# SÉJOUR BIEN-ÊTRE À L'ATMANTAN WELLNESS CENTER

*10 Jours / 8 Nuits - à partir de 3 080€*
*Vols + transferts + hôtel + repas + soins*

Ce temple du bien-être propose 106 chambres et villas luxueuses dans un immense parc de plus de 16 hectares surplombant le lac Mulshi entouré de montagnes dans les environs de Pune. Le lieu magique et la vue époustouflante sont propices à la paix intérieure et à la sérénité. De nombreux soins sont proposés pour adapter et personnaliser chaque séjour et parvenir à rétablir équilibre et énergie, se débarasser de stress toxique, rééquilibrer le poids et les masses, la flexibilité des articulations et tant d'autres possibilités selon la durée du séjour choisie. VOTRE VOL Vols internationaux inclus sur ligne régulière avec escale (taxes comprises). Le prix est basé sur un tarif moyen à repréciser à la réservation selon la disponibilité à la date de votre choix. ESCALE A BOMBAY

Pour votre nuit d'arrivée, nous avons inclus dans ce forfait une nuit avec petit déjeuner dans un hôtel***** proche de l'aéroport de Bombay (Marriott, Leela ou Hilton), les deux transferts aéroport compris. ATMANTAN Consultation médicale La consultation par l'un des sept médecins du centre permet de définir vos Doshas dominant par le biais d'un long questionnaire sur vos habitudes alimentaires et de vie, vos éventuelles pathologies ou inconforts, l'examen de vos yeux, langue et pouls. Votre répartition masse grasse / masse maigre et eau est étudiée, ainsi que les forces ou faiblesses musculaires et la flexibilité de vos articulations. Ainsi sont déterminés les soins, ainsi que le régime diététique à associer. Les thérapies sont ici basées sur la convicton que le corps ales capacités de se guérir lui-même de la plupart des maladies si l'ont sait faire appel à toutes ses ressources. Soins : différents forfaits sont proposés en contenu et en durée. Ils mettront plus spécifiquement l'accent sur le traitement ayurvédique ou sur les séances de yoga, sur le bien-être et la relaxation, sur la remise en forme et la recomposition de votre énergie vitale. Chacun d'eux inclue cependant à la fois soins et séances de yoga, quotidiens personnalisés et adaptés au fil des jours par le médecin selon votre réactivité et tolérance: Shirodhara (filet d'huile tiède qui coule sur le troisième oeil pour calmer le sytème nerveux et appporter la sérénité), Kativasti, Januvasti, Choorna, massages à deux ou quatre mains, réflexologie, aromathérapie, séances de respiration, bains de vapeur aux herbes médicinales, yoga nidra (gestion du stress), kriya (nettoyage du nez), ubtan (masque de bauté à base de fruits, herbes, pois chiches...), bain chaud aux pétales de fleurs, huile de jasmin et sel de l'Himalaya, ainsi que différents cours de yoga. Des massages suédois, thaï, chinois sont aussi proposés. On peut se rendre à L'Atmantan juste pour 4 nuits en séjour relaxation, ou pour deux semaines et plus pour une vraie thérapie et rééquilibrage complet. Equipements Le centre de wellness de plus de 600m² dispose d'un gymnase, de salles d'aérobic, de danse et de pilate. Le Spa est équipé de 23 salles de traitement où sont pratiqués l'ayurvéda, l'acupressure, les soins détox, l'aromathérapie, le hamman. La piscine d'eau salée est dépourvue de produits chimiques Suivi médical Chaque jour, votre médecin considère l'évolution de votre ressenti, et votre tolérance aux différents soins et onguents. Le Yoga Les séances adaptées à chaque niveau, débutant ou expérimenté, font partie intégrante de tous les forfaits. Elles se pratiquent sur la grande terrasse qui surplombe les jardins exotiques et le lac, ou dans un pavillon. Diététique Des recettes gourmandes, et belles à regarder, sont conçues par la chef à base de légumes, fleurs, graines, céréales et herbes aromatiques, issus des potagers bio locaux (à 85%). Les fruits et légumes seront donc toujours de saison et très frais. Les mets fusionnent le nectar des recettes méditerranéenes et asiatiques. Huiles et onguents Ils sont issus exclusivement de cultures naturelles dénuées de tout produit chimique ou de formule synthétique. Les chambres Les 106 chambres, baignées de lumière naturelle, sont résolument contemporaines et d'un design très épuré. Toutes sont dotées d'une terrasse ou d'un balcon privé. Elles sont réparties en trois catégories : 80 chambres Ashoka & Arjuna de 35m² à 39 m², ont vue sur le jardin / 24 chambres Acacia & Almatas avec vue lac. Elles disposent d'une superfice de 41m² à 60 m². Deux immenses villas bénéficiant d'une vue lac et vallée à la fois, disposant d'une ou deux chambres, complètent l'inventaire. Elles sont dotées d'une piscine privée.

**Vous aimerez :**

- L'exceptionnelle situation de l'hôtel face aux montagnes
- La vue magnifique sur le lac et la quiétude du lieu
- La qualité et la personnalisation des soins prodigués
- La table savoureuse
- le très grand confort des chambres
- Le personnel aux petits soins pour vous

## LE BUDGET

**Le prix comprend** :

Les vols internationaux sur la compagnie Air France (prix estimé), les taxes aéroports et surcharges carburant (au 30/09/2020), les deux transferts pour la nuit à Bombay, une nuit à Bombay avec petit déjeuner dans l'un des hôtels (Leela, Hilton ou Marriott) proche de l'aéroport, les transferts aller-retour Bombay / Atmantan, l'hébergement en chambre vue jardin (catégorie Asoka ou Arjuna), la pension complète adaptée à votre traitement, les soins personnalisés après consultation médicale, les cours de cuisine, les séances de méditation, des cours de pilate, d'aquagym ou de stretching.

**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 médicaments ayurvédiques si vous souhaitez poursuivre un traitement après la cure, l'assurance maladie/accident/rapatriement et bagages ainsi que la garantie annulation,  les pourboires et dépenses personnelles, les boissons (hors tisane offerte après chaque soin).

**Supplément pour une personne voyageant seule et en chambre individuelle: 800 €**

**Conditions particulières** :

## VOTRE CARTE

Larkana
Jaipur
Agra
Sind
Jodhpur
Gwalior
Kanpur
Hyderabad
Kota
Karachi
Bhopal
Jabalpur
Ahmedabad
Indore
India
Rajkot
Vadodara
Surat
Nagpur
Bhilai
Akola
Nashik
Mumbai
Nanded
Pune
© 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