



SÉJOUR BIEN-ÊTRE À L'AYURVIE WELIGAMA

*10 jours / 7 nuits - à partir de 2 690€
Vols + transferts + hôtel + repas + soins*



Revitalisez votre corps et votre esprit à l'Ayurvede Weligama, un établissement lové entre végétation luxuriante et plage immaculée, au creux d'une petite crique tranquille mais non loin de la grande baie animée de Weligama. Bien-être et sérénité sont les maîtres mots de votre séjour, grâce à des cours de yoga et de méditation quotidiens, alliés à des soins ayurvédiques d'une grande qualité. Vous êtes à 2h30 de route de l'aéroport de Colombo et à une petite heure de Galle, belle ville fortifiée face à l'océan Indien. C'est déjà au programme : - Le séjour en pension complète. Au restaurant Aahara, la cuisine est végétarienne, à base de produits bio, locaux et de saison : l'idéal pour

permettre au corps de s'acclimater à un nouveau rythme et un nouvel environnement. Vos menus sont composés sur les conseils de votre médecin. - Les boissons ayurvédiques (thés, jus, infusions) qui complètent efficacement votre traitement sont également incluses. - Les soins ayurvédiques. À l'arrivée, consultation avec l'un des médecins aryuvédiques de l'hôtel. Les massages adaptés à votre profil sont prodigués chaque jour et durent entre 1h30 et 2h. Ils sont suivis d'un bain à vapeur ou d'un bain aux plantes. Les horaires de traitement seront fixés par votre médecin. - En accompagnement de votre cure ayurvédique vous assistez à des cours de yoga quotidiens, une séance le matin pour un réveil en douceur et une séance le soir au coucher du soleil. - Sont également prévues une excursion au temple du village voisin (environ 2h) et une promenade en compagnie d'un guide naturaliste anglophone à la découverte de la baie de Weligama (environ 2h de marche aller-retour). - À volonté, détendez-vous dans la piscine à débordement avec vue mer, et arpentez longuement la jolie plage en contrebas. En option, à réserver en amont : - Une excursion à Galle, ville fortifiée inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco, qui symbolise à elle seule tout le passé colonial du Sri Lanka. Protégée par d'imposants remparts, elle abrite encore de belles demeures du XVIIIe siècle, des temples, une grande mosquée, des ruelles bordées d'échoppes... Durée : environ 4h, transferts compris. - Un cours de cuisine : après un tour commenté du jardin potager organique, l'heure de la cueillette arrive. Puis vous passez en cuisine et assistez aux préparatifs d'un repas ayurvédique par le chef. Durée : environ 1h30.



LE BUDGET

Le prix comprend :

- Les vols internationaux Paris / Colombo / Paris (1),
- 7 nuits d'hôtel en chambre deluxe,
- La pension complète (menus végétariens selon recettes ayurvédiques),
- Les boissons ayurvédiques,
- Les transferts aller-retour aéroport de Colombo / hôtel en véhicule privé avec chauffeur,
- Une consultation avec un docteur à votre arrivée,
- Un traitement ayurvédique par jour d'une durée d'1h30 à 2h,
- Deux séances quotidiennes de yoga,
- Une excursion au temple du village, une promenade guidée le long de la baie de Weligama (excursions collectives, guides anglophones),
- 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 Sri Lankan Airlines (vols directs), Qatar Airways via Doha ou Etihad Airways via Abu Dhabi.

Visa obligatoire. Passeport d'une validité d'au moins 6 mois après le retour, disposant au minimum d'une page vierge.

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 ?](#)

[gastronomie au sri lanka](#)

["entre nature et culture", notre article sur le sri lanka](#)

[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