



SÉJOUR

YOGA & WELLBEING

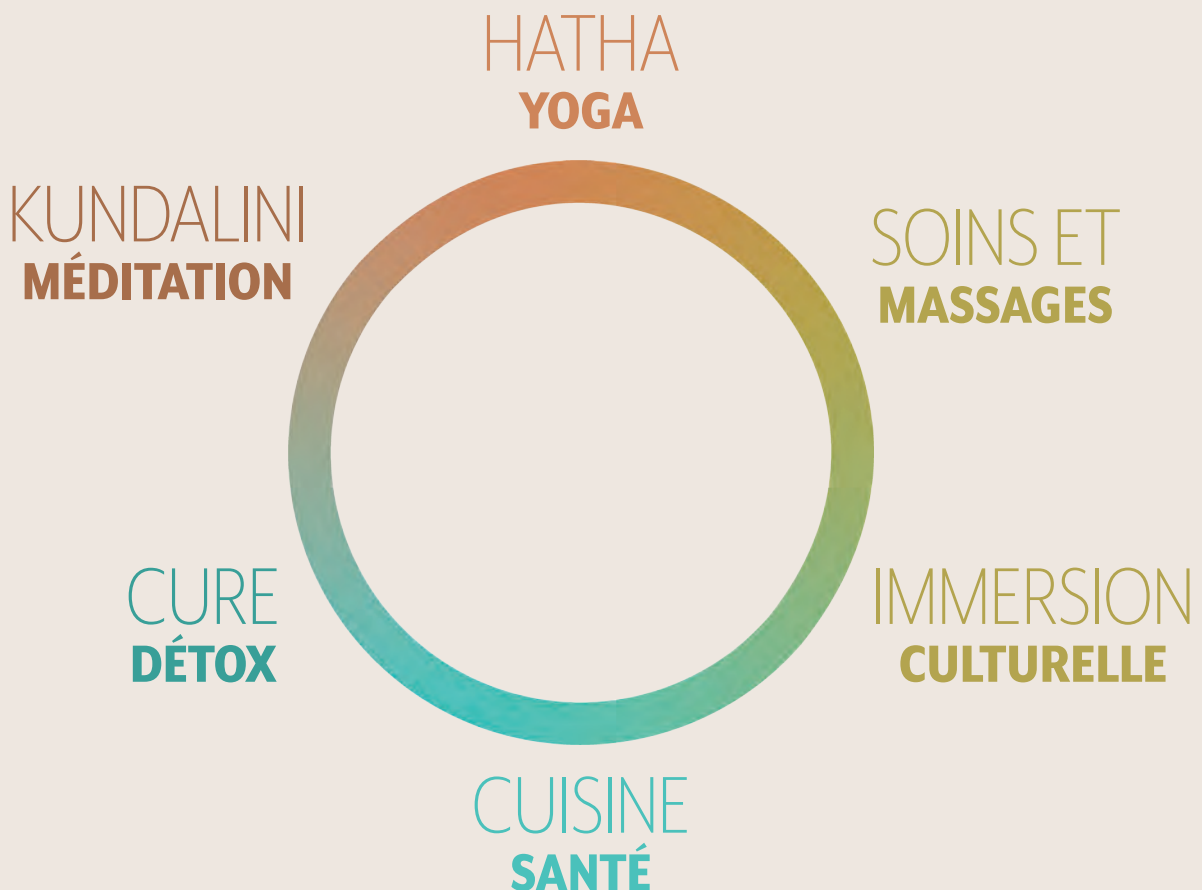
20 - 30 nov 2025



FACILITER VOTRE **REPOS NATUREL** ET **AUGMENTER VOTRE ÉNERGIE VITALE**

DYNAMISME ET RELAXATION

Ce séjour de ressourcement vous permet de découvrir l'Ayurveda en savourant les bienfaits de cette science ancestrale. Vous profiterez la première semaine des activités pour augmenter votre énergie vitale et purifier votre corps. La détox est accompagnée d'un bilan de santé, de yoga thérapeutique pour assainir et restaurer les forces de votre organisme.



LE RESSOURCEMENT PAR L'AYURVÉDA

L'Ayurveda est une médecine traditionnelle de l'Inde qui a pour but d'améliorer et entretenir la santé de l'être humain pour permettre sa longévité. Nous appliquons les principes multi-millénaires de l'Ayurveda dans le rythme des journées et l'alimentation pour favoriser votre bien être et donner un cadre de vie énergisant lors de votre séjour.

LA CURE DÉTOX

AUX PLANTES MEDICINALES & SUPERALIMENTS

Pour faciliter votre detox, nous utilisons les plantes ayurvédiques aux vertus **adaptogènes** (anti-stress) et **équilibrantes** de grande qualité que nous intégrons dans notre alimentation quotidienne.

Les **épices locales** du sri lanka sont aussi utilisées pour **augmenter le feu digestif** essentiel au bien être lors de la detox. Les **bouillons ayurvédiques** et **smoothies énergétiques** vous aideront à l'élimination des toxines et à renforcer votre système immunitaire.



Tous les matins, des **jus et boissons sources de vitalité** vous seront servies après la séance de yoga et de mouvement corporel. Dans la journée, de délicieuses **salades de fruits** viendront agrémenter vos instants de détente **sous les cocotiers** et vous aurez le plaisir de pouvoir vous désaltérer à l'**eau de coco** à tout moment.



LA CUISINE **SANTE**

AVEC L'UTILISATION DES EPICES AYURVEDIQUES

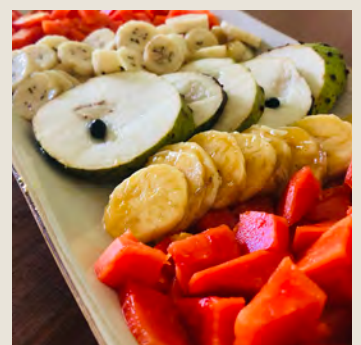
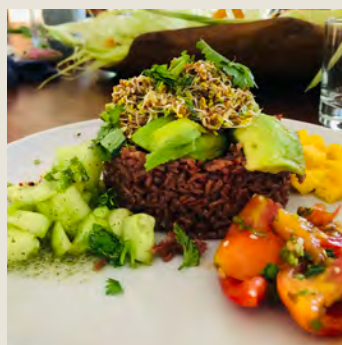
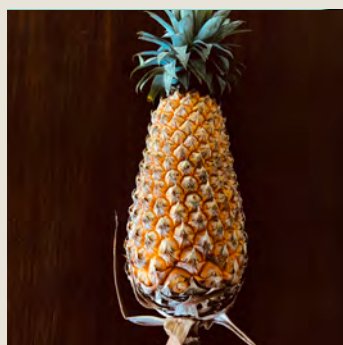
L'Ayurveda étudie depuis des milliers d'années le corps humain et offre une compréhension complète de son **fonctionnement biologique et énergétique**. Nous appliquons les principes de cette connaissance ancestrale qui associée à une touche de **poésie gastronomique** produit des résultats exceptionnels sur la santé physique, énergétique et mentale.



Vous allez bénéficier des bienfaits de cette cuisine santé en savourant les **plats préparés** lors de la deuxième semaine du séjour après la cure detox. La diet ayurvédique a pour objectif **l'équilibre de votre organisme** en fonction de votre état biologique, de la saison, du climat et des déséquilibres qui pourraient vous affecter.



Vous serez ainsi guidés dans votre parcours diététique avec un **médecin ayurvédique** local qui fera un bilan de votre santé. Ses conseils vous seront utiles pour **accroître votre énergie** et trouver un nouvel état d'équilibre interne pour plus d'harmonie.





LES SOINS **AYURVÉDIQUES**

AVEC DES EXPERTS EN AYURVEDA

La rencontre avec un médecin ayurvédique sri lankais :

- Conférence et échanges sur l'Ayurveda
- Consultation et entretien individuel pour un bilan de santé
- Découverte de votre constitution ayurvedique *

* La constitution ayurvédique appelée Prakriti est la répartition dans le corps des doshas : Vata (air & éther), Pitta (eau & feu) et Kapha (terre & eau). Connaitre sa constitution permet de prévenir les maladies et comprendre les éventuels déséquilibres qui affectent notre santé.

Soins ayurvédiques inclus dans le séjour

- Massage ayurvédique complet «fullbody» = 1 par pers
- Infusions d'épices ayurvédiques quotidiennes (selon doshas)
- Préparations culinaires et conseils personnalisés possibles
- Soins ayurvédiques spécifiques - en option (à régler sur place)

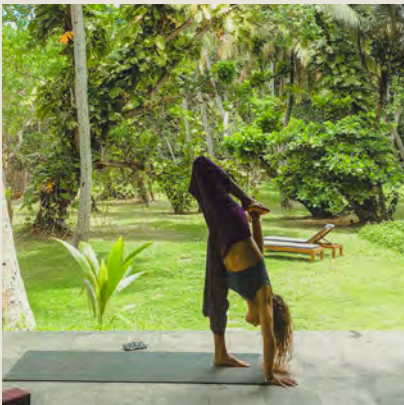


LE YOGA ET LA MÉDITATION

ENSEIGNEMENT TRADITIONNEL & PRATIQUE MODERNE

Pour **dynamiser spirituellement** votre séjour, le rendre plus vibrant et présent, des séances de yoga vous sont proposées quotidiennement.

La pratique du Yoga permet une **ouverture de l'esprit** et une plus grande **flexibilité corporelle**. Dans le cadre de la cure de détox, les séances vont rythmer les journées et **faciliter l'élimination des toxines**.



Le Yoga traditionnel enseigné est basé sur la **synergie de la respiration** et de la **concentration**. Les postures permettent de se reconnecter à son corps, favorisent une plus grande lucidité et disponibilité d'esprit.

Ainsi le Yoga, au delà d'une meilleure forme physique, permet de **se purifier**, **augmenter ses capacités énergétiques** et **accroître ses facultés mentales**.

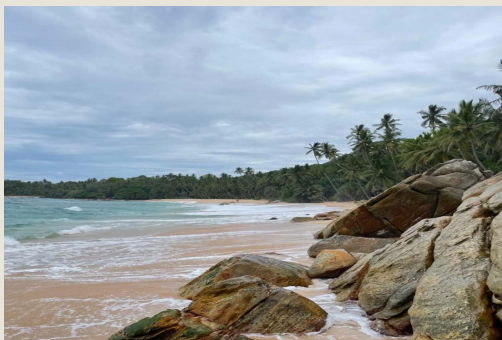
L'IMMERSION CULTURELLE

EN SYMBIOSE AVEC LA NATURE

Au programme, il est proposé des excursions pour découvrir les richesses culturelles et naturelles de l'île Ceylan. Ce pays est riche en biodiversité et en coutumes qui marquent la vie des sri-lankais.

Vous allez pouvoir visiter et explorer :

- La plage de Tangalle et son marché local
- Une ferme biologique et un jardin d'épices
- La vieille ville fortifiée de Galle
- Une culture de thé d'exception et le lac de Koggala
- La plage magnifique de Silent Beach

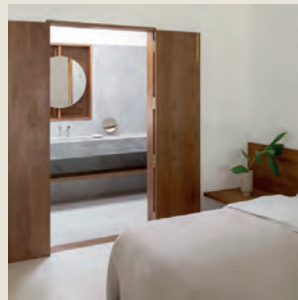




DANS UN SITE MAGNIFIQUE EN BORD DE MER

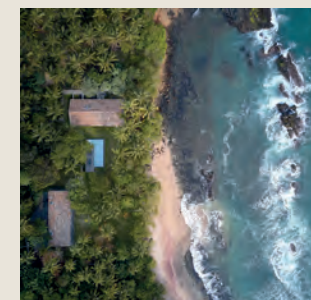
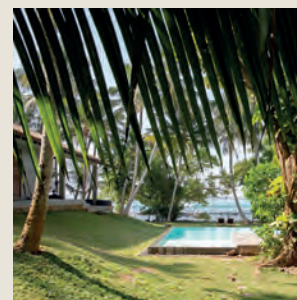
Une belle villa et un cadre splendide pour votre séjour ressourcement

- Chambre spacieuse agréable avec salle de bain indépendante
- Maison moderne de style architecte meublée en bois de tek
- Salle à manger et salon de détente pour les rencontres
- Salle de massage prévu à cet effet
- Espace de pratique pour le yoga



Espaces de vie annexes pour votre bien être et quiétude

- Piscine extérieure avec vue sur l'océan
- Jardin de cocotiers, espaces de relaxation en pleine nature
- Grande plage accessible à pied (5min) pour vos balades
- Rocher surplombant l'océan pour la méditation





JOURNÉE TYPE

LE TEMPS EST À VOUS !

7h	Réveil énergétique et méditation matinale
7h30	Boisson chaude détoxifiante aux épices ayurvédiques
8h	Séance Yoga Vinyasa - mouvement corporel
9h	Jus vitalité + petit dej ayurvédique
10h	Marche active sur la plage & temps de relaxation
12h30	Repas ayurvédique / salade de fruits pdt la détox
13h30	Temps libre : détente, baignade, massage ayurvédique en option
17h	Séance Yoga Yin - relaxation
18h30	Méditation au coucher du soleil
19h30	Dîner léger avec rotti (galette de pain local) + bouillon ayurvédique
20h	Soirée douce & golden latte (lait d'or)

les activités vous sont proposées, rien n'est imposé !

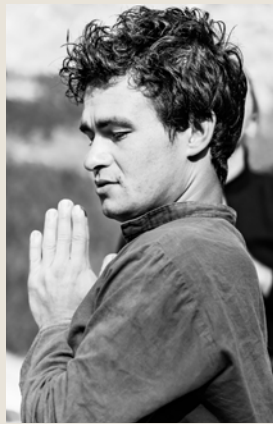
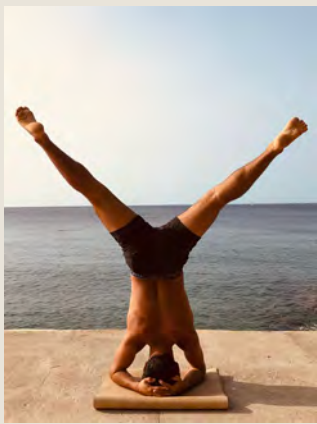
PROGRAMME COMPLET

POUR ÉVEILLER LE CORPS ET L'ESPRIT

Date	Activités de la journée	Thème & échanges
J1	Arrivée à la villa & découverte du lieu Méditation bienvenue	Présentation du séjour
J2	Yoga - Conférence Ayurveda Consultation ayurvédique individualisée	L'Ayurveda science de la longévité
J3	Yoga - 1er jour Detox Yoga & balade à la plage de Tangalle	Le Yoga et ses bienfaits
J4	Yoga - 2e jour Detox Focus sur le mouvement	La Détox Is Fun
J5	Yoga - 3e jour Detox Balade & baignade à Silent Beach	La pratique de la méditation
J6	Yoga - 4e jour Detox Focus sur la respiration	Le prana La force de vie
J7	Yoga - 5e jour Detox Excursion à Galle & visite d'une plantation de thé	Équilibrer vos doshas
J8	Yoga - Mouvement - Relaxation Atelier culinaire sur les épices	La cuisine ayurvédique
J9	Yoga - Mouvement - Relaxation Massage personnalisé	Les plantes ayurvédiques
J10	Yoga - Mouvement - Relaxation Visite d'un jardin bio d'épices	Méditation étoilée
J11	Yoga + Brunch à la plage Bilan du séjour	Le Mindset Wellbeing
J12	Départ de la villa par taxi	

L'ÉQUIPE

DES PROFESSIONNELS EXPÉRIMENTÉS À VOTRE ÉCOUTE

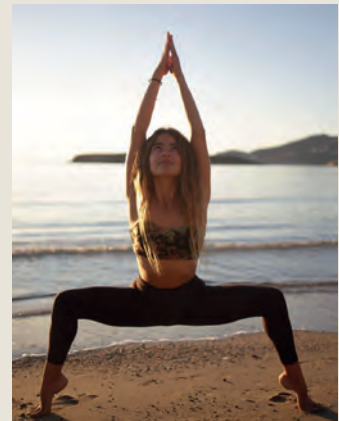


ALEXANDRE MAURAS

- Créateur et organisateur du séjour
- Chef cuisinier Ayurvédique
- Professeur de Yoga

MANON PERAL

- Professeure de yoga Vinyasa
- Massage therapist



Alexandre et Manon vous accompagnent tout au long de votre séjour de ressourcement et vous guident dans la pratique du yoga et de la méditation. Ils sont attentifs à suivre vos besoins spécifiques, notamment pour la détox et votre parcours diététique.



LES TARIFS

ET CONDITIONS

Au choix :

- 1) Chambre individuelle = 2500 € / pers
- 2) Chambre partagée (2 pers) lit double = 2200 € / pers
- 3) Chambre partagée (2 pers) lit simple = 2000 € / pers

Places limitées à 8 personnes

Réservation :

- Acompte : 1200 € par PayPal ou CB (sécurisé sur ayudyana.com)
- Lien de la réservation : <https://ayudyana.com/shop/sejour-srilanka/>
- L'acompte confirme votre inscription au séjour.
- Le solde (montant selon chambre choisie) est à régler par virement au maximum 20 jours avant le début du séjour (soit le 01/11/2024).

CE QUI EST INCLUT :

- Le séjour à la villa en bord de mer
- L'hébergement (11 jours / 11 nuits)
- Les cours et enseignements de yoga
- L'accès privilégié à la plage à volonté
- La detox et l'alimentation ayurvédique
- Les ateliers de cuisine aux épices ayurvédiques
- La séance de massage personnalisée
- Les conseils diététiques personnalisés
- Les excursions et visites culturelles

LE TARIF N'INCLUT PAS :

- Votre billet d'avion *
- Votre visa pour l'entrée au Sri Lanka *
- Vos achats personnels lors du séjour (souvenirs, boissons,...)
- Vos séances de massage quotidiennes (en option)
- Le transport depuis l'aéroport (arrivée / départ de la villa) *

*Nous sommes à votre écoute et pouvons vous conseiller pour la réservation de vos vols

la demande de visa en ligne, la logistique pour votre arrivée et le départ de la villa.

PRÉPARER SON **VOYAGE** ET SÉJOURNER AU **SRI LANKA**

NOS CONSEILS & CONTACTS

PASSEPORT

Passeport en cours de validité, valable 6 mois après la date de retour

VISA

Visa (ETA) est à demander en ligne impérativement sur le site du gouvernement sri lankais. L'ETA (Electronic Travel Authorization) est obligatoire pour entrer au Sri Lanka. L'ETA s'obtient en ligne par Internet, il est nominatif et personnel. Il n'est pas nécessaire de présenter une copie du passeport ni de fournir une photo. Il suffit de remplir le formulaire en ligne, exclusivement sur le site eta.gov.lk quelques jours avant le départ : à demander sur le site www.eta.gov.lk/slvisa/

Pour gagner du temps et obtenir rapidement votre visa, vous pouvez faire une demande sur :

<https://www.rapidevisa.fr/Visa/Sri-lanka.htm>

Cout du visa officiel : 52€ - Cout supplémentaire (29 €) par le service Rapide visa : 52€ + 29€ = 81€

Pour toute précision de formalités, se référer au site du gouvernement français pour le Sri Lanka :

www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/sri-lanka/

TRAJETS

Vol Aller (date conseillée le 19/20 NOVEMBRE) : Départ de Paris CDG ou autre aéroport - Arrivée à Colombo

Vol Retour (date conseillée à partir du 1er DECEMBRE) : Départ de Colombo - Arrivée à Paris CDG ou autre aéroport

Tarif du billet aller / retour : à partir de 750 €

SANTE

Assurez vous d'être en bon état de santé chez votre médecin traitant avant de voyager

VACCIN

- Aucune vaccination n'est administrativement obligatoire pour les voyageurs en provenance d'Europe.
- Il convient d'être à jour pour les vaccinations « universelles » : diphtérie, tétanos, coqueluche, polio, hépatite B.

CONTACTEZ NOUS POUR TOUTE QUESTION

Sur l'hébergement, le contenu ou le programme du séjour

Contactez **Alexandre** : 07.82.07.15.07 / alexandre@ayudyana.com

Les vols, les visas ou la logistique à l'arrivée pour faciliter votre voyage

Email : sejour@ayudyana.com