

YOGA, AYURVEDA & VIBRATION À VARKALA

30 novembre au 14 décembre, 2026

INFO: WHATSAPP +34 673 45 85 50

INDIA DETOX 



Amaya Kaveri



Un voyage de transformation intérieure

à travers la purification, l'équilibre et l'ouverture du cœur, intégrant la précision du yoga Iyengar, la sagesse de l'Ayurveda et la vibration des mantras.

Le tout enraciné dans l'authenticité du sud de l'Inde, dans le cadre exceptionnel du Kerala, où la nature enveloppe et accompagne chaque processus.



Backwaters

Nous vous invitons à un voyage intérieur profond, dans le sud de l'Inde, berceau de traditions spirituelles ancestrales.

Notre point de rencontre sera **Kochi**, porte d'entrée du **Kerala** et ancien centre du commerce des épices, où les cultures d'Orient et d'Occident se rencontrent au sein d'un fascinant ensemble d'îles.

Nous poursuivrons ensuite vers la beauté paisible des Backwaters d'Alleppey, en naviguant sur des eaux calmes entourées d'une végétation luxuriante—une transition symbolique vers un état plus intérieur et contemplatif.

Enfin, nous arriverons à Varkala, au bord de la mer d'Arabie, où le rythme ralentit et où le corps, l'esprit et le cœur trouvent un espace de renouveau.



Plage de Edava

À **Varkala** commence le cœur de l'expérience : une invitation à lâcher prise, réveiller l'énergie vitale et s'ouvrir à une nouvelle manière d'être pleinement présent à soi-même.

Ce séjour est conçu comme un processus de purification, de renouvellement et de reconnexion profonde, combinant yoga lyengar, soins ayurvédiques personnalisés, alimentation consciente et vibration des mantras et chants dévotionnels.

- Séances de yoga pour tous les niveaux
- Marches conscientes et méditation
- Suivi quotidien avec un médecin ayurvédique
- Repas ayurvédiques équilibrés
- Atelier d'introduction à l'Ayurveda pour mieux comprendre le fonctionnement de ces thérapies et comment les intégrer dans votre vie quotidienne.
- Atelier de cuisine ayurvédique
- Séances de mantras et de chants dévotionnels
- Visites de temples et lieux sacrés... et puis quelques surprises qui surgissent..





Yoga avec Amaya Kaveri

Amaya Kaveri est professeure diplômée de yoga Iyengar par le RIMYI de Pune (Inde) et entretient un lien profond avec la tradition yogique.

Entre 2000 et 2011, elle a passé de longues périodes en Inde, où elle a eu le privilège de se former auprès de grands yogis, disciples directs de B.K.S. Iyengar. Depuis l'obtention de son diplôme en 2016, elle poursuit sa formation auprès de maîtres reconnus tant en Espagne qu'au niveau international.

Son enseignement se caractérise par la précision, la sensibilité et le respect des besoins individuels. Fidèle à l'héritage des yogis et en particulier de B.K.S. Iyengar, elle transmet le yoga comme un outil accessible et transformateur pour tous.

Elle dispense ses cours en espagnol, en anglais et en allemand.

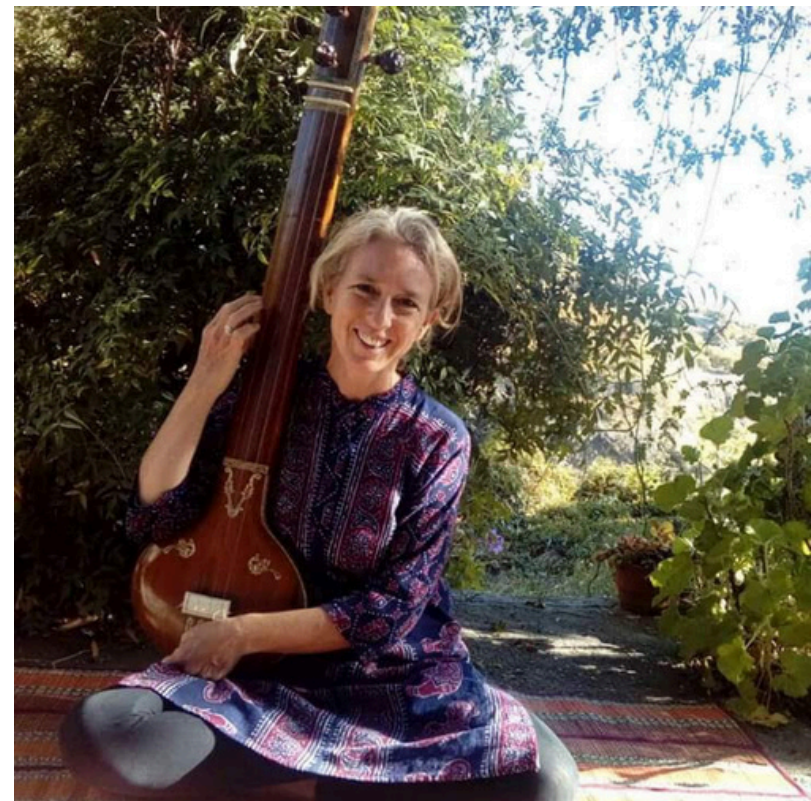


Amaya sur la plage de La Herradura, Andalousie

La connexion d'Amaya à la culture indienne s'étend en outre à la musique : elle a étudié le chant hindoustani et le sarod.

Cette dimension artistique enrichit sa proposition, en intégrant la vibration du son comme moyen d'ouverture et de connexion.

Les mantras relieront notre univers intérieur au grand univers extérieur, et ses chants dévotionnels ouvriront notre cœur à l'amour universel par le biais du bhakti yoga.





Au cours de cette retraite, la pratique du yoga et les soins ayurvédiques se complètent, s'harmonisent et s'enrichissent mutuellement, accompagnant un processus profond de rééquilibrage et de renouveau global.

Le yoga Iyengar, avec l'attention qu'il porte à l'alignement et aux détails, est un outil d'observation et de perfectionnement. Grâce aux asanas et au pranayama, nous éveillons l'intelligence du corps, libérons les tensions profondes et favorisons la circulation de l'énergie. Cette pratique prépare le terrain : elle ouvre les canaux, régule le système nerveux et affine la perception.

D'un point de vue thérapeutique, l'Ayurveda aide à éliminer les toxines, à équilibrer les doshas et à retrouver sa vitalité. Les soins — tels que les massages aux huiles, les techniques de sudation ou les soins spécifiques — agissent directement sur les tissus, permettant ainsi une détoxification plus profonde que celle que la pratique physique seule ne permet pas toujours d'atteindre.



Nous séjournons dans un centre ayurvédique niché au cœur d'une nature luxuriante, entouré de cocotiers et situé à quelques minutes de la mer. Un lieu paisible et inspirant, idéal pour ralentir le rythme, se reconnecter avec soi-même et s'ouvrir à une véritable transformation intérieure.

Les soins de Panchakarma y seront dispensés dans un cadre serein et bienveillant, sous la supervision d'un médecin ayurvédique hautement qualifié, que nous aurons l'occasion de rencontrer en amont lors d'une consultation en ligne. Chaque programme sera personnalisé afin de répondre au mieux à vos besoins et soutenir en profondeur le processus de détoxification et d'harmonisation de l'organisme.

Ici, tout est pensé pour vous permettre de lâcher prise... et de vous laisser pleinement prendre soin de vous.





Janardanaswami Temple

Résumé de notre programme

La durée de ce programme à compter du jour d'arrivée en Inde est de 15 jours, du 30 novembre au 14 décembre.

Prévoyez donc en plus le temps de votre voyage pour arriver à Cochin et de votre voyage de retour.

Día 1 – 30/11

Arrivée à Cochín. Transfert à l'hôtel et première visite de la ville en fonction de l'heure d'arrivée. Dîner de bienvenue.

Día 2 – 01/12

Visite de Fort Kochi avec un guide local. Spectacle de Kathakali dans la soirée.

Día 3 – 02/12

Après le petit-déjeuner, nous partirons en minibus privé pour Allepey, où nous naviguerons dans ses Backwaters. Nous poursuivrons ensuite notre route vers Varkala, où nous arriverons dans la soirée.

Día 4 a 13 – del 03/12 al 13/12

Notre programme de Yoga et Ayurveda de 10 jours à Varkala

Día 14 – 14/21

Retour à l'aéroport de Cochin en fonction de l'heure de départ du vol.



Sivagiri Mutt



Aazhimala Shiva Temple



Varkala North Cliff

Prix par personne

Chambre partagée: **1.800 euros**

Suplemento habitación individual: **450 euros**

Early bird jusqu'au 15 avril 2026: -10% sur le tarif de base

Ce qui est inclus:

- Transfert de l'aéroport de Cochin à l'hôtel réservé par les organisateurs.
- Hôtels et visites guidées à Cochín (petit-déjeuner et dîner compris).
- Transport en minibús privé
- Logement au resort ayurvédique à Varkala en pension complète
- Soins ayurvédiques pendant 10 jours
- Sessions de yoga
- Atelier de cuisine ayurvédique
- Transfert du groupe à l'aéroport de Cochín le jour du départ
- Traduction anglais en cas de besoin durant tout le voyage

Ce qui n'est pas inclus:

- Vols
- Visa
- Assurance voyage
- Dépenses personnelles
- Pourboires
- Activités et sorties non prévues dans le programme
- Entrées aux spectacles et lieux payants que nous visiterons
- Déjeuners des trois premiers jours précédant notre arrivée à Varkala (en moyenne 4€ par repas)



Elaboración de incienso natural en Kochi



Jus de coco naturel

Réservez votre place

Les groupes étant volontairement limités afin de préserver une atmosphère intime et authentique, nous vous invitons à réserver votre place à l'avance. Cela vous permettra également d'organiser votre voyage dans les meilleures conditions.

Nous vous proposerons des réunions en ligne pour répondre à vos questions et vous aider à préparer votre voyage.

Paiement pour la réservation: **300 euros** qui se déduiront du montant total.

Si le nombre minimum de participants pour réaliser le voyage n'est pas atteint, le montant intégral de la réservation sera remboursée.

La réservation ne sera pas remboursée si vous l'annulez moins de 30 jours avant la date du voyage.

Pour le paiement restant, différentes options sont disponibles. **Consultez-nous.**

Info: whatsapp +34 673 45 85 50

Organisation et accompagnement

Elizabeth Puja



Depuis plus de dix ans, j'ouvre des espaces où l'on peut ralentir, respirer et revenir à soi.

Thérapeute holistique, je crois profondément que notre meilleure médecine se trouve déjà en chacun de nous.

Dès mon premier voyage en Inde, j'ai ressenti un appel du cœur. Terre de contrastes et de profondeur, elle m'invite à grandir intérieurement. Au fil des années et des rencontres empreintes de simplicité et de générosité, l'Inde est devenue pour moi une seconde maison.

Aujourd'hui, c'est avec gratitude que je partage la sagesse vivante de l'Ayurveda et du yoga, entourée de partenaires précieux qui rendent unique chacun de nos programmes de voyage et de retraite.



Rohan Singh



Fondateur de Svadyaya, École Védique de Yoga, pour moi le yoga est bien plus qu'une pratique : c'est un mode de vie. J'ai grandi dans une famille qui m'a transmis les valeurs spirituelles, la dévotion et la pleine conscience propres au Bhakti Yoga. C'est sur cette base que je me suis ensuite formé dans diverses traditions et styles de yoga.

Et c'est ce même chemin que je partage en tant que professeur, en guidant mes élèves vers une plus grande conscience d'eux-mêmes à travers des pratiques yogiques authentiques.

L'une des façons d'approfondir cette expérience sont les retraites de Yoga et Ayurvéda que nous organisons, conçues comme des espaces d'immersion et de transformation.

Dans cet esprit, nous y accueillons également des professeurs de yoga du monde entier qui souhaitent partager leur vision et leur pratique en se rendant en Inde avec leurs groupes. Nous leur offrons le soutien et l'environnement nécessaires pour qu'ils puissent développer leur projet tout en vivant, aux côtés de leurs élèves, une connexion réelle avec la culture, la spiritualité et l'essence même de l'Inde.

Quelques expériences vécues

“Encore merci Elizabeth pour ce voyage en Inde. Je suis toujours en train d’assimiler ce qu’il m’a apporté.

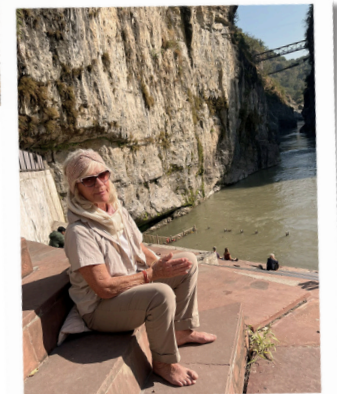
Une expérience singulière, profonde et enrichissante dont les effets se poursuivent au retour. Une organisation minutieuse, une équipe (guides, docteur, masseuses, chauffeurs, cuisiniers) compétente, adorable et attentionnée. À chaque instant, on se sent dans de bonnes mains. Un plaisir qu'on aimerait renouveler chaque année! ” **Sylvie**



“Notre voyage et la retraite Panchkarma ont eu un effet très bénéfique pour moi. Je me sens bien dans ma vie, ma peau, mon âme, en équilibre et en harmonie avec l’univers. Un grand merci pour ce beau cadeau de la vie ! ” **Manon**



“Una experiencia muy bien organizada y auténtica, rodeada de personas maravillosas aquí en Rishikesh, viviendo el Panchakarma y mucho más...” **Mo**



“J’ai passé un moment fantastique et j’ai été extrêmement bien accompagnée pendant toute la retraite. La nourriture était incroyable. La compagnie était très agréable et tout était parfaitement organisé. Je recommanderais cette expérience à tout le monde.

Les massages étaient très intenses et j’ai ressenti de réels changements dans mon corps et mon esprit, avec beaucoup de mouvements sur les plans émotionnel et physique. La détox est beaucoup plus facile dans ce cadre, sans les distractions de la vie quotidienne.” **Cindy**

