

A propos de notre voyage de cette année...

Cette année nous vous proposons de nous accompagner dans une pure RETRAITE de YOGA & AYURVEDA, du 2 au 16 juillet. Vivre la vie dans un Ashram – littéralement un endroit d'éveil spirituel – pour la pratique journalière de la méditation, du yoga et du pranayama avec des moments en silence. Les dates sont flexible étant donné qu'Estefanía sera sur place du 14 juin ou 13 Juillet pour participer à une formation de Professeure de Yoga avancée.

Notre Ashram est très spéciale, un havre de paix, loin de l'Inde bruyante, avec une clinique ayurvédique sur place, potager bio sur place. Le rêve. L'idée est de se retirer de sa vie, de ses habitudes, et de descendre le rythme pour se retrouver avec soi même. Manger bio et végétarien tous les jours et recevoir un traitement ayurvédique adapté à nos besoins, pour rééquilibrer notre dosha.

Vie dans l'Ashram

Les personnes qui habitent dans un Ashram cherchent à se ressourcer, donc pas d'alcool, ni de tabac, ni d'ordinateur. En fait, c'est une sorte de désintoxication de toutes nos habitudes, de toute la nourriture industrielle, du stress de la vie courante, etc.

Les activités sont toutes optionnelles mais conseillées

06:00 am: Méditation, pranayama, thé et silence

09:00 am: Petit déjeuner

Entre 8h et 16h: Traitement Ayurvédique

01:00 pm: Déjeuner

04.00 pm: Yoga avec Estefanía

06.00 pm: Méditation/Mantras/ Marche dans la nature

07.00 pm: Dîner

10.00 pm: Silence

Les visites

La clinique Ayurvédique déconseille les visites touristiques pendant le traitement donc on réserve les visites pour la fin. Deux options :

Mysore – Sur le chemin de l'aéroport journée à Mysore

Billets d'avion

Luftansa@580eur **Judi 2 Juillet** Nice – Bangalore au **Samedi 18** Bangalore – Nice

L'idéal est de partir tous dans le même avion mais la différence de prix est considérable donc on laisse la porte ouverte pour que vous choisissiez l'avion qui vous convient le mieux.

Prix

La base du voyage coûte 1300EUR

- 12 journées de retraite
- 12 nuits dans l'ashram
- 12 traitements ayurvédiques
- 1 visite médicale traduite en français si nécessaire
- 12 cours de yoga en français avec Estefanía
- Toutes les nourritures bios et végétariennes dans l'ashram

Nuit extra - chambre double 100USD
chambre Individuelle 115USD

Yoga avec Estefanía – 200eur

Pas inclus

- Transfert hotel-airport
- Pourboires

Optionnel

Visiter Mysore – 40eur aprox

Plus d'info :

Nous ne sommes pas une agence de voyage, l'objet est simplement de voyager ensemble pour le plaisir!

Les personnes intéressés doivent acheter leur billet d'avion et réserver une place à l'ashram directement.

Plus de renseignement appelez moi au

06 95 42 52 25