SEMAINE AYURVEDA AU SUGATI RETREAT MUNNAR

9 Jours / 7 Nuits - à partir de 2 730€
Vols+transferts+hôtel+repas+soins

Un magnifique environnement dans les montagnes des ghâts occidentaux du Kerala pour cet hôtel qui propose des séjours bien-être, yoga et ayurveda. Dix splendides villas dispersées dans un parc en plein cœur d'une nature luxuriante et paisible. Un havre de paix et un service très attentif et personnalisé. Introduction Séjour détente ou cure ayurvédique à Munnar, dans le cadre serein d'un hôtel de l'enseigne Spice Tree. Cet hôtel est situé dans un magnifique parc tropical de 4 ha, en plein cœur de plantations de cardamomes, poivriers et caféiers. Il propose des massages de relaxation sur quelques jours et des cures ayurvédiques d'une à plusieurs semaines. Les villas très spacieuses sont

dotées d’un coin salon et d’un coin bureau, de hauts plafonds et d’une décoration contemporaine reposante rehaussée de matériaux nobles. Baignées de lumière, elles sont dispersées dans le jardin fleuri qui entoure une belle piscine (dépourvue de chlore). Découvrez les bienfaits d'une thérapie médicinale ou de bien-être, participez chaque matin aux séances au yoga face à la vue magnifique sur les montagnes. Les marcheurs se régaleront de balades sur les sentiers dans les plantations et la forêt tropicale. Vous apprécierez ici le calme et la tranquillité parfaite du lieu, le personnel aux petits soins, la table saine et savoureuse sans sophistication. Vos vols Vols réguliers avec escale sur la compagnie Emirates Airways, Etihad ou Qatar Airways au départ de Paris. Le prix est basé sur un tarif moyen à repréciser à la réservation selon la disponibilité à la date de votre choix. Départ des principales villes de province possible moyennant supplément. Nous consulter. Visites et prestations incluses dans le forfait - Un programme de soins ayurvédiques personnalisés et suivi par un thérapeute. - Détente et relaxation : cours de Yoga, d’Asana et de Pranayama quotidiens avec un maître.- Le séjour en pension complète (cuisine végétarienne adaptée aux besoins spécifiques de chacun). A savoir - Soins ayurvédiques particulièrement efficaces pendant la mousson, lorsque les pores de la peau sont ouverts.- Cuisine diététique et exclusivement végétarienne. Situation Situé précisément dans les Cardamom Hills, la chaine montagneuse, servant de barrière entre le Kerala et le Tamil Nadu à quelque 2 700 mètres d'altitude où l'on cultive le thé, le café, et le poivre et surtout la cardamome. Sa situation en altitude offre un climat beaucoup plus frais que dans les plaines, où la chaleur intense peut être difficile à supporter en période très humide de mousson de mai à septembre. ChambresGrandes villas individuelles au design contemporain et confort moderne. Chacune, dotée d’un sol en tomettes et un très haut plafond, dispose d’une terrasse ou d’un balcon privé. Vue imprenable sur la montagne ou le jardin et la piscine. La salle de douche, parfaite, dispose aussi d’une baignoire en pierre naturelle. DiététiqueDes recettes gourmandes continentales, indiennes et locales, sont conçues par le chef à base de légumes de saison, de céréales et herbes aromatiques, issus des potagers bio locaux. Repas végétariens, selon les préceptes de l'ayurveda et adapté à votre profil. Des poissons peuvent être servis sur demande. Yoga : un joli pavillon de yoga, qui bénéficie d'une magnifique lumière naturelle, offre une vue panoramique sur la montagne. Cours de yoga dispensés par un maître qui saura adapter ses séances aux débutants comme aux personnes expérimentées. Ayurveda : Votre cure ayurvédique sera personnalisée selon vos besoins, simple relaxation ou thérapie approfondie. Types de cures et massages: • Une cure de rajeunissement ou de relaxation.• Massages corporels aux huiles ayurvédiques (réalisés par les mains ou les pieds), aromathérapie à base d’huiles essentielles mélangées à l'huile d'amande, de jojoba ou de noix de coco)• Massage Suédois qui permet de détendre le corps et améliore la circulation sanguine• Thérapie aux pierres chaudes.• Huile chaude, ou décoction de plantes, versée sur le corps et / ou le front.• Thérapie Anti-Stress• Rajeunissement de la peau• Traitements médicaux pour soulager l’arthrite, les rhumatismes ou la sinusite Engagement responsable : Cet hôtel soucieux de l’écologie a été conçu pour capter au mieux la lumière du jour et économiser ainsi de l'énergie. L’utilisation minimale de plastique, l’utilisation de fumier (préparé à base de déchets alimentaires) pour l’agriculture bio, et présence d’une station de traitement d'eau. Détente et activités : L’établissement propose plusieurs excursions dans les villages voisins (à régler sur place), cours

culinaires et trekking à travers les plantations. Piscine à débordement, spa, sauna et une agréable bibliothèque sur place.

Vous aimerez :

- L'environnement exceptionnel dans les montagnes du Kerala
- La quiétude absolue du lieu
- La qualité des soins, du service, des cours de yoga et la diététique
- la beauté des randonnées alentours à travers les plantations de cardamome

LE BUDGET

Le prix comprend :

Les vols internationaux avec escale (prix estimé, à partir de, en classe économique) : Emirates Airways, Etihad ou Qatar Airways, les taxes aéroports et surcharges carburant (au 30/09/2020), les transferts aller-retour aéroport de Cochin / hôtel, l'hébergement en pension complète (menus végétariens selon les préceptes ayurvédiques), les traitements quotidiens, et séances de yoga.

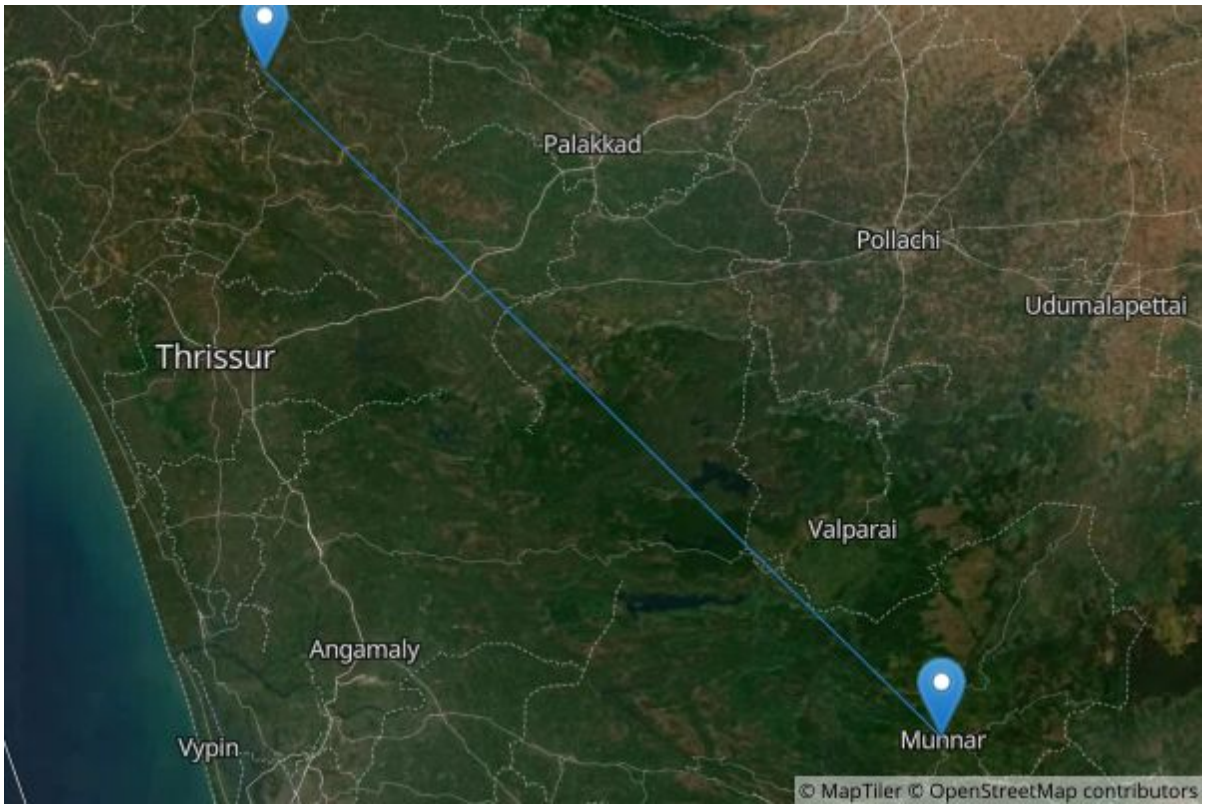
Le prix ne comprend pas :

Les frais de e-visa (les démarches vous semblent fastidieuses ? nous proposons de faire pour vous toutes les formalités d'obtention du e-visa indien, consultez-nous !), les compléments de soins si vous souhaitez, l'assurance maladie/accident/rapatriement et bagages ainsi que la garantie annulation (nous consulter), les services d'un guide pour les visites et excursions proposées par l'hôtel les pourboires et dépenses personnelles, les boissons, hormis les tisanes ayurvédiques qui sont incluses.

Supplément pour une personne voyageant seule : à partir de 900 €.

Conditions particulières :

VOTRE CARTE


Palakkad
Pollachi
Udumalapettai
Thrissur
Valparai
Angamaly
Vypin
Munnar
© MapTiler © OpenStreetMap contributors

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 d u 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

AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE
LABEL CONTRÔLÉ PAR ECOCERT ENVIRONNEMENT

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