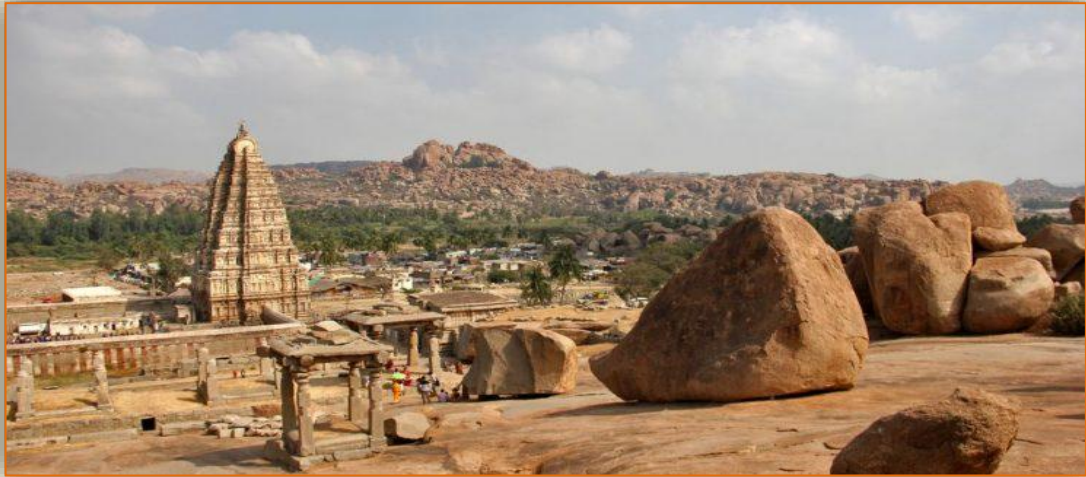
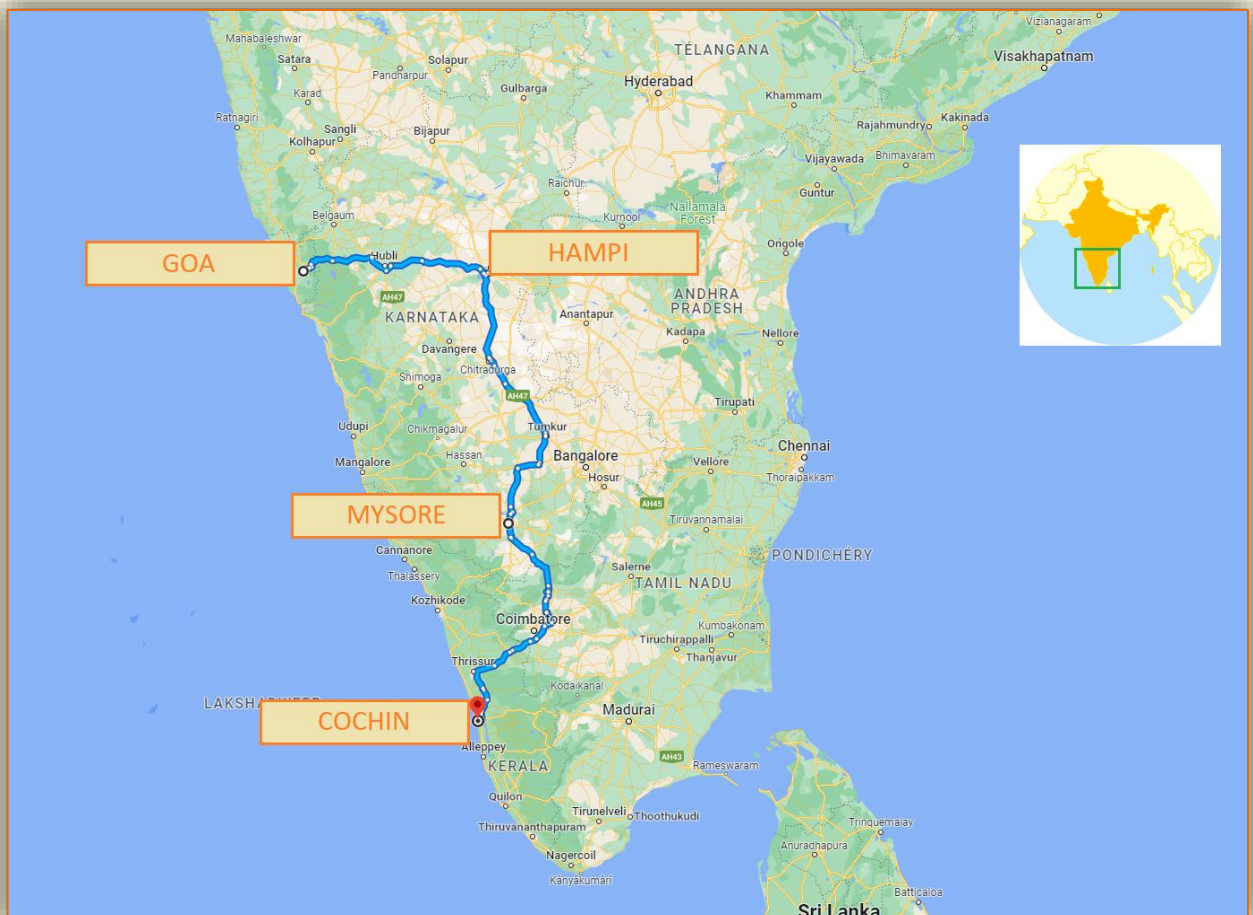


# VOYAGE AU KARNATAKA 15 jours

Du 23 janvier au 06 février 2027



Visites – Méditation – Yoga– Hindouisme – Détente – Plage – Cure  
Ayurvédique



# PROGRAMME DÉTAILLÉ

## Jour 1 : Départ de France pour Goa

Départ pour **Goa**

Durée du vol : environ 15 h en comptant les escales

Décalage horaire : 3h30 en été et 4h30 en hiver (un seul fuseau horaire)

## Jour 2 et 3: Arrivée à Patnem (1h35 de route)



Patnem est en bord de plage ... C'est le meilleur endroit pour se remettre du décalage horaire !

Nous y passerons deux journées avant de prendre la route en train.





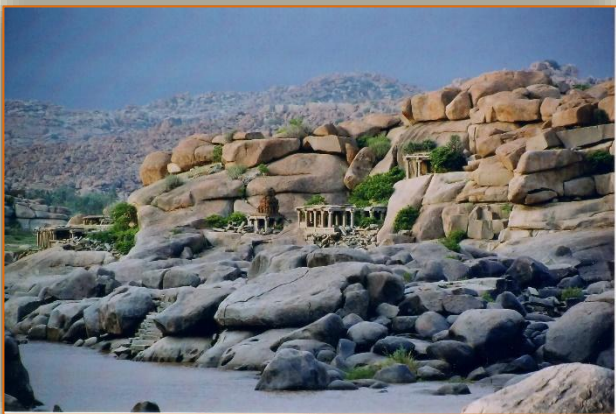
### Jour 4 à 7 : Hampi (train couchette de nuit)

Nous partirons le jour 4 en train pour rejoindre Hampi.

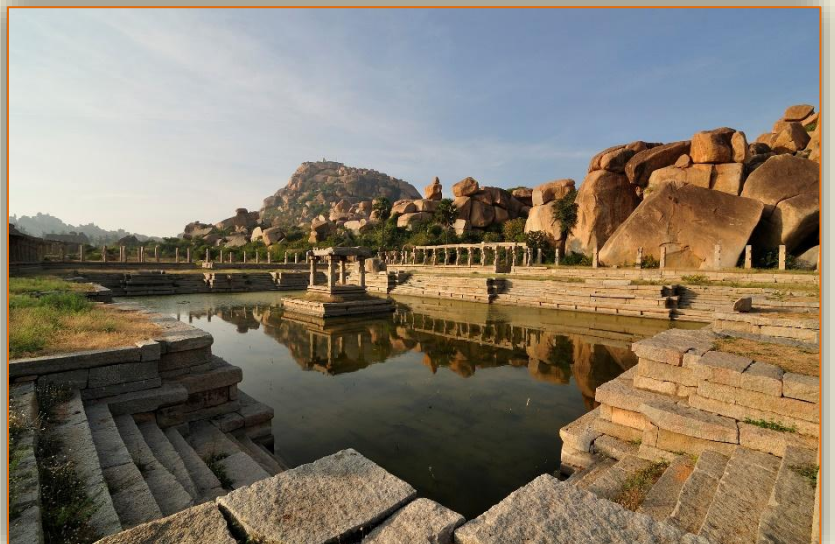
Cette ville est très importante dans notre parcours.



Hampi fut la capitale de l'empire Vijayanagara de 1336 à 1565.



Véritable site archéologique à ciel ouvert, la puissance et la beauté de ce lieu nous portera dans nos pratiques quotidiennes.



Après la défaite de l'empire face aux musulmans en 1565, l'empire s'effondra et la ville fut brutalement abandonnée dans l'état, laissant un ensemble de bâtiments remarquable dans un paysage insolite et grandiose.



## Jour 8 et 9 : Mysore

Nous partirons en train de nuit pour Mysore. Mysore a été la capitale du royaume de Mysore pendant près de six siècles, de 1399 à 1956. Le royaume était gouverné par la Dynastie des Wodeyar, avec une brève période d'interrègne dans les années 1760 et 1770 lorsque les sultans Haidar Alî et Tipû Sâhib (le Tigre de Mysore) étaient au pouvoir.



Les Wodeyar étaient des mécènes qui contribuèrent de manière significative à la croissance culturelle et économique de la ville et de l'état. Cette riche culture et les monuments de la cité lui ont valu le surnom de capitale culturelle du Karnataka.

Mysore est réputée pour ses monuments et ses palais, y compris le Palais de Mysore, ainsi que pour les festivités qui se déroulent pendant le Dussehra, ou Nadahabba, le festival de l'État du Karnataka, durant lequel la ville reçoit un grand nombre de touristes du monde entier.



## JOURS 10 à 14 : Clinique ayurvédique

Départ vers Cochin en avion (vol non inclus dans le prix).

À votre arrivée, nous vous emmènerons dans la clinique et vous présenterons les lieux.

Vous rencontrerez alors dans ce magnifique cadre le docteur en ayurvéda qui après un entretien déterminera quelle sera votre cure personnalisée en fonction de vos Doshas.

Vous serez logés dans la clinique dans les meilleures chambres selon leur disponibilité au moment où le groupe sera constitué.

(Pour en savoir plus sur l'ayurvéda, merci de voir à la fin du document.)



Programme détente et soin sur 5 jours dans un centre ayurvédique.

Tous les matins, la clinique vous proposera un cours de yoga pour se préparer aux soins.

Simple et très authentique, il est situé dans un petit village et propose des soins de très bonne qualité. Nous voulons vous faire découvrir l'Ayurvéda comme elle est pratiquée en Inde depuis des générations.





Cette oasis de tranquillité sera le lieu idéal pour profiter des bienfaits des soins que vous recevrez en clinique.

Au cours de votre cure nous vous proposerons une excursion vers la plage ou une descente en bateau le long des back waters.

Au programme :

- Consultation avec un docteur en ayurvéda,
- Soins ayurvédiques individualisés en fonction du diagnostic  
(2 soins par jour ou un soin long)
- Séances de yoga
- Possibilité de plage et de balade dans les back waters

Ce centre est resté très traditionnel et nous l'avons choisi pour la qualité des soins qu'il propose. Ce n'est en aucun cas un spa.



**Possibilité d'extension dans la clinique**

**JOUR 15 : RETOUR À PARIS**

## Nos hôtels

Voici les hôtels ou équivalents dans lesquels nous séjournons :



*Home beach Resort*



*Whiskers resort, Hampi*



*Regenta Central Herald, Mysore*



*Matt India Clinique ayurvédique*

L'hébergement est en chambres doubles en lit twin ou kingsize suivant les possibilités de l'hôtel. Même de bonne catégorie, le standard des hôtels en Inde ne correspond pas toujours au standard des hôtels occidentaux. Des petites imperfections subsistent.

## Coût du voyage

### **1735€** *Le Karnataka et le Kerala*

*15 jours - 13 nuits (Prix Hors vol)*

***Vous avez la possibilité de faire une extension de votre séjour en clinique ayurvédique merci de nous contacter pour connaître les modalités.***

#### *Extension clinique*

**95€** *par jour en chambre Deluxe simple*

**75€** *par jour en chambre basique simple*

#### **Le prix comprend**

- Les transports sur place pour le groupe (train, rickshaw, bus)
- L'hébergement en demi-pension (petit déjeuner et dîner)
- Les droits d'entrée des sites et visites mentionnés dans le programme
- L'eau en bouteille lors des repas inclus
- L'accompagnement par un guide francophone, qui vous fera découvrir le pays à travers son expérience et sa connaissance de la culture indienne jusqu'au transfert vers la clinique ayurvédique
- Les cours de yoga dispensés par votre professeur

#### **À prévoir en supplément (liste non exhaustive)**

- Le billet d'avion international (environ 600 à 1 100 €, selon la date d'achat)
- Les assurances (facultatives)
- Les dépenses personnelles
- Le nettoyage du linge
- Les pourboires
- Les repas et menus non inclus dans le programme
- Les éventuels suppléments pour appareils photo ou caméras lors des visites
- Les boissons
- Le visa
- Les repas du midi

L'hébergement est prévu en chambres doubles.

Les repas sont en demi-pension (sont compris le repas du soir, et le petit déjeuner.)



## Modalités d'inscription et de règlement :

Pour vous inscrire, merci d'envoyer un mail à l'adresse suivante [julie.gavalda@orange.fr](mailto:julie.gavalda@orange.fr)

## Shopping / Coût de la vie :

Le coût de la vie en Inde est globalement inférieur à celui de l'Europe, mais il peut varier selon les régions, les villes et le type d'établissements. Pour les repas, il faut compter en moyenne 6 à 7 € pour un bon plat dans un restaurant confortable, tandis que les restaurants locaux permettent souvent de manger pour moins cher.

La monnaie nationale est la roupie indienne (INR). Les distributeurs automatiques sont largement présents dans les zones urbaines et touristiques, et le paiement par carte bancaire est de plus en plus courant. Il convient toutefois de rester attentif aux frais et commissions bancaires. Le change d'euros en espèces est généralement simple à effectuer. À titre indicatif, 1 € équivaut à environ 100 INR (taux variable).

Il est conseillé de prévoir un budget d'argent de poche, notamment pour les achats personnels. L'Inde offre de nombreuses possibilités en matière de vêtements, de tissus et d'artisanat, souvent à des prix intéressants. Les épices font partie des souvenirs les plus appréciés, tout comme les produits ayurvédiques (soins corporels, shampoings, compléments naturels), disponibles dans des boutiques spécialisées.

L'Inde est un pays riche et contrasté, où les occasions d'achats sont nombreuses ; chacun pourra y trouver des objets en accord avec ses envies, son budget et sa sensibilité.

## L'utile, l'équipement et les médicaments :

- Privilégiez des **vêtements simples, confortables et légers**, idéalement en **coton**, adaptés à la chaleur.
- Prévoyez des **chaussures légères** pour les balades, ainsi que des **sandales confortables**. Il est préférable qu'elles puissent s'enlever facilement, car on se déchausse fréquemment (lieux de culte, certains hébergements).
- **Maillot de bain** : pour les femmes, privilégier un **maillot une pièce** ou un deux-pièces avec un **haut couvrant**, par souci de respect des usages locaux.
- **Pantalons en toile légère** et **robes longues et fluides** sont recommandés.
- **Tee-shirts** (éviter les débardeurs trop échancrés dans les lieux publics).
- **Lunettes de soleil** et **chapeau** pour se protéger du soleil.
- Une **lampe de poche** peut s'avérer utile dans certaines situations.
- Un **petit coussin de voyage** peut apporter un réel confort lors des trajets en avion, train ou bus, ainsi que dans certains hébergements.
- Une **pochette ventrale** ou un **sac discret** pour garder vos papiers et votre argent en sécurité.

## Conseils pratiques

### ➔ Passeport

Assurez-vous de disposer d'un **passeport valide au moins 6 mois après la date de retour**.

Si vous n'avez pas encore de passeport, anticipez les **délais de délivrance**, qui peuvent être relativement longs.

Le passeport est indispensable pour l'obtention du **visa**, à demander environ **un mois avant le départ**.

### → Pour le vol

Le poids des bagages autorisé est généralement de **20 kg en soute** et **5 kg en cabine** (à vérifier selon la compagnie aérienne).

Pendant le vol, veuillez à conserver **vos objets de valeur et documents importants** avec vous en cabine. Pour les objets interdits en bagage à main, merci de vous référer à la liste officielle trouvable sur Internet.

### → Les vaccins

Aucune vaccination n'est obligatoire pour l'Inde à ce jour.

Certaines vaccinations peuvent toutefois être recommandées en fonction de votre situation personnelle ; il est conseillé d'en parler avec votre médecin traitant ou un centre de médecine des voyages.

### → Les médicaments

Il est recommandé de demander conseil à votre **médecin généraliste** afin d'adapter votre trousse médicale à vos besoins personnels.

En Inde, la crème anti-moustiques **Odomos** est facilement disponible et réputée pour son efficacité.

### → Le prix du voyage

Nos tarifs sont **variables** et calculés sur la base d'un **taux de change euro / roupie indienne** fixé à **1 € = 100 INR**.

En cas de variation de ce taux au-delà de ce seuil, jusqu'à **40 jours avant le départ**, nous nous réservons le droit de **répercuter cette variation sur nos prix de vente**, dans la mesure où ces changements sont indépendants de notre volonté.

Nos tarifs peuvent également être modifiés en cas d'**augmentation des droits d'entrée des sites**, des **taxes locales** ou de toute autre charge imposée par les autorités locales.

Les **descriptifs des circuits** sont fournis à titre indicatif et peuvent être **adaptés, modifiés ou remplacés** en fonction de contraintes indépendantes de notre volonté, telles que les horaires des vols internationaux ou domestiques, les jours de marché dans certaines villes visitées, ou encore les conditions climatiques ou naturelles.

Aucune contestation relative au **prix du voyage** ne pourra être prise en compte après l'inscription à l'un de nos circuits.

Il appartient à chaque participant d'apprécier, au moment de la réservation, si le prix proposé lui convient, en acceptant le principe d'un **prix forfaitaire**, négocié lors de la conception du séjour, et ne tenant pas compte d'éventuelles promotions ponctuelles accordées ultérieurement par certains prestataires.

## Qu'est-ce que L'ayurvéda ?

Les origines de l'*ayurvéda* (du sanskrit *veda* : science et *ayus* : longévité) remontent au début de notre ère. La théorie médicale s'appuie sur le principe des « humeurs » qui permettent de comprendre pourquoi un corps est sain ou, au contraire, fonctionne mal. L'*ayurvéda* considère que la santé des êtres humains est liée à leur environnement aussi bien écologique que social. L'objectif d'un médecin ayurvédique est de permettre à son patient de retrouver un équilibre entre son corps, son esprit et sa conscience. Au départ, seuls les membres de la caste supérieure, les brahmanes, la pratiquaient.



L'immense succès rencontré par les médecines traditionnelles indiennes depuis une vingtaine d'années est dû à son approche holistique qui répond à une demande de plus en plus forte en Occident et en Inde d'une médecine alternative qui ne soigne pas que les symptômes de la maladie.

## Qu'est-ce qu'une cure ayurvédique ?

Une cure ayurvédique peut varier en fonction de la clinique que l'on fréquente et en fonction de l'école ayurvédique de la clinique.

Le but de la cure est de se rééquilibrer par une retraite et un traitement adapté et déterminé par le docteur ayurvédique de la clinique.

Pour qu'une cure soit efficace à 100/100 les docteurs recommandent un minimum de 12 jours et peuvent recommander jusqu'à 21 jours de traitement si le patient en a besoin.

## Pourquoi faire une cure ?



Il y a de multiples raisons qui peuvent vous pousser à faire une cure ayurvédique. Elles peuvent autant être corporelles, psychologiques ou encore juste dans un souci de bien être.

En traitant le terrain plutôt que le symptôme, cette méthode médicinale a des effets qui s'étendent sur plusieurs mois.

En utilisant des médecines à base de plantes aussi bien que des soins corporels (massages, bains d'huile, de lait etc...), l'ayurvéda rééquilibre vos Doshas (tempéraments ayurvédiques) et vous permet d'avoir un pouvoir de transformation sur votre vie.

Une retraite est un moment merveilleux pour faire le point, pour transformer votre perspective et votre regard sur votre vie quotidienne.



## Comment se passe une cure ayurvédique ?

Le premier jour de votre arrivée, vous rencontrerez un docteur en ayurvéda.

Celui-ci déterminera quel sont vos terrains à traiter et quels seront les traitements que vous allez recevoir au cours des 14 prochains jours. Pour cela il fera un examen rapide corporel, et vous posera des questions.



Ensuite toutes les journées suivront un peu le même processus.

Le programme type de la journée est très simple.

À partir de 7 h vous aurez un cours de yoga à la clinique.

Vous prendrez ensuite votre petit déjeuner et commencerez alors les soins.

Vous passerez chacun votre tour avec une des équipes de masseurs de la clinique.

Chaque personne a une équipe de deux thérapeutes qu'il garde tout au long du séjour.

Vous recevrez alors deux soins l'un après l'autre selon ce que le docteur aura établi pour vous.

Si vous avez la moindre question ou soucis, le docteur est là toute la journée et pourra vous aider et répondre à vos questions.

## Que faire autour de la clinique ?



Le docteur en fonction de votre terrain vous autorisera ou non à faire de petites sorties. (Le moins possible)

La clinique est située à côté de la mer. Vous pourrez donc vous baigner dans la belle eau du golfe Arabique.

Vous serez au beau milieu des back waters dans une zone protégée où les bateaux à moteur ne sont pas autorisés. Vous pourrez donc vous balader le long des canaux à pied ou sur des bateaux avec des bateliers.

La clinique n'est pas loin de Cochin (40 minutes) lieu incontournable du Kerala.

# VOTRE PROFESSEURE DE YOGA



## Votre professeur de yoga, Julie Gavalda

Formée à la transmission du yoga de TKV Desikachar au sein de l'IFYM de 2015 à 2019, je l'enseigne depuis 2016.

Je me suis ensuite formée au Yin Yoga et je suis régulièrement des stages de perfectionnement au sein de l'Institut Français de Varma Yoga sur des thématiques qui me questionnent et viennent nourrir ma transmission (mudra, Ayurveda, fascias, effet de la lune...)

J'aurai grand plaisir à vous accompagner quotidiennement tout au long de votre voyage et d'adapter au plus près de vous la pratique du yoga.

Pour toute question ou information complémentaire, vous pouvez me contacter

Par mail [Geoffrey.stu@hotmail.fr](mailto:Geoffrey.stu@hotmail.fr)

Par téléphone : 06 26 28 49 48

*Geoffrey Stuhmann*

**PANORAMA TOURISME  
SARL au capital de 8 000 €  
1, Place Mendès France  
34170 CASTELNAU LE LEZ**

**Téléphone : 04 67 02 64 10**

**Télécopie : 04 67 02 64 14**

**Email : [agence@panorama-tourisme.fr](mailto:agence@panorama-tourisme.fr)**

**Gérant. M. Sayed EL SOL**

**APE : 633 Z – SIRET : 452 722 101 00014**

**Licence : 034 040001**

**RCS : Montpellier B 452 722 101**

**RCP : Générali Assurance, 7 boulevard Haussmann – 75456 PARIS Cedex 09**

**Garantie financière : APS, 15 av. Carnot – 75 017 Paris  
N° TVA INTRA COMMUNAUTAIRE : FR57 452 722 101**