

GROUPE ACCOMPAGNÉ

KERALA & AYURVEDA

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 sur les rives de la mer d'Oman, 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. Le terme d'origine sanskrite Ayur-Veda peut être traduit par: «science de la vie humaine», Veda signifiant le savoir, et Ayur indiquant «le corps relié au monde par les sens». Cette thérapie 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; les massages et soins, parfois surprenants, sont à base de produits naturels et l'alimentation joue 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 6 AU 20 MARS
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@bluewin.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. On y voit des églises chrétiennes et une synagogue du 16^e siècle, un ancien palais hollandais (construit par les Portugais !) et des filets de pêche témoins d'échanges entre le sud de l'Inde et la Chine précédant d'un siècle l'arrivée de Vasco de Gama, premier navigateur européen arrivé en Inde en 1498... dans le Kerala.

3^e jour : Kochi

Visite accompagnée et temps libre.

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

Le matin : minibus pour Kumily ; **après-midi**: visite accompagnée de plantations d'épices.

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

Matinée libre ; 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 et nuit à bord.

L'Etat du Kerala est sillonné de multiples canaux (« backwater »), qui servaient au transport des marchandises (épices, thé, riz) jusqu'à la mer grâce à des bateaux traditionnels en bois et palmes. Avec l'avènement de nouveaux moyens de transports plus performants, ces embarcations ont peu à peu disparu. Aujourd'hui, grâce au recyclage de ces bateaux pour le tourisme, un savoir-faire ancestral a été sauvegardé et des chantiers navals ont repris leurs activités.

Les paysages sont idylliques, entre palmeraies, rizières et petits hameaux, le rythme est doux et de nombreux oiseaux enrichissent la croisière.

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.

Une semaine de soins naturels, détente et remise en forme par la médecine ayurvédique, médecine indienne traditionnelle, qui plonge ses racines dans les textes sacrés écrits entre 1500 et 1200 avant J.-C.

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.

Durant ce séjour, nous ferons 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