

KERALA 2017 -INDE DU SUD

15 JOURS / 13 NUITS du Samedi 2 Décembre au Samedi 16 Décembre 2017

Ouverture à l'autre et Présence à soi !



Fais du bien à ton Corps pour que ton Âme ait envie d'y rester...Proverbe indien

C'est au Kerala, qu'est né L'Ayurveda, il y a plus de 5000ans.

Issue de la tradition indienne, la médecine ayurvédique est considérée comme la plus ancienne médecine holistique du monde.

L'Ayurveda est avant tout une philosophie, un **véritable art de vivre** qui inclut, la phytothérapie, la diététique, le yoga, la méditation, le travail sur le souffle, le chant et bien évidemment, pour notre plus grand bonheur, **des massages et des soins personnalisés.**

Nous allons prendre soin de nous, au cœur de l'inde authentique !

Nous prendrons le temps de nous poser, de nous ressourcer, de nous intérioriser pour nourrir cette **présence à soi**, si précieuse, grâce aux soins prodigués : les massages, la pratique du yoga, la pleine conscience, et l'ouverture à la spiritualité de l'inde.

Nous prendrons le temps de déguster ces saveurs parfumées de l'inde, nous goûterons aux sourires joyeux des kéralais, nos escapades nourriront notre soif **d'ouverture à l'autre**, les soirées en présence de Sarva Atma nous enchanteront, la musique et les fêtes alentours nous réjouiront.

Voyage proposé par Martine Quesnoy **06 30 45 39 74**

Ce voyage original est organisé par **Martine Quesnoy** en collaboration avec **une agence spécialisée sur l'Inde : Le monde en rendez-vous.**

Ce séjour allie le yoga, la cure ayurvédique, la méditation, l'initiation à la communication bienveillante et l'ouverture à la spiritualité de l'Inde par les enseignements prodigués par SARVA ATMA. Notre séjour se déroulera dans un véritable havre de paix, à une dizaine de minutes des plages sauvages de l'océan indien au cœur du Kerala.



Nous serons accueillis par **Sarva Âtmâ Mithra**, professeur de yoga depuis plus de 20 ans, thérapeute en massage ayurvédique abhyanga et responsable du centre ayurvédique dans lequel nous séjournons.

Ce lieu s'inscrit dans une démarche de tourisme solidaire en mettant l'être humain au centre du voyage. Prix : **2320€** par personne

Encadrement – Accompagnement et Enseignement de Martine Quesnoy
Cure ayurvédique en Pension complète et **vol aller-retour inclus.**

Programme détaillé et bulletin d'inscription sur demande au 06 30 45 39 74 ainsi que par mail : martinequesnoy@gmail.com

Date limite d'inscription le 30 SEPTEMBRE 2017 aux conditions financières annoncées.

*****Possibilité de prolonger ce merveilleux séjour** par une semaine complémentaire au **Tamil Nadu** à la découverte des grands temples dravidiens, de l'ashram de Ramana Maharshi, la ville de Pondichéry et sites de l'Unesco de Mahābalipuram avec l'accompagnement de Martine Quesnoy

Séjour du 2 décembre au 23 décembre 2017 – 22 jours/ 20 nuits

Le coût de l'extension au Tamil Nadu : **+ 780€** par personne sur la base de 6 participants minimum.