

GAYAVEDA PANCHAKARMA

Kerala, Inde du Sud



Vivre une cure Panchakarma

L'Ayurveda, le système médical traditionnel de l'Inde est désormais de plus en plus reconnu dans le monde entier comme système médical complet grâce aux résultats qu'il fournit. Avec sa vision unique du corps et de l'esprit, la cure Panchakarma est une méthode ingénieuse de prévention des maladies et de ralentissement du vieillissement par l'application de 5 formes d'action thérapeutiques.

Vamana karma et Nasya Karma pour éliminer par le haut du corps le doshas Kapha (Nettoyage de l'estomac aux sinus)

Virechana Karma pour éliminer par le bas du corps le doshas Pitha (Purgatif régénérant du foie et de l'intestin grêle afin de réduire acidité et inflammations)

Basti Karma pour éliminer par le bas du corps le doshas Vata (Lavements du côlon pour régénérer la santé du côlon, relancer une bonne circulation de l'énergie vitale, apaiser le mental et nourrir les tissus profonds du corps)

Raktamokshana Karma pour purifier le sang (Saignée thérapeutique pour régénérer la peau et les tissus tout en éliminant les toxines de la circulation périphérique).

Chaque action thérapeutique est précédée d'une phase préparatoire avec :

Snehana par des massages avec application d'huile médicinales, Snehapana ingestion de ghee, Svedana techniques thérapeutiques par la chaleur et bain de vapeur et autres procédures complémentaires Shirodhara, Pischinchali, Pinda sveda

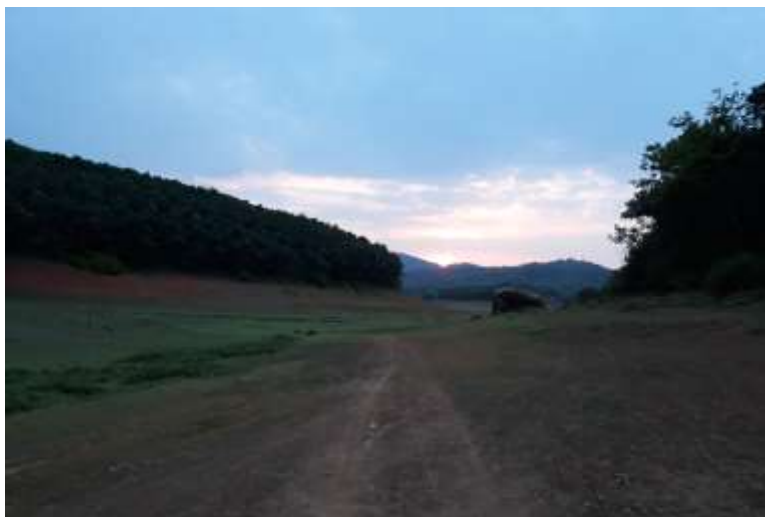
Après la cure, rester vigilant et suivez scrupuleusement les recommandations du médecin.

PROGRAMME QUOTIDIEN

- 6.00 Réveil
- 6.30 Tea time
- 11.00 Déjeuner végétarien Detox
- 16.00 Yoga, Pranayama, Méditation
- 18h30 Diner végétarien Detox

Les soins ayurvédiques ont lieu de 8.00 à 13.00, ils sont choisis par le Vaidya selon votre endurance physique et mentale.





GAYAVEDA PANCHAKARMA

Authentique CURE PANCHAKARMA

14 jours

Pour une immersion à la source, nous vous proposons de découvrir notre cure PANCHAKARMA dans la Jungle de Thrissur dans le Sud de l'Inde, une petite maison keralaise composée de 3 chambres pour un séjour intimiste sous les Hévées et entourée de Lacs et de faune sauvage pour 14 jours de cure Panchakarma. Non accessible par la route, la Maison Panchakarma est isolée de l'agitation des villes indiennes et se trouve loin des spots touristiques pour une expérience véritable.

Arrivée à l'Aéroport de Fort Cochin, un chauffeur vient vous chercher pour vous conduire à la maison Panchakarma située à 1h30 + 20 minutes de piste ou transfert en barque. Située à proximité d'une tribu protégée par l'Etat et des animaux sauvages, vous aurez peut-être la chance de croiser quelques éléphants sauvages.

La maison Panchakarma reste simple et modeste avec 2 lits simples par chambre afin d'accueillir 6 curistes maximum, avec un patio central équipé de 2 Darapathy (table pour les traitements ayurvédiques), de deux salles de bain avec wc turcs et wc occidental. L'eau chaude est maintenue dans un grand chaudron dans la cuisine et la tchechy vous concocte des plats keralais végétariens adaptés au contexte d'une cure Panchakarma.

INSCRIPTION

Nom et Prénom :

Contact mail :

Contact téléphonique :

Adresse Postale :

Nom de votre organisateur :

Cocher la date de votre séjour

Panchakarma 14 jours (1400 € tout inclus sauf avion)

- du 12 au 26 septembre 2019
- du 19 octobre au 2 novembre 2019
- du 9 au 23 novembre 2019
- du 21 décembre au 4 janvier 2020

- du 19 février au 4 mars 2020

GAYAVEDA.FR 06.11.44.17.36

CONDITIONS DE RESERVATION DE VOTRE SEJOUR

Réservation par chèque de 490 € du prix du séjour à joindre à votre fiche d'inscription et virement de 990 € à effectuer en Inde sur le compte de Babu Kunnumpuram 1 mois avant votre départ..

Dossier complet à renvoyer à Gayaveda Traditions au 4 impasse Balzac 37700 Saint Pierre des Corps

FEDERAL BANK

Babu Kunnumpuram,

Numéro de compte- 14490100123550.

IFSCE Code-FDRL0001449,

SWIFT Code-FDRLINBBIBD,

BANK ADDRESS :- FEDERAL BANK VADAKKENCHERRY BRANCH, PALAKKAD DISTRICT, KERALA,INDIA

NB : En cas d'annulation, aucun remboursement ne sera effectué

Remarques sur nos prix

Les tarifs indiqués sont HORS VOLS par personne en chambre double.
Le groupe est composé de 6 personnes.

Docteurs et thérapeutes parlent en Anglais.

Le prix comprend l'hébergement en chambre double, les repas, les soins ayurvédiques et le transport de l'aéroport de Cochin jusqu'à Gayaveda Panchakarma.

IMPORTANT : En fonction du nombre d'inscrits sur votre date de voyage, un supplément petit groupe peut-être facturé avant votre départ. Il est de 400€ par personne pour un groupe de 2 à 4 personnes.

FORMALITES VISA : Attention les démarches pour l'obtention du visa indien sont longues. Il est nécessaire de s'y prendre plus d'un mois en avance. Des démarches en urgence peuvent se faire sous certaines conditions. Le passeport doit être valide 6 mois après la date de votre retour en France.

NOTRE PRIX COMPREND

Transport local

Un chauffeur vous attendra à l'aéroport de Cochin pour vous conduire à Gayaveda Panchakarma

Mode d'hébergement

2 chambres avec lits superposés et 1 chambre avec 2 lits simples.

1 salle de bain, douche et wc turcs et 1 salle de bain avec wc occidental et douche (eau chaude à maintenir sur les fourneaux).

Repas

Pension complète avec repas végétariens et repas détox les jours de purification.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

Assurance Annulation Interruption et Rapatriement

Visa pour l'Inde.

POURBOIRES

Le pourboire est une institution en Inde. Il est d'usage de donner un pourboire aux membres de votre équipe (thérapeutes, chauffeur, cuisinier...). Prévoir un budget d'environ 20 € à 30 € par participant. Ceci n'est en rien une obligation et est laissé à l'appréciation de chacun.

Encadrement

Babu le manager pour assurer la bonne coordination du personnel et répondre à vos besoins,

Dr Ragunath votre vaydia et spécialiste en marmas

2 thérapeutes,

1 cuisinier et femme de ménage

1 contact en France par Skype pour un debrief du déroulement de la cure et suivi alimentaire après cure

LISTE D'EQUIPEMENT

Le choix de votre tenue vestimentaire doit s'adapter aux contextes culturels, religieux et traditionnels (il est impératif de rester épaules et genoux couverts pour respecter la population locale).

- Un bandana, une écharpe ou foulard ou chèche pour protéger le cou ou le visage de la poussière et du soleil
- Une paire de lunettes de soleil haute protection
- Tee-shirts en coton + chemises à manche longue (pour protection contre le soleil) ou T-shirt en matières techniques à séchage rapide.
- 1 maillot de bain (baignade dans les lacs)
- Sous-vêtements en coton ou en synthétique non irritant
- 1 paire de chaussures de marche légères - 1 paire de chaussures imperméables ou bottes (très appréciées en cas de pluie et aussi le matin au camp, rosée souvent abondante)
- 1 paire de claquettes
- Pantalon ou jupe longue en coton léger
- Crème apaisante anti moustique

Divers

- Lampe frontale, piles et ampoules de rechange
- Nécessaire de toilette (lingettes biodégradables pour remplacer l'eau, micropur...)
- Papier toilette + briquet pour brûler celui-ci après usage
- Un couteau suisse ou équivalent (en soute!!)
- Petits sacs en plastique pour jeter dans la poubelle
- Des boules 'quies' peuvent être utiles pour ceux qui auraient le sommeil léger en colocation
- Appareil photo (avec une batterie de rechange)
- Une paire de jumelles éventuellement

Pharmacie

Par précaution, indiquez vos allergies aux médicaments dans votre pharmacie.

- Médicaments personnels
- 1 Antibiotique à large spectre
- Aspirine ou doliprane
- Anti diarrhéiques
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre
- Crème hydratante
- Un rouleau de sparadrap
- Une bande élastique adhésive de 10 cm de large
- Une boîte de pansements adhésifs
- Pochettes de désinfectants prêtes à l'emploi
- Pastilles de Micropur ou Hydroclonazone pour désinfecter l'eau
- Une crème et un spray anti moustique

Informations générales

- La compagnie aérienne autorise un seul sac en soute par passager. Prenez garde à ne pas dépasser ce poids, car vous pourriez avoir à régler à l'enregistrement les kg excédentaires.
- Les bagages cabines sont limités à 7 kg (dimensions maximales de 56 cm x 45 cm x 25 cm), ils ne doivent contenir aucun objet coupant (couteau, ciseaux, lime, coupe-ongles, etc.) et la quantité de liquide autorisée par passager est limitée à 100 ml par contenant. Il est recommandé en revanche d'y mettre appareil de photos, lunettes, médicaments et autres objets dont on ne pourrait se passer en cas de perte (momentanée) du bagage.
- Nous vous demandons cependant de ne pas excéder 15 Kg de bagage par personne de manière à ne pas trop encombrer la logistique.
- En cas de perte de vos papiers, nous vous conseillons de ranger une copie de votre passeport dans un endroit différent des originaux.
- Si, afin de partir " léger ", vous lavez vos vêtements en cours de voyage, privilégiez les lessives biodégradables.
- Prenez de quoi rassembler vos déchets toxiques (piles, aérosols, batteries, tubes de pommade, emballage de pellicules photo...) afin de les ramener en France où le tri est bien fait et efficace. Un conseil : évitez au maximum d'emporter les emballages du matériel ou équipement que vous auriez acheté avant de partir... Toujours cela en moins à ramener en France.

FORMALITÉS

Un passeport en cours de validité et valable 6 mois après votre retour est indispensable dans presque tous les pays du monde pour les ressortissants français, belges et suisses. Vérifiez impérativement ce passeport. Il est de votre seule responsabilité d'obtenir votre passeport et de vous conformer à la réglementation d'entrée dans ce pays avant la date de votre départ.

Si vous voyagez avec des enfants mineurs, vérifiez les formalités de sortie du territoire les concernant. Vous pouvez demander des informations auprès de la mairie de votre domicile, ou de la préfecture et consulter le site :

<http://vosdroits.service-public.fr/particuliers/F14930.xhtml>

Le visa est obligatoire pour l'Inde :

Le visa est maintenant disponible en ligne sur le site de l'ambassade : <http://www.ambinde.fr/> sous la rubrique etourist Visa.

Vous pouvez également continuer à effectuer les démarches classiques à l'Ambassade.

Le visa de tourisme autorise un séjour de 6 mois maximum à partir de la date d'émission, et permet plusieurs entrées. Vous pouvez demander un visa de 15 jours, de 3 mois ou de 6 mois. La validité commence le jour de la délivrance du visa ; ne vous laissez pas surprendre ! Que vous partiez pour un jour, une semaine ou un mois, le prix du visa ne change pas.

Pièces à fournir :

- Votre passeport en cours de validité (au moins 6 mois après le retour du voyage), ayant au moins trois pages vierges
- 1 photocopie de la page de données du passeport
- 1 formulaire de demande de visa dûment rempli en ligne 10.

Ou en ligne aux adresses suivantes:

VFS - France <http://www.vfsglobal.com/india/france/>

VFS - Belgique <http://http://in.vfsglobal.be/>

VFS - Suisse <http://http://in.vfsglobal.ch/>

puis imprimé et signé par le demandeur

- 2 photos d'identité RÉCENTES en COULEUR et sur FOND BLANC IMPÉRATIVEMENT datant de moins de 6 mois. Les photos doivent respecter le format 5x5 et les épaules doivent être visibles (les photos non conformes font l'objet d'un rejet systématique du dossier de demande de visa)
 - 1 enveloppe Chronopost ou le montant du prix d'une enveloppe à ajouter aux frais ci-dessus pour le renvoi du visa
 - 1 attestation de voyage (que vous recevrez à réception de votre fiche d'inscription et de votre paiement.
 - Les frais de visa pour l'Ambassade de l'Inde (50 €) et frais de service pour VFS (12 €) à régler par chèque de banque ou mandat cash
- => envoyer le passeport et tous ces documents par enveloppe chronopost

Attention, si un document manque ou n'est pas conforme, votre dossier peut être retardé ou vous être renvoyé dans votre enveloppe chronopost mais sans visa.

Service d'assistance téléphonique : 0892640037 . Coût de l'appel: 0,34 € TTC/mn

A qui vous adresser :

L'Ambassade de l'Inde à Paris a sélectionné VF Services (UK) Limited, en tant que partenaire pour le dépôt des demandes de visa et retour des documents en France.

Différents moyens sont à votre disposition :

1/ Visa par correspondance via VFS :

Remplir le formulaire en ligne : 10.

Ou en ligne à l'adresse suivante: VFS - <http://www.vfsglobal.com/india/france/> " " target="_blank">
<http://www.vfsglobal.com/india/france/>

Puis imprimer votre demande d'application, merci de sélectionner l'option « Download application form »

A partir du lundi 3 octobre 2011, aucun formulaire manuscrit n'est accepté. Tout requérant souhaitant déposer une demande de visa pour l'Inde doit se conformer à la nouvelle réglementation.

Le nouveau formulaire en ligne est uniquement disponible en anglais. Cependant, une notice explicative en français est à votre disposition sur le site Internet de VFS.

Pour information, le formulaire en ligne doit être saisi au moins 24h avant le dépôt du dossier dans leurs locaux.

2/ Visas déposés au bureau VFS

Mêmes documents et tarifs, remplir le formulaire en ligne.

3/ Visas via un organisme spécialisé dans la délivrance des visas

Ces organismes facilitent les démarches et peuvent vous fournir des formulaires à remplir sur papier.

Plus facile mais prennent des frais d'intervention qui s'ajoutent aux frais de visas et de VFS.

Attention, l'ambassade d'Inde n'accepte pas les chèques, seulement les chèques certifiés.

Pour les ressortissants belges :

- Suivre la même procédure et se rendre au centre de visa (Indian Visa application center av Louise 350 à 1050 Bruxelles). Demande de 8 à 14 h et retrait visa de 14h à 16h.

Avec deux photos d'identité + déclaration signée téléchargée sur le site.

Prix 75 euros.

Conseils pour l'obtention du visa

Pour toute demande par correspondance, nous vous conseillons fortement d'envoyer votre passeport en courrier recommandé (et non en courrier simple).

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants Français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès du consulat systématiquement avant d'envoyer votre dossier.

Adresses des bureaux :

Les bureaux de VFS (UK) Ltd à Paris, Marseille et Lyon se situent aux adresses suivantes :

o Paris au 42/44 Rue De Paradis, Paris 75010

o Marseille au 18/22 Rue Edmond Rostand, Marseille 13006

o Lyon Immeuble Danica B 21, avenue Georges Pompidou, 69486 Lyon Cedex 03

Horaires :

Les demandes de visas peuvent être déposées auprès des bureaux des VFS de 8h à 14h, tous les jours ouvrables (du lundi au vendredi compris). Le retrait des documents s'effectue de 12h à 17h à Paris, de 14h30 à 16h30 à Marseille. A Lyon, les documents seront retournés par la poste.

En Belgique le bureau de VFS (UK) Ltd est à Emile de Motlaan, 19 - 1000 BRUXELLES.
Tel : +32 488 77 76 54

En Suisse les bureaux de VFS (UK) Ltd sont à Genève et Bern.
70 Rue de Lausanne - 1202 Genève
Weststrasse 2 - 3005 Bern

Montant des frais :

Un montant de 12 € par demande sera demandé par VFS en plus du montant du visa demandé par l'Ambassade. Les frais de timbres sont en sus lorsqu'ils sont demandés.

Les demandes de visas peuvent aussi être communiquées par voie postale au Centre de demandes de visa pour l'Inde de Paris situé au 42/44 Rue De Paradis, Paris 75010.

Ou en ligne à l'adresse suivante: VFS - <http://www.vfsglobal.com/india/france/>

VFS (UK) Ltd. prévoit aussi d'installer prochainement des centres de dépôt de demandes de visa à Bordeaux, Strasbourg, Toulouse, Lille et Nice.

De plus amples informations sont disponibles sur le site internet de VFS :

VFS - <http://www.vfsglobal.com/india/france/>

SANTÉ

Recommandations sanitaires :

Avant votre départ, nous vous conseillons de consulter votre médecin, qui seul pourra vous fournir des indications fiables sur votre état de santé général, et qui fera un point sur vos vaccinations habituelles ainsi que sur les vaccinations recommandées pour votre destination.

Sur les sites suivants, vous trouverez des conseils à suivre avant votre départ :

O.M.S - <http://www.who.int/fr/>

Institut de veille sanitaire - <http://www.invs.sante.fr/>

Institut Pasteur - <http://www.pasteur.fr>

La majorité des hôpitaux ont un service pour les maladies infectieuses et tropicales. Pour plus d'informations, veuillez consulter celui le plus proche de chez vous.

La responsabilité de Gayaveda Traditions ne saurait être engagée dans le cas où vous devriez rentrer en France à cause du non respect de ces obligations personnelles de santé.

GAYAVEDA STUDIES AYURVEDA TRADITIONS

4, impasse Balzac 37700 Saint Pierre des Corps

www.gayaveda.fr

06.11.44.17.36

Siret :79969747900019