



SRI LANKA, DÉCOUVERTE ET AYURVEDA

13 jours / 10 nuits - à partir de 3 190€

Vols + chauffeur + pension complète + activités + cure ayurvédique

Tout d'abord, on se laisse séduire par l'étonnante diversité du Sri Lanka, son majestueux patrimoine bouddhique témoin d'une histoire florissante, ses capitales abandonnées où la nature a repris ses droits, ses paysages de montagne sculptés par les plantations de thé, ses campagnes riantes entre rizières et hameaux tranquilles. Puis, c'est une parenthèse de détente et de bien-être, le temps d'un séjour ayurveda face à l'infini de l'océan Indien, entre jardin tropical et plage de sable fin.



Vous aimerez :

- Une semaine d'exploration de l'île : son art, son histoire, sa nature abondante
- De nombreuses activités pour rythmer le voyage : vélo, bateau, cuisine
- En point d'orgue, un séjour bien-être et ayurveda face à l'océan
- Votre véhicule privé avec chauffeur pour vous déplacer en liberté



VOTRE PROGRAMME

JOUR 1 PARIS / COLOMBO

Départ de Paris sur vol régulier avec escale.

JOUR 2 COLOMBO / SIGIRIYA

Le temps fort de la journée :

- La gentillesse et la grâce de l'accueil sri lankais

Arrivée à l'aéroport de Colombo et transfert immédiat à Sigiriya, au cœur du Triangle culturel. Temps de repos pour vous remettre de la fatigue du vol. Le soir, un spectacle de danses traditionnel vous est proposé en signe de bienvenue.

Temps de route cumulé pour la journée : environ 4h

JOUR 3 SIGIRIYA / ANURADHAPURA / SIGIRIYA

Les temps forts de la journée :

- L'ascension du splendide **rocher au Lion**
- La délicatesse des fresques de **Sigiriya**
- Votre excursion à **Anuradhapura**, ancienne capitale royale

À l'aube, avant tout le monde, découvrez la forteresse du rocher au Lion qui abrite les magnifiques fresques des Demoiselles, merveilleuses créatures, mi-déesse, mi-princesses, ainsi que les ruines du palais datant du Ve siècle (escalier étroit de 1000 marches). Ce site est élevé au rang de patrimoine mondial par l'Unesco depuis 1982. Excursion à Anuradhapura, la plus ancienne des villes royales. Abandonnée au Xe siècle, disparue sous la jungle, elle fut redécouverte par les Anglais en 1817. Visite des temples, des dagobas, des palais jusqu'à l'arbre sacré Bo, vénéré depuis plus de deux mille ans. Retour à Sigiriya.

Temps de route cumulé pour la journée : environ 3h30

JOUR 4 SIGIRIYA / POLONNARUWA / SIGIRIYA

Les temps forts de la journée :

- L'exploration du site archéologique de **Polonnaruwa**
- Un repas de spécialités régionales
- Un après-midi champêtre : e-bike et kayak à la campagne

Excursion à Polonnaruwa, ancienne capitale du XIIe siècle. Après un arrêt au musée qui offre une excellente présentation du site, la matinée est consacrée à la découverte des ruines impressionnantes et du gigantesque Bouddha couché de 14 m de long sculpté à même le roc. Déjeuner dans un restaurant proposant des plats régionaux. Retour à Sigiriya, où vous enfourchez des vélos électriques pour sillonner les petites routes de campagne. Arrêt dans un village puis promenade en bateau sur le lac de Talkote, qui offre un très beau point de vue sur les fameux rochers de Pidurangala et Sigiriya, au cœur d'un paysage

idyllique.

Temps de route cumulé pour la journée : environ 3h

JOUR 5 SIGIRIYA / DAMBULLA / NALANDA GEDIGE / MATALE / KANDY

Les temps forts de la journée :

- Les monastères rupestres de **Dambulla**, inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco
- Le mariage des religions et des architectures au temple de **Nalanda Gedige**
- Les scènes de grande dévotion au **temple de la Dent** de Kandy

Sur la route de Kandy, première halte au monastère rupestre de Dambulla, où vous admirez un ensemble de statues de Bouddha et bodhisattvas, dont un immense Bouddha couché de 15 m de long. Poursuite vers Nalanda Gedige, l'un des plus anciens temples de l'île, célèbre pour la richesse de ses sculptures comprenant des éléments à la fois hindous et bouddhiques. Plus loin, vous découvrez les jardins d'épices de Matale. Pendant des siècles les épices représentaient l'une des exportations les plus importantes du pays. Arrivée à Kandy dans l'après-midi, dernière capitale des rois cinghalais. Flânerie dans le marché. Visite du temple de la Dent Sacrée du Bouddha qui abrite les reliques les plus vénérables du bouddhisme. Vous assistez à la cérémonie annoncée par les roulements de tambours.

Temps de route cumulé pour la journée : environ 3h

JOUR 6 KANDY

Les temps forts de la journée :

- Les "trois temples" sur les hauteurs de Kandy, aux sculptures raffinées
- Randonnée à vélo ou à pied : une matinée sans voiture
- La visite du jardin botanique de Peradeniya

En vélo et en compagnie d'un guide, partez à la découverte des "trois temples" : Gadaladeniya, édifié en 1344 sur un promontoire rocheux dans un très beau site. Il est particulièrement réputé pour ses frises de pierre représentant des danseuses et musiciens. Puis le temple royal de Lankatilaka de la même époque, qui offre un panorama exceptionnel sur les collines. Ses fresques intérieures représentent la vie des 24 Bouddhas antérieurs. Enfin, le temple d'Embekke dédié au dieu Kataragama, aux piliers délicatement sculptés de danseurs et animaux féeriques. Ce village est également renommé pour ses artisans (gravure sur bois, travail du bronze et de l'argent). Pique-nique à base de spécialités locales. Durée : 3h environ.

Si pédaler dans les collines vous est difficile, cette sortie à vélo peut être remplacée par la visite en voiture des trois temples ou, mieux encore, par une randonnée pédestre facile jusqu'à un village pittoresque des environs de Kandy (durée : environ 1h45, avec guide).

En voiture, excursion au jardin botanique de Peradeniya fondé en 1843 qui s'étend sur plus de 60 hectares. C'est l'un des plus beaux d'Asie, célèbre pour la profusion de ses plantes tropicales, aromatiques et médicinales.

Temps de route cumulé pour la journée : environ 40 min

JOUR 7 KANDY / NUWARA ELIYA

Les temps forts de la journée :

- Le charme très british de Nuwara Eliya
- La découverte des paysages vert des plantations de thé

Trajet pour Nuwara Eliya, station de villégiature prisée pour sa fraîcheur. Souvent surnommée la Suisse du Sri Lanka, elle est cependant très anglaise par l'architecture de ses cottages, l'aménagement de ses jardins et ses clubs privés. Dans cette région, les plantations de thé s'étendent à perte de vue. En cours de route, arrêt pour la visite d'une fabrique.

Temps de route cumulé pour la journée : environ 4h

JOUR 8 NUWARA ELIYA / WELIGAMA

Les temps forts de la journée :

- Les splendides **paysages montagneux de l'Uva**
- Votre première soirée face à l'océan Indien

Route à travers les panoramas les plus étonnants de l'Uva, où gorges profondes succèdent aux cascades et forêts denses. Halte possible à Buduruvagala où sept bouddhas furent sculptés au VIIe siècle dans le rocher. En fin d'après-midi, arrivée dans votre hôtel posé sur une anse protégée, juste à l'écart de la majestueuse baie de Weligama.

Temps de route cumulé pour la journée : environ 5h

JOURS 9, 10 ET 11 WELIGAMA

Les temps forts de ces journées :

- Votre séjour en pension complète
- Vos séances de **yoga** et **soins ayurvédiques** quotidiens inclus

Trois journées dédiées à vous-mêmes ! Un rendez-vous avec le médecin ayurvédique permet d'établir votre programme de soins et il ne vous reste plus qu'à vous laisser porter par le rythme de vos séances de yoga et de massages, de savourer le calme du jardin et de la plage ainsi que la délicieuse cuisine ayurvédique servie aux repas. Si l'envie de bouger l'emportait, votre hôtel vous propose également une promenade accompagnée sur le joli littoral, ainsi qu'une excursion au temple bouddhiste du village, comprenant un temps d'interaction avec un moine.

JOUR 12 WELIGAMA / GALLE / COLOMBO

Les temps forts de la journée

- Le **fort de Galle**, symbole de la ville
- Flâner dans les charmantes ruelles de la ville

Route pour Galle, ville forteresse qui symbolise le mieux le passé colonial du Sri Lanka. Visite du fort bâti au XVIe siècle par les Portugais, puis conquis par les Hollandais. Protégé par d'imposants remparts, il abrite encore de belles demeures du XVIIIe siècle le long de ses paisibles rues. Découverte de la mosquée Meera. Poursuite jusqu'à Colombo et transfert à l'aéroport.

Temps de route cumulé pour la journée : environ 3h

JOUR 13 COLOMBO / PARIS

Envol pour Paris où vous arrivez dans la journée.



VOS HÉBERGEMENTS

Vos hôtels ou similaires :

SIGIRIYA Elephas Resort

À proximité du rocher du Lion, l'Elephas Resort vous invite au repos et au bien-être dans un écrin de nature protégé. Vous y trouvez 24 chambres spacieuses, un spa au large choix de traitements ainsi qu'une piscine extérieure donnant sur les rizières environnantes. Son restaurant propose une cuisine variée à base de produits locaux.

KANDY Earl's Regent

À un petit quart d'heure en voiture de la Kandy historique, le Earl's Regent est un établissement moderne bénéficiant d'une vue imprenable sur les collines environnantes. Les 134 chambres spacieuses sont dotées de larges fenêtres et d'un balcon. Pour vos moments de détente : jardin, piscine ou soin au spa. Côté papilles, deux bars ainsi que deux restaurants (une mention spéciale pour la vue panoramique du Royal Pavilion).

NUWARA ELIYA Ripon Grand Hill

Entouré de pelouses fleuries, le bâtiment aux lignes contemporaines du Ripon Grand Hill abrite 32 chambres claires, confortables, sans prétention. Un restaurant, un lobby au soleil sous une agréable verrière, un personnel attentif et diligent en font une adresse de choix à Nuwara Eliya.

WELIGAMA Ayurvede Weligama

Un établissement dédié au bien-être lové entre végétation luxuriante et plage immaculée. 26 chambres modernes, colorées, climatisées et disposant d'un balcon avec une vue imprenable sur l'océan. Le restaurant vous régale d'une savoureuse cuisine ayurvédique. Cours de yoga matin et soir et soins ayurvédiques dispensés par une équipe médicale hautement qualifiée. Piscine dans le jardin et plage à quelques pas.



LE BUDGET

Le prix comprend :

- Les vols internationaux Paris / Colombo / Paris avec escale (1),
- 6 nuits d'hébergement en demi-pension,
- 4 nuits d'hébergement en pension complète pendant la cure ayurvédique,
- Les soins et cours de yoga pendant la cure ayurvédique,
- Les déjeuners des jours 4 et 6,
- Les frais d'entrée sur les sites et activités mentionnés,
- Un véhicule privé climatisé avec chauffeur-guide anglophone (sauf séjour ayurveda).

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 Qatar Airways via Doha, Etihad Airways via Abu Dhabi, Sri Lankan Airlines (directs ou via Francfort).

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](#)

Formalités :

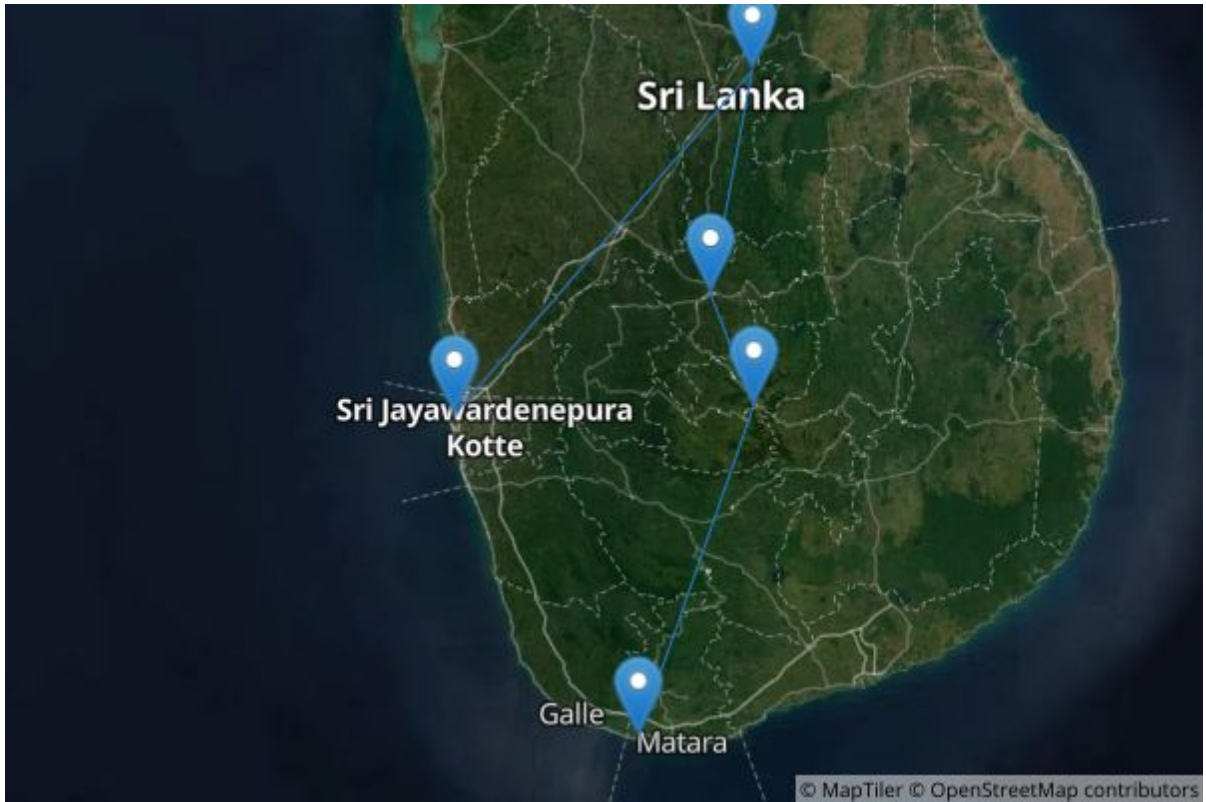
Pour séjourner au Sri Lanka, un visa est requis. Le passeport doit être valable 6 mois après la date de retour en France. Nous consulter.

Préparez votre voyage :

- [fêtes et festivals au sri lanka](#)
- [cultures et traditions du sri lanka](#)
- [la gastronomie sri lankaise](#)

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

[découvrez tous nos événements culturels](#)





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