



A la découverte de l'Ayurvéda

L'Ayurvéda est une médecine traditionnelle indienne, elle prend son origine dans la région du Kérala. Région verdoyante appelé God's own country "Le pays de Dieu".

Afin de s'imprégner de cette culture, nous proposons des formations ayurvédiques sous forme de formation – voyage formation découverte de 9 et 12 jours.

Vous vivrez selon les principes de l'Ayurvéda, durant 6 matinées vous vous formerez aux fondements de l'Ayurvéda et au massage abhyanga ; durant 6 après-midis vous découvrirez les trésors du Kérala et plus particulièrement la région de Fort Kochi et ses backwaters.

Vanessa Richier, formée à PVA Hospital Kannur dispensera la formation en français et vous accompagnera tout le long de votre séjour.

Cette formation est ouverte à tous, que vous soyez particulier en quête de reconversion dans le bien-être, ou pour une pratique personnelle, professionnel en recherche de nouvelles formations.

A l'issue de la formation, vous passerez une épreuve pour juger l'acquisition des connaissances théoriques et la maîtrise technique avec le cas échéant l'obtention d'un certificat de formation.



PROGRAMMES

Séjour formation 9 jours

J Départ de Lyon ou Paris

J 1 Arrivée Fort Kochi, installation, dîner traditionnel kéralais

J 2-8 Formation/excursions

7:00-8:00 Yoga

8:00 - 9:30 Petit déjeuner

9:30 - 12:00 Formation "Les fondements de l'Ayurvéda" et massage Abhyanga

12:30 Déjeuner

13:30-19:00 Excursions

19:30 Dîner

J 9 Départ de Cochin

Option 12 jours : 2 jours Découverte de Munnar ou Varkala selon la saison



Programme de formation :

1. Introduction et histoire de l'Ayurveda.
3. Fondements de l'Ayurveda – les principes de bases : Panchamahabhuta (les 5 éléments), concept des Tridosha (les 3 « humeurs »), concept des Agni (le systèmes digestifs) etc...
4. Apprentissage Abhyanga (massage du corps à l'huile)

Programme des excursions :

- Visite des backwaters pour une croisière au nord d'Allapey,
- Visite guidée de Fort Kochi,
- Soirée cours de cuisine traditionnelle kéralaise,
- Soirée spectacle traditionnel Katakali,
- Visite d' Athirapally waterfalls,
- Visite de Cherai beach et Marari beach,
- Visite de fermes locales,
- Après-midi relaxation « Aquatic »

DATES DE SEJOUR

- Du 11/04/2018 au 20/04/2018 (vol AR Paris – Cochin 486€ travelgenio.com)
- Du 24/04/2018 au 03/05/2018 (vol AR Paris – Cochin 385€ edreams.com)

TARIFS & DÉTAILS (pour un groupe de 6 personnes) :

9 jours : 800 € / personne (hors vol)

12 jours : 980€/personne (hors vol)

Ce prix comprend :

Les frais de formation et d'accompagnement : 400€

Les frais de vie : 400€

- Les transferts de l'aéroport de Cochin A/R
- Les enseignements de notre professeur avec délivrance d'un certificat (cours dispensés en français)
- nuitées dans un hôtel en chambre à partager
- Les petits déjeuners, déjeuners, diners végétariens (poissons en option) en Inde
- Les transports en minibus ou en taxi pour les visites et la totalité des activités présentées
- les cours de yoga et cuisine



Ce tarif ne comprend pas :

- les boissons, nourritures spécifiques et soins complémentaires non prévus dans le programme.
- Les billets d'avion, Paris/Cochin, qui représentent un budget additionnel de 400 à 700 euros environ. Nous préconiserons un vol dès que le groupe sera formé.
- Le e-visa – Nous vous aidons dans vos démarches si besoin.
- Les assurances voyages que chaque participant prendra à titre personnel selon ses besoins. Vous êtes souvent assurés par vos cartes Visa, Master card. N'hésitez pas à vous renseigner.

QUESTIONS FREQUENTES :

- Je souhaite m'inscrire seul, il y a t il un supplément single ?

Vous partagez votre chambre avec un autre participant en chambre double ou en dortoir en lit simple. Vous pourrez réserver la chambre double avec un supplément.

- Je souhaite venir accompagné avec une personne ne souhaitant pas participer à la formation ? Est-ce possible, et quel est le tarif ?

Vous pouvez venir accompagné. Votre accompagnant paiera les frais de 400€ hors formation.

- Je souhaite prolonger mon séjour en individuel. Est-ce possible ?

Il est possible de décaler votre arrivée ou retour afin de profiter pleinement de votre séjour en Inde!

INSCRIPTION

Vous remplissez le formulaire en ligne <https://www.monechappeebulle.com/inscription-formation-voyage>

Notre formatrice vous contactera pour échanger avec vous sur le séjour. Pour finaliser votre inscription, vous règlerez le montant des arrhes s'élevant au montant de la formation 400€ puis vous règlerez le solde sur place pour le séjour.

Contact

Mon échappée bulle

Vanessa Richier

07 83 33 84 27

contact@monechappeebulle.com

www.monechappeebulle.com