



yoga et ayurveda

au Kérala

sud de l' Inde

Ecole de Yoga Mathieu

La Haute Jambuère

35320 Lalleu

☎ 02 99 43 17 90

☎ 06 65 27 55 74

ecoleym@orange.fr

www.infosyoga.info

Stages de yoga, yoga nidra, méditation et soins ayurvédiques au Kérala avec Mathieu et Vinay

Dates : - du lundi 13 au vendredi 24 février 2012
- du lundi 27 février au vendredi 9 mars 2012

12 jours en tout, dont 10 jours de cure ayurvédique le premier lundi et le dernier vendredi sont des jours de repos sans yoga ni massage.

Lieu: Centre kalari Dhanurveda à Kovalam au bord de la mer, à 15 kms de l'aéroport de Trivandrum au sud de l'Inde (température en février 25 / 30°).

Voir site du centre <http://www.dhanurvedam.com>

Le yoga : Kurma yoga (yoga des poussées fondamentales), hatha yoga, yoga nidra et méditation enseignés par Mathieu.

Les soins : Cure traditionnelle de massages ayurvédiques utilisant des techniques issues du Kalarichikitsa, système médical lié au Kalaripayat. (Voir infos Yoga n°61 et 67). Sur les prescriptions de Vinay, maître thérapeute, les soins seront personnalisés. Une initiation au Kalaripayat est possible (option payante).



du soleil au cœur de l'hiver

Programme :

8 h do in sur la plage, 9 h petit déjeuner ayurvédique, massage personnalisé, 13 h repas ayurvédique, repos et promenades, 16 h yoga et yoga-nidra, 18 h 30 coucher du soleil sur la mer, 19 h repas ayurvédique. Soirée : conférences, concert ou (et) méditation.

Nombre de participants: 16 maximum

Hébergement: En chambre de 2 personnes dans le centre, quelques chambres individuelles plus simples sont disponibles juste à côté du centre (supplément 100 €). Les chambres sont équipées de salle d'eau et toilettes.

Prix du séjour :

Tarif individuel : 1200 €, supplément chambre individuelle = 100 €

Tarif en cas de prise en charge par une association ou dans un cadre professionnel : 1400 €

Ce prix comprend : l'hébergement en chambre de 2 personnes, tous les repas ayurvédiques du lundi au vendredi, l'eau filtrée, les tisanes ayurvédiques, dix heures environ de massages ayurvédiques, le yoga (postural, yoga-nidra et assise), tous les pourboires, le transport de l'aéroport au centre et du centre à l'aéroport les lundi matin et vendredi soir. Les chambres individuelles sont en supplément.

Le prix ne comprend pas le billet d'avion, le visa, les éventuels compléments alimentaires personnalisés pour poursuivre le traitement, les éventuels cours de Kalaripayat.

Comment venir: L'achat du billet d'avion pour Thiruvananthapuram (nouveau nom de Trivandrum) est à votre charge. Un départ groupé (en principe sur Qatar Airways est proposé à partir de l'aéroport Paris CDG le dimanche). Vous serez attendus à l'aéroport de Trivandrum lundi matin (départ de Paris dimanche). Pour le retour, vous pouvez reprendre l'avion dans la nuit du vendredi au samedi. Il vous est aussi possible de prolonger votre séjour en Inde ou d'arriver avant le stage.

Passeport et visa:

Vous devez posséder un passeport en cours de validité et un visa indien.

Bulletin à envoyer accompagné de votre acompte (à l'ordre de l'Ecole de Yoga Mathieu)

à l'Ecole de Yoga Mathieu La Haute Jambuère 35320 Lalleu (France)

Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement.

-----✂-----

Je verse un acompte de 290 € à l'ordre de ECOLE DE YOGA MATHIEU

(dont 270 € remboursables jusqu'au 01/01/2012)

pour le stage **Kerala**

NOM : Prénom :

Adresse complète :

Code postal : Ville :

Courriel :

Téléphone fixe : Portable :

(mettre une ☒) tarif individuel 1200 € tarif individuel 1400 € Chambre individuelle (ajouter 100 €)

Signature :