

GROUPE ACCOMPAGNÉ

KERALA & AYURVEDA

+ Biennale d'art contemporain

A l'extrémité sud-ouest de l'Inde, l'État du Kerala est un pays de profusion et d'exubérance : palmeraies gigantesques, plages bordées de cocotiers, rizières immenses, cultures d'épices, thé, café, cacao, caoutchouc, etc. Sa population, atteignant 34 millions d'habitants, se compose de 60 % d'hindous, 20 % de chrétiens et 20 % de musulmans. Le taux d'alphabétisation est largement le plus élevé de toute l'Inde, avec plus de 95 %.

Après un début de voyage à Kochi (anc. Cochin), ville romantique très éclectique où se tient à cette période une grande Biennale d'art contemporain, nous découvrirons les Ghâts occidentaux, chaîne de montagnes basses où nous visiterons des plantations de thé et d'épices ainsi qu'un parc national.

Nous redescendrons ensuite sur la côte, où les rizières sont sillonnées de canaux qui servaient au transport des épices et du thé jusqu'à la mer et où des bateaux remplacent les bus pour les habitants des hameaux sur les berges. Certains bateaux traditionnels, de construction splendide, ont été aménagés pour un tourisme doux qui constitue l'un des points culminants d'un voyage dans la région ! Pour terminer ce bref circuit, nous ferons une brève escale en bord de mer avant de rejoindre le centre de soins ayurvédiques pour un séjour de soins naturels, détente et remise en forme.

La médecine indienne traditionnelle plonge ses racines dans les textes sacrés écrits entre 1500 et 1200 avant J.-C. Elle est avant tout une médecine préventive qui part du principe que l'Homme dans la multiplicité de ses organes, n'est qu'un et que c'est dans sa globalité qu'il faut le traiter. Le but est de renforcer le corps et l'esprit par des massages et soins à base de produits naturels, l'alimentation jouant également un grand rôle.

Circuit d'une semaine en minibus privé avec chauffeur, qui représente une belle approche des beautés naturelles, humaines et culturelles du Kerala, suivi d'un séjour d'une semaine de soins ayurvédiques au Centre Shin Shiva.

**GROUPE DE 4 A 6 PERSONNES
DU 23 JANVIER AU 6 FÉVRIER
FR. 4'700.-**

Ce prix comprend : **vols et taxes, transports intérieurs** (minibus), **logement** en chambres doubles dans des hôtels simples de catégorie moyenne (supp. pour individuelles: fr. 400.-), **frais de visites** accompagnées, **séjour de soins ayurvédiques de 7 jours en pension complète**, **assurance** annulation-rapatriement et présence de l'**accompagnateur** (J.-D. Forestier).

Note : 1 % du prix est rétrocédé à l'Association Public Eye, qui se bat pour des relations plus équitables entre la Suisse et les pays pauvres, lutte contre les injustices trouvant leur origine en Suisse et demande le respect des droits humains partout dans le monde.

**Voyages SAKADOH
Jean-Daniel Forestier
Av. William-Fraisse 7
1006 Lausanne
021 626 17 70
sakadoh@bluwin.ch
www.sakadoh.ch**

KERALA & AYURVEDA

1^{er} jour : Vols Genève – Kochi

2^e jour: Kochi

Matinée libre de repos ; l'**après-midi** : visite accompagnée.

Ville étrange et éclectique, Kochi reflète parfaitement les particularités du Kerala. A la fin du 14^e siècle, elle était la capitale d'un petit royaume hindou et, dès le 15^e, elle a vu passer de nombreux visiteurs (Portugais, Hollandais, Anglais) qui ont tous laissé leurs traces. Port important du commerce des épices, Kochi la séductrice possède un charme romantique certain.

Nous aurons d'autre part la possibilité de visiter la 5^{ème} édition de la Biennale d'art contemporain, plus grande exposition d'art en Inde et plus grand festival d'art contemporain en Asie. Des artistes indiens et internationaux y exposent leurs œuvres. Les différents sites d'exposition occupent des lieux magnifiques, galeries, mais aussi bâtiments historiques et anciennes halles des commerçants d'épices.....

3^e jour : Kochi

Visite accompagnée.

4^e jour : Kochi – Kumily (Parc National du Periyar)

Le matin : minibus pour Kumily ; **après-midi** libre.

Kumily, à 1000 m. d'altitude, se trouve à la porte du Parc National du Periyar où vivent quelques tigres, ours, bisons indiens, ainsi que des singes, éléphants, oiseaux et divers cervidés. Dans les environs, se trouvent de nombreuses plantations de thé et d'épices.

5^e jour : Kumily

Le matin: visite accompagnée de plantations d'épices. L'**après-midi**: bateau sur le lac, dans le parc national.

6^e jour : Kumily - Houseboat

Le matin : quelques heures de voiture, à travers collines couvertes de thé et paysages sublimes, puis embarquement sur un « houseboat », bateau traditionnel.

L'après-midi : navigation sur les canaux et nuit à bord.

7^e jour : Minibus pour Varkala

Le matin : débarquement et minibus pour Varkala ; **après-midi** libre.

Varkala est une petite station balnéaire très agréable, mais aussi un lieu de pèlerinage hindou où se trouve un beau temple traditionnel.

8^e jour : Varkala – Centre Shin Shiva

Le matin : minibus pour le Centre Shin Shiva.

C'est dans le village de Chowara, à 21 km au sud de Thiruvananthapuram (anc. Trivandrum), que le **Dr Franklin**, médecin indien renommé, a ouvert le centre Shin Shiva. Les soins sont **personnalisés** (env. 2 h par jour) et comprennent : massages du corps, de la tête et du visage, application d'huiles, bains de vapeur et médecine interne naturelle. A l'arrivée, un entretien avec un médecin garantit des soins adaptés. Un excellent professeur de yoga propose d'autre part des cours (à arranger sur place).

Le séjour se fait dans des bungalows construits avec goût dans un cadre extraordinaire avec vue panoramique sur la mer, située à 2 kilomètres (une voiture faisant la navette gratuitement jusqu'à la plage). Les chambres sont simples mais très propres et confortables. Pour une présentation plus complète du centre, voir le lien sur le site Internet : www.sakadoh.ch.

Durant ce séjour, nous ferons également une excursion jusqu'au Palais de Padmanabhapuram, spectaculaire exemple d'architecture traditionnelle du Kerala et plus grand palais entièrement en bois de toute l'Asie.

15^e jour: Vols Thiruvananthapuram - Genève

Avant l'aube: transfert à l'aéroport et vols de retour