

SÉJOUR BIEN-ÊTRE AU KÉRALA 2026 – INDE DU SUD

Du dimanche 11 janvier (arrivée au centre) au samedi 24 janvier (départ du centre)

Cure ayurvédique et yoga au centre Maithrimandir – séjour de 14 jours en pension complète, agrémenté de visites.



Séjour en Pension complète sur le thème

« Art de vie ayurvédique »

Découvrez l'Inde authentique dans un voyage qui allie :

*Yoga & Méditation,
Ayurvéda & Bien-être,
Voyage & Découverte*

En Malayalam, Kerala signifie : 'Le Pays des cocotiers.' Il est également appelé 'La Résidence de Dieu surnom dû à son incroyable beauté. Le Kerala est aussi le berceau de l'Ayurveda ou il est né il y a plus de 5000 ans



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

L'ART DE VIVRE AYURVÉDIQUE

L'exercice de la médecine ayurvédique implique de soigner le malade, non la maladie. Après un bilan ayurvédique personnalisé, le praticien détermine le type de traitement à mettre en place. Fondé sur la diététique, la phytothérapie, le massage ayurvédique, la méditation, la respiration, le yoga ou le chant, il vise à rétablir et à maintenir l'équilibre entre votre corps et votre esprit...

Ce voyage est dédié au bien-être. Entre pratique du yoga, apprentissage et découvertes aux alentours, qui nous permettront de nous plonger dans la vie indienne. Vous séjournerez au centre Maithrimandir Homestays pendant toute la durée du séjour en profitant de cours de yoga le matin, de temps d'étude et de pratique, de sorties locales culturelles et/ou nature pour découvrir la vie locale, les coutumes.



Pourquoi accompagner cette cure ayurvédique ?

Pour les 10 ans de l'association Shakti, nous sortons du cadre des séances hebdomadaires... et nous partons pratiquer en Inde !

À l'occasion de ce séjour, je me mets à votre service en vous accompagnant dans cette cure-retraite de jouvence ayurvédique.

J'ai à cœur de vous faire ressentir les bienfaits d'une pratique biquotidienne du yoga, combinée aux vertus de la cure ayurvédique, et enrichie par la rencontre avec un maître yogi authentique, dans son propre ashram.

Qui suis-je ?

Je suis **Vanessa BRAULT**, 52 ans, éducatrice sportive depuis 30 ans (gymnastique sportive, rythmique, Pilates, escalade, etc.), pratiquante assidue de yoga depuis 25 ans, et professeure depuis 15 ans.

Je transmets les bienfaits de cette **pratique libératrice et transformatrice** avec amour et bienveillance.

Formée auprès de différents guides en France, en Suisse, en Inde et aux Philippines, je suis également :

- praticienne en stretching postural
- sonothérapeute
- posturologue
- masseuse ayurvédique
- énergéticienne
- thérapeute en libération des mémoires cellulaires (corps,

cœur, esprit)

Mon approche inclut également une **dimension chamanique** et une **connexion profonde à la nature sensible**.

☪ Découvrez mon parcours complet sur : <https://www.shakti-yoga-maussane.com/fr/enseignante.php>

Maithrimandir est un terme composé de Maithri : **amitié** et Mandir : **temple**. Vous serez accueilli comme un ami dans ce lieu qui respecte l'environnement et les valeurs humaines de partage et de paix. Nous vous encourageons à aller à la rencontre des membres de l'équipe, en cuisine, au jardin, au massage, ou lors des visites des ateliers de couture, de bricquetterie, des sorties plages ou backwaters.

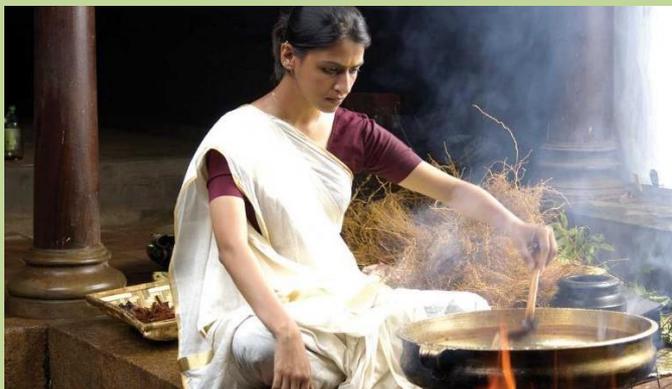
Découvrez Maithrimandir, un havre de paix où l'amitié, le partage et le respect de la nature vous accueillent comme chez vous, au cœur d'ateliers créatifs, de jardins luxuriants et d'escapades authentiques.



DESCRIPTION GENERALE

Programme quotidien (sur 14 jours)

- **06h30 - 08h00** : Méditation et yoga, en libre participation avec Sarva Atma, pour commencer la journée dans la sérénité.
- **08h00** : Petit-déjeuner sain à base de thé, jus de fruits frais, fruits de saison et spécialités indiennes
- **09h00 - 12h00** : Séances de soins ayurvédiques, propices au bien-être et à la détente
- **13h00** : Déjeuner équilibré aux saveurs locales
- **15h00 - 18h00** : Séance et soin, ou temps libre et activités découvertes dans les environs.
- **18h00 - 19h00** : Séance de yoga doux ou de Yoga Nidra avec Vanessa Brault.
- **19h00** : Dîner dans une ambiance conviviale
- **20h00 - 21h00** : Satsang, chants, musique et danses, pour conclure la journée dans la joie et le partage



VOTRE SÉJOUR

Vous serez accueilli à l'aéroport de Cochin par le taxi du centre. Après 2h20 de route vous arriverez au centre qui se trouve sur la commune de Nedungolam. Sarva Atma et son équipe vous accueillent autour d'un pot de bienvenue, puis vous serez conduits dans vos chambres. Après un petit temps de repos, nous vous ferons visiter le centre, les différents lieux. Vous serez informés de l'organisation quotidienne.

Les sorties locales et activités sont savamment dosées pour vous réserver bien des surprises et vous amener à découvrir toutes les facettes de la vie indienne. Culture, cuisine, paysages naturels, des temples, art, philosophie, médecine, vie locale et artisanale, etc...

Laissez-vous surprendre et porter dans ce voyage aux multiples découvertes de l'autre... vers vous-même !

NAMASTE !





La Charte de Maithrimandir

Respect de la personne

La vraie façon d'aider c'est l'empathie, votre présence bienveillante et votre séjour sont déjà très importants pour nous. Il est nécessaire de ne pas vouloir bouleverser notre mode de vie. Ni argent, ni cadeau aux enfants et aux adultes (si vous désirez faire un don, remettez-le au bureau et il sera distribué anonymement au destinataire que vous nous aurez choisi.)

La parole

Veillez à ce que vos paroles ne troublent pas la façon de penser et de vivre des indiens. Les indiens sont sensibles à certains sujets tel que sexualité ; castes, politique, religion, économie, propriété, bruits et ont conscience de ces problèmes. Inutile de les blesser par des critiques ou reproches. Évitez également de leur dresser un portrait idyllique de l'occident.

Désintéressement

Nous cherchons à provoquer des rencontres saines autour de l'amitié et de l'aide mutuelle : C'est pourquoi il est important de ne pas encourager les indiens à retirer des avantages financiers de cette rencontre. Cela troublerait l'équilibre du village.

Détachement

Il ne s'agit pas de chercher une récompense psychologique ou un profit personnel par un acte de don, ni de profiter de la situation difficile de la population.

Le comportement social

Conseils aux femmes : Pour respecter la tradition ; il est conseillé d'imiter le comportement des femmes indiennes dans la rue vis-à-vis des hommes (ne pas répondre à leurs avances : (hello), ne pas dire bonjour aux inconnus). Ne pas fumer dans la rue, éviter de sortir seule la nuit dans le village.

Conseils aux hommes : Les femmes indiennes ne sont pas libres, elles ne peuvent pas répondre aux attentes des occidentaux, les respecter.

Pour dire bonjour, on joint les mains devant le cœur en disant NAMASTHE (On ne touche pas la femme). Surtout ne pas essayer d'embrasser ni homme ni femme.

Respect des traditions.



human trip
LE VOYAGE HUMAIN ET ÉQUITABLE

Les Portes de l'Arbois - Bât. B
1090 rue René Descartes,
Parc de la Duranne
13857 Aix-En-Provence CEDEX 3 - France
Tél : 04 42 570 500

www.humantrip.fr

Vêtements corrects surtout dans le village : short, jupe courte interdits, pantalons légers recommandés.

Ambiance joyeuse.

Les conditions de vie en Inde ne sont pas les mêmes qu'en France. Aussi est-il nécessaire d'accepter cette situation pour mieux profiter du séjour. Les difficultés rencontrées sur le terrain doivent être rapidement exposées à l'accueil. L'essentiel étant la joie d'être là et de partager ce moment avec les indiens.

Rigueur durant votre séjour

Respecter le travail des ateliers, encourager les projets en cours de développement.

Maîtrise de soi

Garder sa sérénité, accepter l'autre sans vouloir le transformer, apprécier ce qu'il est.

Lâcher prise

Essayer de prendre chaque jour comme il vient, perdre de vue ses préoccupations habituelles, ses certitudes, changer ses façons de penser, d'appréhender le monde et les autres. Se confronter à la liberté, prendre le risque de s'aventurer dans l'inconnu.





human triP
LE VOYAGE HUMAIN ET ÉQUITABLE

Les Portes de l'Arbois - Bât. B
1090 rue René Descartes,
Parc de la Duranne
13857 Aix-En-Provence CEDEX 3 - France
Tél : 04 42 570 500

www.humantrip.fr

PRIX PAR PERSONNE : 2 980 €

*Base 11 payants

*Sous réserve de disponibilité

LA FORMULE INCLUS :

- **Chambre double** au pied des backwaters (chambre équipée de deux lits avec moustiquaires, ventilateur plafonnier. Salle de bain attenante avec douche eau à température ambiante, wc avec douchette, et lavabo)
- **Les billets d'avion A/R**
- **Accompagnement cours de yoga, cure ayurvédique par Vanessa Brault**
- **Les transferts**
- **Pension complète**, nourriture végétarienne kéralaise, épices dosés aux palais européens. Eau encapsulée ou bouillie à volonté
- **Traitements ayurvédiques** : massage (Abhyangam) le 1^{er} jour, puis, après la consultation avec le docteur (avec présence d'un traducteur) début de la thérapie régénérante avec 1h30 de soin chaque matin ou chaque après-midi suivi d'une douche chaude- le traitement de potions ou gelules ayurvédiques - Vous revoyez le docteur en fin de séjour
- **Visites locales** (par bateau, ou via la route) pour découvrir les différents lieux et paysages autour du centre. Les sorties dans les temples avec guide.
- **Les cours de yoga et méditation chaque matin et soir** L'utilisation de la terrasse de yoga ainsi que le prêt de tapis et coussins
- **Les soirées satsang** (échanges philosophiques du soir après 20h avec Sarvatma)
- **Une soirée danse Baratha Natyam, ou musique**
- **L'utilisation de la bibliothèque personnelle du centre**
- **Accès wifi**

La formule n'inclus pas :

- Les sorties personnelles et locations de véhicules lors des temps libres
- Train TGV Avignon-Paris
- Le pressing des vêtements
- Les achats personnels que ce soit pour le traitement ayurvédique pour le retour en France, les encens, le savon, les épices, la confection de vêtements locaux, etc
- Les pourboires pour les chauffeurs, le personnel du centre
- **L'assurance multirisque** : 120 € par personne
- **Visa 1 mois** : 100 €
- **Visa 1 an** : 130 €
- **Visa 5 ans** : 165 €

