



CEYLAN ZEN AU SRI LANKA

*12 jours / 10 nuits - À partir de 4 580€
Vols + hébergements + expériences*

Yoga au lever du soleil, méditation, massages ayurvédiques et moments de repos sont au programme de ce circuit spécialement conçu pour vous offrir un moment hors du temps. Nous avons sélectionné pour vous des hébergements en pleine nature pour l'expérience de détente et de déconnexion qu'ils proposent. Ce voyage sensoriel au pays de l'Or Vert est l'équilibre parfait entre activités relaxantes et temps libre pour vous permettre de vous ressourcer à votre rythme.



Vous aimerez :

- Des séances de yoga et de méditation en pleine nature
- Une véritable immersion dans la culture bouddhiste
- Des hébergements uniques avec des vues à couper le souffle



VOTRE PROGRAMME

JOUR 1 : PARIS / COLOMBO

Envol pour Colombo. Prestations et nuit à bord.

JOUR 2 : COLOMBO / NEGOMBO

Les temps forts de la journée :

- une journée de liberté pour vous détendre

Arrivée à Colombo et accueil par votre guide francophone. Amoureux de son pays, votre guide vous fera découvrir la beauté du Sri Lanka et vous livrera tous ses secrets. Vous vous installez dans une superbe villa nichée dans un magnifique jardin entre l'Océan Indien et le lagon de Negombo. Profitez de cette journée dans ce petit paradis pour vous reposer après le vol, vous relaxer au bord de l'eau ou vous offrir un massage au spa. Pour les plus aventuriers, partez en balade sur le canal et faites un détour par diverses églises pour comprendre pourquoi Negombo est surnommé « petite Rome »! Ne manquez pas le retour des pêcheurs de crevettes qui tirent leurs filets sur la plage avant de transporter leurs prises au marché aux poissons.

Temps de transfert estimé : 35 minutes

JOUR 3 : NEGOMBO / DAMBULLA

Les temps forts de la journée :

- une séance de méditation dans un lieu unique !
- votre premier massage ayurvédique

Ce matin vous prenez la direction de l'intérieur des terres. Les kilomètres défilent et les paysages changent, offrant des vues spectaculaires sur les montagnes, les rizières et les plantations de thé. Après un déjeuner traditionnel dans un petit village sri-lankais vous partez pour le rocher de Pidurangala d'où vous pouvez profiter d'une vue imprenable sur le Rocher du Lion. C'est ici qu'a lieu la première séance de méditation du voyage. L'excitation et l'enthousiasme de l'expérience laissent place au calme et à la sérénité au fil de vos respirations. Tout autour de vous le silence, agrémenté du chant des oiseaux dans les arbres. Ce moment hors du temps de reconnexion à vous-même se poursuit lors d'un massage ayurvédique aux huiles chaudes et aromatiques. Ce massage ancestral indien vise à renouveler votre énergie et vous laisser avec un sentiment de bien-être total.

Temps de transport estimé : 4h30

JOUR 4 : DAMBULLA

Les temps forts de la journée :

- l'ascension du Rocher du Lion
- une séance de méditation en pleine nature
- un apéritif au coucher du soleil

Vous prenez votre petit déjeuner en admirant le Rocher du Lion qui se dresse au milieu de la jungle. Au sommet, la forteresse de Sigiriya, vous attend ! Vous gravissez à votre rythme les escaliers sculptés dans la roche pour atteindre le palais construit sur le rocher il y a plus de 1500 ans. La vue panoramique sur les plaines et les forêts environnantes est à couper le souffle. Prenez le temps d'explorer cet endroit unique avant de redescendre. Vous reprenez des forces avec un bon curry traditionnel dégusté au milieu des rizières. Dans l'après-midi, vous embarquez à bord de tuk-tuk pour découvrir Kaludiya Pokuna, des vestiges de la même époque que Sigiriya entourés d'une épaisse jungle verdoyante et peu fréquentés. Ce lieu paisible vous appelle à une méditation au bord de l'eau. Votre souffle ralenti et le flot de vos pensées se calme. Ancrés dans le moment présent vous entendez distinctement les bruits de la nature. Après ce moment de relaxation, un apéritif au coucher du soleil est le bienvenu ! Vous vous installez sur les bords du lac pour apprécier les couleurs chatoyantes du ciel pendant que cette belle journée se termine.

Temps de transport estimé : 2h

JOUR 5 : DAMBULLA / KANDY

Les temps forts de la journée :

- un déjeuner savoureux dans une plantation d'épices
- une jolie balade dans les plantations de la région
- la première séance de yoga du voyage

Vous quittez Dambulla et traversez des paysages tropicaux et des villages traditionnels en direction de Kandy. En chemin, vous faites un arrêt au jardin d'épices de Matale, un endroit fascinant pour les amateurs de plantes et d'épices. Laissez-vous emporter par les odeurs de cannelle, de cardamome et de muscade. L'expérience sensorielle se poursuit lors d'un déjeuner aux mille saveurs de curry, coco et autres fruits tropicaux récoltés dans le jardin. Vous partez ensuite pour une jolie balade dans les plantations aux alentours de Kandy. Admirez les collines verdoyantes couvertes de plantations de thé en terrasse : c'est ici que sont cultivés certains des thés les plus fins du monde comme le Ceylan. Vous déambulez au milieu des fruits tropicaux et pourrez déguster des mangues, des papayes ou encore des ananas au goût unique. À votre retour à l'hôtel, vous rejoignez vos tapis pour une première séance de yoga dans un cadre exceptionnel. Le yoga est une pratique indienne ancestrale devenue un art de vivre dans cette région du monde. Il est intimement lié à la méditation et à l'ayurvéda que vous avez déjà commencé à découvrir durant ce voyage des sens.

Temps de transport estimé : 2h30

JOUR 6 : KANDY

Les temps forts de la journée :

- un massage ayurvédique ressourçant
- une cérémonie bouddhiste impressionnante et émouvante

Votre journée commence en douceur avec un massage ayurvédique. Vous vous détendez complètement et profitez des bienfaits des plantes utilisées et des points de pression qui évacuent les tensions de votre corps. Si vous le souhaitez, vous pourrez compléter le massage par d'autres soins au spa de l'hôtel, le reste de la matinée étant libre. Vous pourrez aussi vous balader sur les sentiers aux alentours. Vous partez ensuite pour Kandy où vous serez maîtres de votre programme. Visites de temple, promenade dans les rizières, découverte du jardin botanique, randonnées : vous aurez l'embarras du choix. En fin de journée, vous vous rendez au temple bouddhiste de la Dent pour assister à une cérémonie très importante et sacrée, imprégnée de spiritualité et de dévotion. C'est un moment chargé d'émotions et que l'on ne vit qu'une fois qui vous attend pour terminer cette journée.

Temps de transport estimé : 2h

JOUR 7 : KANDY / ELLA

Les temps forts de la journée :

- l'un des plus beaux trajets en train du monde !
- une après-midi de détente dans un cadre apaisant

Tôt ce matin vous partez pour l'un des plus beaux trajets en train de monde ! Montez à bord et ouvrez grand les yeux tandis que vous profitez des paysages incroyables entre Kandy et Ella. La vue sur les plantations de thé, les cascades et les villages pittoresques du Sri Lanka est à couper le souffle. Le train passe par des tunnels, des ponts en acier et des virages serrés, ajoutant à l'excitation de la traversée. Après ce voyage inoubliable à travers les paysages spectaculaires du Sri Lanka, vous arrivez à Ella, nichée dans les montagnes verdoyantes de l'est de l'île. L'après-midi est libre pour vous détendre et explorer les environs à votre rythme.

Temps de transport estimé : 5h30

JOUR 8 : ELLA

Les temps forts de la journée :

- un cours de yoga au lever du soleil
- apprenez à cuisiner un rice and curry
- participez à un rituel bouddhiste au milieu des plantations

Ce matin, vous vous êtes levés tôt pour un cours de yoga matinal. Vous enchaînez les salutations au soleil alors que ce dernier se lève doucement sur les montagnes sri-lankaises et baigne le ciel d'une douce lumière. Sentez les rayons chauds du soleil qui caressent votre peau et l'air frais de la montagne qui emplir vos poumons à chaque respiration. Quel meilleur moyen de commencer la journée détendu et de bonne humeur ? La matinée se poursuit par un cours de cuisine où vous préparez un plat typique du Sri Lanka : le rice and curry ! De quoi réveiller vos papilles et ajouter une nouvelle recette à votre livre de cuisine. Cet après-midi vous prenez le temps de découvrir les plantations en toute authenticité. À bord d'un tuk-tuk, vous traversez les paysages verdoyants et découvrez comment les thés sont produits et dégustés. Vous arrivez dans un sanctuaire bouddhiste où les cueilleurs de thé pratiquent leur « puja », un rituel religieux pratiqué par les bouddhistes et les hindous. Joignez-vous à eux : offrez des fleurs colorées, allumez des bâtons d'encens et des lampes à huile de noix de coco et laissez-vous emporter par quelques instants de méditation.

Temps de transport estimé : 2h

JOUR 9 : ELLA / UDA WALAWA

Les temps forts de la journée :

- une séance de yoga au lever du soleil
- une soirée à la belle étoile dans la jungle

Aujourd'hui encore vous démarrez votre journée dans le calme et la sérénité avec une séance de yoga. Après votre petit déjeuner, vous partez pour une petite balade jusqu'à Little Adam's Peak. De là-haut, la vue est magnifique sur Ella Gap, les chutes d'eau et quelques usines de thé qui émergent de la brume matinale. Vous partez en direction de Uda Walawa et admirez les nombreuses cascades qui bordent le chemin. Vous arrivez dans le parc national, célèbre pour sa population d'éléphants sauvages et sa faune insoupçonnée. La fin de journée est libre, vous pourrez vous baigner dans la rivière, faire du canoë ou du paddle ou encore aller randonner dans la jungle. À la nuit tombée vous vous retrouvez pour un barbecue en plein air où vous dégustez des plats locaux délicieux tout en écoutant les sons de la nature environnante. Levez les yeux, le ciel étoilé est un spectacle à ne pas manquer !

Temps de transport estimé : 2h

JOUR 10 : UDA WALAWA / TANGALLE

Les temps forts de la journée :

- un safari matinal dans le parc d'Uda Walawe
- une séance de yoga sur la plage

Ce matin vous partez à l'aube pour un safari à la rencontre de la faune sri-lankaise dans le parc d'Uda Walawe. Vous explorez les vastes plaines, les rivières et les forêts, et observez les animaux dans leur habitat naturel. Les éléphants sont les vedettes du parc, vous pouvez les voir en troupeaux ou en

solitaires se nourrissant ou se baignant dans les lacs. Vous apercevrez aussi des singes, des crocodiles, des mangoustes, des buffles d'eau, des lézards et de nombreux oiseaux colorés. Votre guide connaît le parc comme sa poche et vous mènera dans les meilleurs endroits pour voir les animaux. Après ce beau safari vous prenez la direction de la côte pour une après-midi de détente sur une plage de sable blanc bordée de cocotiers et d'eaux cristallines. Vous terminez votre journée par une séance de yoga sur la plage.

Temps de transport estimé : 2h

JOUR 11 : TANGALLE / NEGOMBO

Les temps forts de la journée :

- une dernière journée de liberté pour vous détendre
- une séance de yoga sur la plage

Avec une mer azur, du sable doré et de belles plages bordées de cocotiers, Tangalle est l'endroit parfait pour vous détendre après ce voyage riche en émotions. De jolies criques et des édifices de l'époque de la colonisation hollandaise contribuent au charme de la région. Si vous le souhaitez, vous pourrez observer les tortues et vous promener en canoë dans la lagune, le long des mangroves. En fin d'après-midi aura lieu votre dernier cours de yoga en plein air puis vous prendrez la direction de Negombo pour terminer ce magnifique circuit de relaxation et de découvertes.

Temps de transport estimé : 2h

JOUR 12 : NEGOMBO / COLOMBO / PARIS

Transfert à l'aéroport selon votre horaire de vol. Envol pour Paris. Prestations à bord.



VOS HÉBERGEMENTS

Vos hôtels (ou similaires) :

NEGOMBO : SEAHORSE HOTEL

Hôtel verdoyant situé dans un quartier calme, près de la plage, avec jardin et piscine. Les chambres sont très confortables avec un style classique.

SIGIRIYA : HÔTEL SIGIRIYA

Offre une superbe vue du Rocher du Lion, un spa ayurvédique et belle piscine entourée d'arbres. Les chambres sont élégantes et lumineuses, donnant sur le jardin.

KANDY : THILANKA HOTEL

Chaque chambre est dotée d'un balcon surplombant la nature environnante de Kandy. Vous profiterez d'une superbe piscine et de chambres confortables.

ELLA : TIP TOP BOUTIQUE HOTEL

Petit hôtel moderne ouvert sur la nature proposant des chambres épurées et une piscine avec une vue exceptionnelle.

UDA WALAWA : ATHGIRA RIVER CAMPING

Hébergement proposant une expérience unique et authentique, idéal pour les amoureux de la nature. Vous dormirez dans des tentes confortables et bien équipées, installées sur des plates-formes surélevées pour offrir une vue imprenable sur la rivière Kelani et les montagnes environnantes.

TANGALLE : TURTLE BAY 4*

Un boutique hôtel de caractère en bord de plage. On y trouve une décoration sri-lankaise soignée, des chambres confortables et un cadre enchanteur.



LE BUDGET

Le prix comprend :

- Les vols PARIS / COLOMBO / PARIS via une escale à l'aller et au retour
- Les taxes aériennes
- Les transferts, le transport terrestre en minibus d'une capacité de 12 personnes et autres transports pouvant être utilisés durant votre voyage
- Les hébergements tels qu'indiqués au programme ou similaires (normes du pays)
- La pension complète du dîner du jour 2 au petit déjeuner du jour 12 (5 repas libres)
- Les excursions, les visites et les activités telles que mentionnées au programme
- Les services d'un guide local parlant français
- Une pochette de voyage personnalisée
- L'assurance assistance-rapatriement-bagages (intégrant les garanties épidémies/pandémies): coût 1,5% du montant du voyage

Le prix ne comprend pas :

Conditions particulières :

Minimum par personne sous réserve de disponibilité sur la base de deux personnes en chambre double.

Vous souhaitez **souscrire nos assurances** intégrant les garanties épidémies/pandémies ? Assistance-rapatriement-bagages : coût **1,5%** du montant du voyage, annulation : coût **4,5%** du montant du voyage (ou **3,5%** en complément des cartes bancaires premium) [en savoir plus](#)



NOTRE ENGAGEMENT RESPONSABLE

Privilégier la qualité de l'expérience. Se reconnecter à des valeurs fondamentales comme la rencontre, le partage. S'engager en faveur du développement durable... Depuis toujours et bien avant la tendance, **l'écotourisme est notre conception du voyage**. Une vision entérinée par l'obtention du label ATR (Agir pour un tourisme responsable) en mars 2020, certification officielle délivrée par EcoCert garantissant que **nos voyages sont fondés sur la solidarité, le respect de l'environnement, des cultures et des peuples**.

Le tourisme responsable, qu'est-ce que c'est ?

Selon la définition de l'Organisation Mondiale du Tourisme (OMT), le tourisme durable ou responsable est : « un tourisme qui tient pleinement compte de ses impacts économiques, sociaux et environnementaux actuels et futurs, en répondant aux besoins des visiteurs, des professionnels, de l'environnement et des communautés d'accueil ».

Trente ans d'initiatives multiples

Voici quelques-unes des actions jalonnant notre histoire pour concilier activité économique, protection du patrimoine et bien-être social : participation à des programmes de lutte contre le changement climatique en Équateur, en Éthiopie, au Pérou, dans le cadre d'un partenariat avec la Fondation GoodPlanet, présidée par Yann Arthus-Bertrand (2019-2021) ; don à la Fondation de France suite aux explosions à Beyrouth (2020) ; financement du groupe électrogène de l'orphelinat des filles de Pondichéry en Inde (2019) ; don à l'association Soleil Levant, intervenant pour l'éducation et la santé au Laos et au Cambodge (2018) ; soutien de La Maison de la Gare portant assistance aux Talibés, les enfants des rues de Saint-Louis au Sénégal...



POUR EN SAVOIR PLUS
SUR NOTRE ACTION



ICI COMMENCE L'AILLEURS



ASIE



AFRIQUE



CHINE



EUROPE



INDES



OCÉANIE



AMÉRIQUE
DU NORD



AMÉRIQUE
LATINE



ORIENT

JE RÉSERVE MON PROCHAIN VOYAGE

ASIE	01 40 51 95 15	OCÉANIE	01 70 36 35 40
AFRIQUE	01 56 81 38 29	AMÉRIQUE DU NORD	01 53 63 13 43
CHINE	01 40 51 95 00	AMÉRIQUE LATINE	01 53 63 13 40
EUROPE	01 56 81 38 30	ORIENT	01 56 81 38 30
INDES	01 56 81 38 38		

76 rue Bonaparte, 75006 Paris
maisonsduvoyage.com

LES MAISONS
du Voyage