos petits soins. Les cottages s'étagent sur la falaise face à l'océan, dans un très beau parc où abondent fleurs et palmiers. C'est déjà au programme : - Le séjour en pension complète. Le restaurant du Somatheeram propose une cuisine végétarienne typique du Kerala. Les produits frais et locaux sont tous de saison, permettant ainsi au corps de s'adapter à son environnement. Selon votre programme de soins, des recommandations particulières vous sont faites afin votre régime alimentaire soit le plus efficace possible. - Les boissons ayurvédiques (thés, jus, infusions) sont incluses dans votre forfait. Leurs bienfaits sont avérés et complètent idéalement votre traitement. - Les séances quotidiennes de yoga dans le yogashala ou le jardin de votre hôtel. Chaque jour, laissez-vous guider par votre maître ou maîtresse, et découvrez les techniques de respiration et les postures ("asanas"). À l'issue de votre cours, les

bienfaits se font déjà sentir : fatigue et anxiété s'estompent, vous retrouvez souplesse, acuité et sérénité. Yoga et ayurvéda sont fréquemment associés pour de meilleurs résultats. - Les soins ayurvédiques à raison d'un massage par jour, d'une durée comprise entre 90 et 120 minutes, par un ou deux praticiens chevronnés. - Une excursion au magnifique palais de bois de Padmanabhapuram, dont les origines remontent à plus de 400 ans (2h30 de route aller-retour). - Les activités en libre-accès : lecture, jeux de société, piscine. En option, à réserver en amont : - La découverte de Trivandrum, la petite capitale du Kerala : le musée Napier, le temple Sri Padmanabha Swami, les bazars, le palais Puttan Malika, le temple de Ganapati (2h de route aller-retour) - Une excursion à Kanyakumari, le cap Comorin, la pointe extrême sud de l'Inde où se mêlent les trois océans. Kanyakumari revêt un statut hautement symbolique qui fait d'elle une ville sainte pour les hindous. Pèlerins et badauds s'y mêlent dans une atmosphère détendue (5h de route aller-retour).



Vous aimerez :

- L'équipe de thérapeutes hautement qualifiés de votre hôtel
- Les programmes de traitement personnalisés
- L'atmosphère de détente face à la mer d'Oman
- Vos repas : délicieux et parfaitement adaptés à vos soins
- Le vaste choix d'activités proposées par l'hôtel



LE BUDGET

Le prix comprend :

- Les vols internationaux Paris / Trivandrum / Paris (1),
- 7 nuits d'hôtel en chambre standard climatisée,
- La pension complète (menus végétariens selon recettes ayurvédiques),
- Les boissons ayurvédiques,
- Les transferts aller-retour aéroport de Trivandrum / hôtel,
- Une consultation avec un docteur (en présence d'un traducteur francophone)
- Un traitement ayurvédique par jour d'une durée d'1h30 à 2h
- Les séances quotidiennes de yoga,
- Une excursion au palais de Padmanabhapuram (2),
- Une pochette de voyage responsable unique, réalisée sur mesure pour Les Maisons du Voyage, comprenant cadeaux et attentions.

Le prix ne comprend pas :

Conditions particulières :

*Prix minimum sous réserve de disponibilité sur la base de 2 participants en chambre double.

(1) Vols opérés par Air India via Delhi, Qatar Airways via Doha ou Etihad Airways via Abu Dhabi.

(2) Excursion à Padmanabhapuram inclut : les transferts en voiture avec chauffeur (climatisée), frais d'entrée sur le site et services d'un guide local anglophone

Visa obligatoire. Passeport d'une validité d'au moins 6 mois après le retour, disposant de 2 pages vierges consécutives. [en savoir plus](#)

Vous souhaitez souscrire nos assurances ? Assistance-rapatriement-bagages : coût 1,5% du montant du voyage, annulation : coût 4,5% du montant du voyage (ou 3,5% en complément des cartes bancaires premium) [en savoir plus](#)

Préparez votre voyage :

[quand partir ?](#)

[formalités](#)

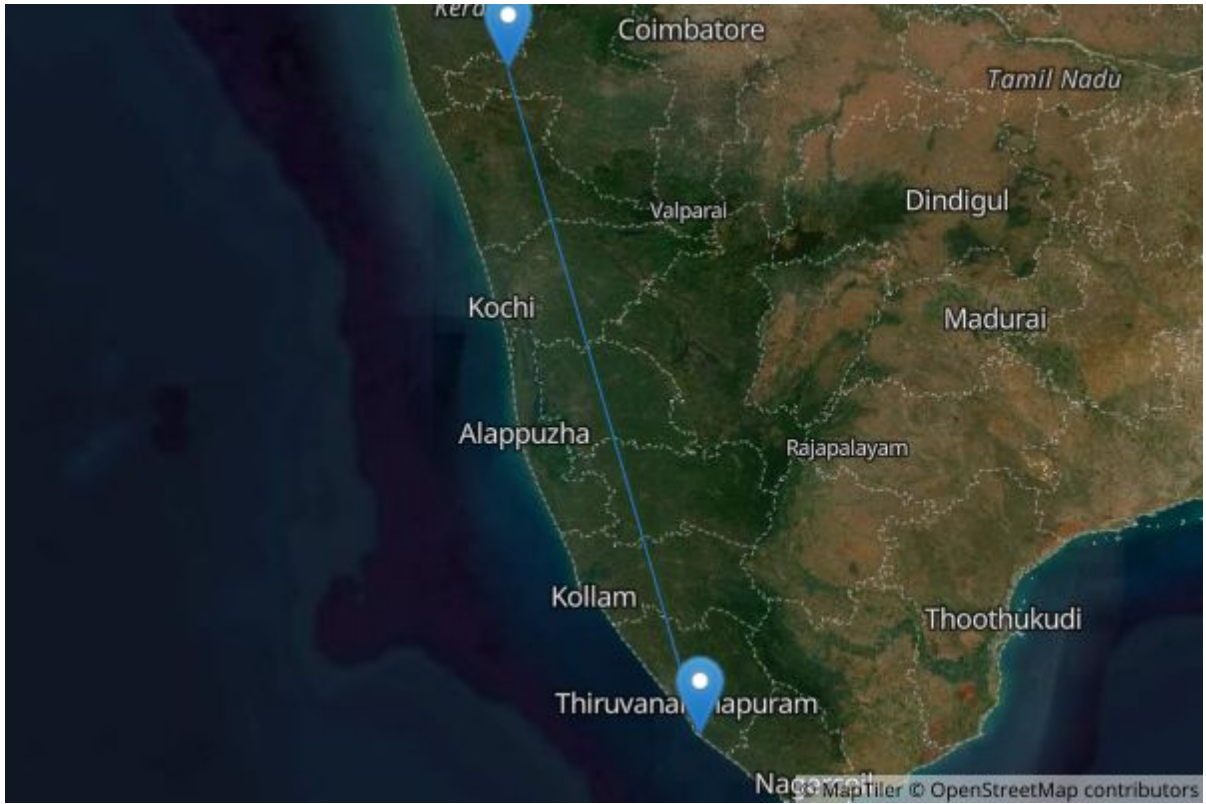
[cultures et traditions en inde](#)

[en savoir plus sur notre engagement responsable](#)

[découvrez tous nos événements culturels](#)



VOTRE CARTE





NOTRE ENGAGEMENT RESPONSABLE

Privilégier la qualité de l'expérience. Se reconnecter à des valeurs fondamentales comme la rencontre, le partage. S'engager en faveur du développement durable... Depuis toujours et bien avant la tendance, **l'écotourisme est notre conception du voyage**. Une vision entérinée par l'obtention du label ATR (Agir pour un tourisme responsable) en mars 2020, certification officielle délivrée par EcoCert garantissant que **nos voyages sont fondés sur la solidarité, le respect de l'environnement, des cultures et des peuples**.

Le tourisme responsable, qu'est-ce que c'est ?

Selon la définition de l'Organisation Mondiale du Tourisme (OMT), le tourisme durable ou responsable est : « un tourisme qui tient pleinement compte de ses impacts économiques, sociaux et environnementaux actuels et futurs, en répondant aux besoins des visiteurs, des professionnels, de l'environnement et des communautés d'accueil ».

Trente ans d'initiatives multiples

Voici quelques-unes des actions jalonnant notre histoire pour concilier activité économique, protection du patrimoine et bien-être social : participation à des programmes de lutte contre le changement climatique en Équateur, en Éthiopie, au Pérou, dans le cadre d'un partenariat avec la Fondation GoodPlanet, présidée par Yann Arthus-Bertrand (2019-2021) ; don à la Fondation de France suite aux explosions à Beyrouth (2020) ; financement du groupe électrogène de l'orphelinat des filles de Pondichéry en Inde (2019) ; don à l'association Soleil Levant, intervenant pour l'éducation et la santé au Laos et au Cambodge (2018) ; soutien de La Maison de la Gare portant assistance aux Talibés, les enfants des rues de Saint-Louis au Sénégal...



POUR EN SAVOIR PLUS
SUR NOTRE ACTION



ICI COMMENCE L'AILLEURS



ASIE



AFRIQUE



CHINE



EUROPE



INDES



OCÉANIE



AMÉRIQUE
DU NORD



AMÉRIQUE
LATINE



ORIENT

JE RÉSERVE MON PROCHAIN VOYAGE

ASIE	01 40 51 95 15	OCÉANIE	01 70 36 35 40
AFRIQUE	01 56 81 38 29	AMÉRIQUE DU NORD	01 53 63 13 43
CHINE	01 40 51 95 00	AMÉRIQUE LATINE	01 53 63 13 40
EUROPE	01 56 81 38 30	ORIENT	01 56 81 38 30
INDES	01 56 81 38 38		

76 rue Bonaparte, 75006 Paris
maisonsduvoyage.com

LES/MAISONS
du Voyage