

AU COEUR DE L'AYURVÉDA

Voyage avec son âme

Du 27 Octobre au 12 Novembre 2017

Organisé par le Dr Asghar du Centre Greens Ayur, dans le Kérala (Sud-Ouest de l'Inde), accompagnée par Isabelle Imbert tout au long du séjour.

Bonjour,

Nous voilà déjà en préparation de l'automne alors que nous profitons de la grosse chaleur, de la belle méditerranée et certainement de tous les « travers » pour notre santé.

C'est avec cette pensée que j'ai le goût de vous proposer un nouveau séjour de détox ayurvédique chez mon ami le Dr Asghar, Médecin Ayurvédique pour une vraie cure de réjuvenation, pendant deux semaines. Nous aurons également deux dimanches pour découvrir Wayanad, la région du thé et du café, faire une ballade en Back Water et prendre quelques moments pour découvrir les tissus indiens du Kérala sans oublier les spectacles traditionnels de cette belle région.

Pendant ces deux semaines, nous prendrons du temps pour recevoir les soins, une détox ayurvédique, méditer et chanter des mantras, afin de vous faire découvrir avec douceur le monde de l'Ayurvéda, se reconnecter avec son corps et je dirai même avec son âme, dans le but de bien orienter les prochains mois de notre vie au cœur de nous-même.

Le programme

Arrivée à l'aéroport de Kozhikode en provenance de chez vous avec la compagnie de votre choix ou en partance de Marseille en même temps qu'Isabelle (voir avec elle pour les horaires et les prix).

Dès l'arrivée, direction vers le Centre dans le charmant petit village d'Azhiyur, tout près de Mahé. Cure (Panchakarma) au Centre Ayurvédique Greens Ayur dirigé par le Dr Asghar, médecin Ayurvédique, Chef Physicien BAMS, Bachelier de Médecine Chirurgicale Ayurvédique et diplômé en Yoga Thérapie.

Sur place, une vraie famille de cœur vous attend. L'équipe du Dr Asghar est composée de plusieurs médecins ayurvédiques, d'une équipe compétente de thérapeutes hommes et femmes toujours « aux petits soins » pour vous. Notez que les soins pour femmes sont donnés par des thérapeutes féminins et pour les hommes, des thérapeutes masculins. Le personnel soignant est formé dans la pure tradition de la médecine ayurvédique. Lors des soins, les thérapeutes utilisent des plantes et des huiles fabriquées sur place par un homme de savoir ayurvédique.

Le Centre est situé dans le charmant petit village Azhiyur entouré de palmiers, de petits magasins locaux, à 7 mn de Mahé et à 10 mn de la plage (mer d'Arabie) où nous pourrons vivre des marches méditatives (il n'est pas vraiment recommandé de s'y baigner).

Pendant 12 jours, vous vivrez une véritable cure de Rejuvenation comprenant :

- Un diagnostic ayurvédique (Vikriti) pour les soins à recevoir durant la cure ;
- 2 soins ayurvédiques par jour incluant une purge durant le séjour (nettoyage intestin et colon) ;
- Cours de yoga tous les matins ;
- 2 soirées de Mantras ;
- 2 cours de cuisine ayurvédique (Vata, Pitta et Kapha) ;

- Un cours théorique sur les bases de la médecine ayurvédique et l'explication de vos soins reçus (donné par Isabelle) ;

Et pour votre plaisir, nous vous proposons des découvertes culturelles suivantes :

- Spectacle de bienvenue avec un ensemble de tambours ;
- Spectacle de danses classiques du Kérala ;
- Une soirée de philosophie ayurvédique ;
- Visites de manufactures de fabrications de tissus artisanaux :
- Ballade en Backwater (bateau de bambou) un dimanche après-midi ;
- Spectacle de Kalari Payattu, une forme traditionnelle d'arts martiaux.

Prix

- 95 euros par jour, tout compris, hors vol international jusqu'à Kozhykode.
- Prise en charge dès votre arrivée à l'aéroport de Kozhikode en car et retour également accompagnés vers l'aéroport pour votre voyage de retour.

Sont également inclus dans le prix :

- Chambres avec eau chaude, à partager à deux. Si besoin d'une chambre individuelle, le communiquer à l'inscription (10 euros/jour en complément). Sachez respecter toute personne. Les chambres sont nettoyées tous les jours ;
- Trois repas tridoshiques et eau herbale (tisane) à volonté ;
- Jus de fruits et fruits durant les collations de la matinée et de l'après-midi ;
- Bibliothèque avec livres en anglais, journaux, service de câble et de télévision ;
- Service Internet Wi-Fi gratuit.

Non inclus

- Chambre individuelle et climatisation en complément, les options sont à demander à l'inscription avec 10 euros de majoration chacune sur le prix par jour ;
- Médication ayurvédique prescrit par le médecin, pendant et après la cure (pour chez vous) ;
- Achats privés, tels vêtements, nourriture, épices et souvenirs ;
- Pourboire pour les thérapeutes.

Passeport

Votre passeport doit être à jour et valide pour une période minimale additionnelle de 6 mois au moment du retour. Il doit inclure au moins trois pages vierges. De plus, il doit y avoir au moins un délai de 2 mois entre deux voyages en Inde.

Le coût du Visa Indien est d'environ 87 € (paiement en espèces ou par carte). Pour le passeport et les imprimés de demande de visa tourisme, veuillez remplir le formulaire sur le site (www.indenligne.com/article.php?id_article=165) avec photos d'identité apposées (format spécial Inde) à porter en main propre entre 8h et 13h, au Centre de Visa à Marseille, hormis les jours de fêtes fériées françaises et indiennes. Le retour se fait par courrier spécial par le consulat.

L'adresse est : VF Services (UK) Limited, 18-22 rue Edmond Rostand, 13006 MARSEILLE

Me consulter pour les demandes de Visa d'ici début Octobre, car à tout moment les procédures changent. Je vous donnerai les dernières procédures et adresse. Idem pour le choix du visa ou eVisa car nous n'atterrissons pas dans une capitale !

Informations complémentaires

La période de Novembre correspond au Printemps en Inde. Apportez-vous des vêtements légers en coton. Il est à noter que l'Inde est un pays avec des odeurs multiples que l'on peut ramener dans ses vêtements, d'où l'importance du choix de vêtements simples. Pas besoin de vous charger inutilement, on trouve de tout en Inde !

Après chaque soin, un peignoir en tissus cotonneux vous est fourni. Il est recommandé d'amener des vêtements usagés, les huiles ont une odeur assez forte et peuvent tacher vos vêtements.
Le Kérala est un pays ayant une forte population hindouiste et musulmane. Il est recommandé de porter des vêtements qui couvrent le corps.

Il n'est pas obligatoire d'avoir de vaccin pour l'Inde. Pensez juste à vous prémunir, que ce soit en phyto ou en aroma, de lotions pour les moustiques.

Cette proposition est faite pour un groupe d'au moins 5 personnes et au maximum 10 personnes. En ce qui concerne les réservations aériennes, le séjour à la Clinique et les règlements, il me fera plaisir de vous aider dans votre démarche, sachant que je valide officiellement les places au Centre d'ici la fin août.

Pour vous donner une idée de votre séjour au Centre Greens Ayur, je vous invite à regarder une belle vidéo du Centre. <https://youtu.be/jDIY-Wyk50>.

Vous pouvez également consulter la chaine vidéo du Centre Geens Ayurveda sur YouTube : https://www.youtube.com/channel/UC_h-GvoTq1Dog9yNTYu5PEw

Réservation et Paiement

Merci de compléter la fiche jointe et nous la retourner à l'adresse suivante :

Isabelle IMBERT Centre Aromayurvéda
2, Impasse Les Platanes,
90, Route Départementale de Marseille, Rd 568
13740 Le Rove

Le paiement se fait en totalité dès votre inscription et au plus tard le 10 Septembre 2017, par PayPal, chèque ou en espèces.

Aucun remboursement ne sera fait après le 1^{er} Octobre 2017, pour toute raison.

Si vous avez quelque question que ce soit ou pour toute information, n'hésitez pas à communiquer avec moi au 06 88 31 05 80

Les réservations sont immédiates. Merci de nous informer au plus tôt de votre venue soit par email ou par téléphone, afin de pouvoir réserver votre place auprès du Centre.

Pour les personnes non connues du Centre Aromayurvéda, n'ayant jamais vécu de consultation ni de soins ayurvédiques, il est obligatoire, dans un premier temps, de prendre un rendez-vous avec moi par téléphone avant de compléter votre inscription.

L'Inde est un pays magnifique dont on revient différemment après, certaines émotions peuvent être vécues, on doit être à même de pouvoir bien les gérer.

Toute personne ayant vécu une période en psychiatrie, un gros burn-out, de grandes crises d'angoisse, une longue maladie ou une opération chirurgicale dans les mois précédant la cure ne peuvent se qualifier pour ce séjour. Je vous demande d'être honnête dans vos attitudes pour le respect de tout le monde.

Bienvenue à toutes et tous. Le Dr Asghar et moi sommes ravis de vous accueillir pour ce prochain départ !

Namaskaram,
Isabelle Imbert

AU CŒUR DE L'AYURVÉDA

Voyage avec son âme au Centre Greens

Du 27 Octobre au 12 Novembre 2017

FICHE D'INSCRIPTION

Nom

Prénom

Adresse

.....

Téléphone

Date / Lieu / Heure de Naissance

.....

E-Mail

Cochez la case appropriée :

Chambre individuelle : oui non

Par chèque :

Par PayPal :

Par espèces :

Je vous remercie de bien vouloir signer, dater et d'écrire ci-bas, la mention « Je suis entièrement responsable de toutes mes émotions, choix que je pourrai vivre pendant ce séjour, et en aucune manière je ne serai désagréable avec l'accompagnatrice ainsi que les personnes faisant parties du voyage et les membres du Centre en Inde, je valide toutes les informations, lu et approuvé ».

Signature

Date

Mention complète à écrire à la main ci-dessous : « »