

# PANCHKARMA & YOGA

Du 14 octobre au 03 novembre, 2026



INFO: WHATSAPP +34 673 45 85 50

INDIA DETOX 





Plage d' Edava près de Varkala

## UN RENOUVEAU POUR LE CORPS, L'ESPRIT ET LE COEUR

Voyager dans le sud de l'Inde, c'est changer de rythme, de regard et d'énergie.

Cette expérience a été imaginée et organisée comme une pause profonde dans le chemin de la vie, un moment pour ralentir, respirer et revenir à l'essentiel. Une invitation à découvrir l'Inde autrement...et peut-être aussi à vous redécouvrir vous-même.

**Au Kerala, berceau ancestral de l'Ayurveda**, nous vous invitons à vivre une expérience unique qui nourrit le corps, apaise l'esprit et ouvre le cœur dans le cadre privilégié de **Varkala**, face à la mer d'Arabie.

Au cours de ce séjour,, vous vivrez un **Panchakarma**, la grande cure ayurvédique de purification du corps et de l'esprit, un processus de détoxification profond pour éliminer les toxines, restaurer l'équilibre naturel de l'organisme et retrouver vitalité et clarté intérieure.



Yoga avec Rohan sur la plage de Varkala

Les séances quotidiennes de yoga et de pranayama accompagneront cette transformation en douceur. Grâce à la respiration, au mouvement et à la présence à soi, le yoga devient un espace de reconnexion profonde, accessible à tous, que vous soyez débutant ou pratiquant confirmé.

Une séance de sound healing (sonothérapie) favorisera également la relaxation totale recherchée pendant ce séjour.



Les sons harmoniques et la vibration des bols tibétains vous aideront à libérer un peu plus les tensions, à apaiser votre mental, tout en stimulant et en équilibrant votre énergie vitale.



Backwaters à Kumarakom

## UN VOYAGE SENSORIEL À TRAVERS LE SUD DE L'INDE

Avant la retraite, nous traverserons quelques-uns des paysages les plus emblématiques du Kerala.

Notre point de rencontre sera **Cochin (Kochi)**, ancienne porte du commerce des épices où se mêlent cultures d'Orient et d'Occident dans un curieux enchevêtrement d'îles reliées entre elles.

Nous poursuivrons vers **Munnar**, au cœur des montagnes et des immenses plantations de thé, où la nature luxuriante et les jardins d'épices éveilleront tous nos sens.

Puis nous irons naviguer dans les **Backwaters** de **Kumarakom**, un labyrinthe paisible de canaux, lagunes et rivières où la vie s'écoule au rythme de l'eau.

Ici, le silence nous invite à la contemplation et au lâcher-prise.

A chaque étape, nous serons accueillis dans des **hôtels de charme intégrés à la nature**, choisis pour leur atmosphère paisible et leur confort.



Shirodhara

## LA CURE AYURVÉDIQUE A VARKALA

Après ce voyage d'ouverture, nous arriverons à **Varkala**, sur la côte du Kerala, où commencera **le cœur de l'expérience**.

Pendant 14 jours, une excellente équipe professionnelle vous accompagnera dans un processus complet de régénération:

:

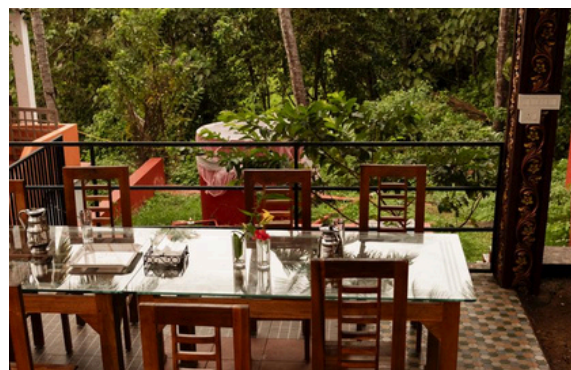
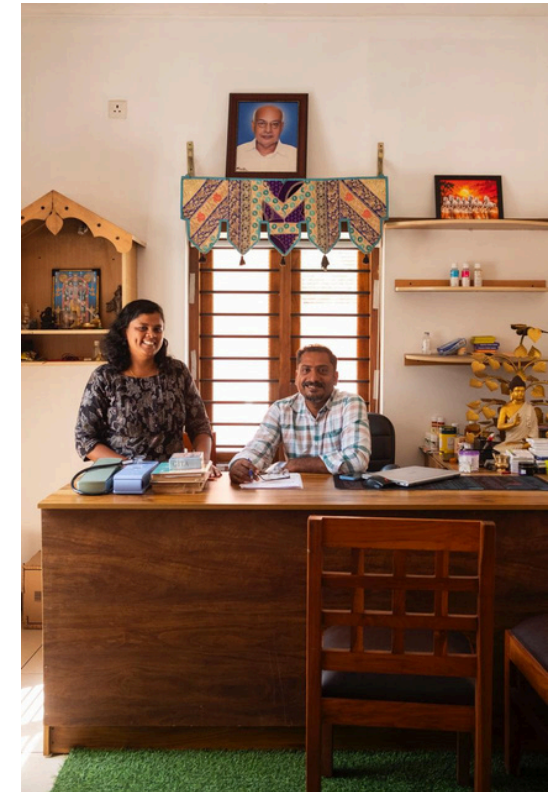
- traitements personnalisés avec un suivi quotidien par un médecin ayurvédique
- yoga chaque matin
- alimentation ayurvédique équilibrée
- Un atelier d'introduction à l'Ayurveda pour mieux comprendre comment fonctionnent les thérapies appliquées et de quelle manière nous pouvons également les introduire dans notre vie quotidienne
- Séance de sonothérapie.
- des sorties et des surprises qui surgissent...

Et **le reste du temps est libre**: repos, nature, mer, kayak dans la mangrove, exploration des environs, shopping...

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.

Le **Dr Innocent Bose et la Dra Syama S. Bose**, médecins ayurvédiques reconnus dans la tradition du Kerala, superviseront chaque traitement personnalisé après une première consultation le premier jour, pour mieux répondre à vos besoins et optimiser le processus de détoxification et de rajeunissement cellulaire.

Nous aurons l'opportunité de les rencontrer au préalable lors d'une réunion en ligne pour répondre aux questions et doutes qui se posent.



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





## LE PROCESSUS DU PANCHKARMA

Le Panchakarma est un processus ayurvédique de purification en profondeur qui prend en compte chaque aspect de la personne de manière personnalisée. Il aide à :

- éliminer les toxines de l'organisme
- purifier les tissus en profondeur
- rajeunir les cellules
- renforcer le système immunitaire
- rétablir l'équilibre naturel du corps et de l'esprit
- restaurer la vitalité

Les traitements de Panchkarma, combinés avec un yoga adapté et des ajustements nutritionnels, produisent de profonds effets harmonisants, particulièrement indiqués en cas de stress, fatigue, troubles du sommeil, douleurs chroniques du dos et des articulations, maladies inflammatoires intestinales ou maladies auto-immunes.

**L'alimentation ayurvédique sâttvique**, fondée sur des aliments frais, biologiques, végétariens et faciles à digérer — également connue comme alimentation yogique — accompagne le processus pour harmoniser et revitaliser l'organisme.

L'**Ayurveda**, médecine ancestrale vivante, part du principe que chaque personne est unique. C'est pourquoi, avant tout traitement ou recommandation nutritionnelle, il analyse la constitution individuelle à travers les doshas — les bio-énergies qui définissent la nature de chacun —, au nombre de trois : **Vata, Pitta et Kapha**. Ces énergies ne caractérisent pas seulement l'individu : elles sont considérées comme la force vitale qui anime le monde, et chacune naît de la combinaison de deux des cinq éléments fondamentaux de la nature : l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre.



Restaurer et maintenir l'équilibre des doshas constitue l'objectif principal des traitements de Panchakarma pour retrouver la vitalité.

Ils se déroulent en trois phases avec différentes thérapies agissant directement sur les tissus et les cellules :

- **Purva Karma** – phase préparatoire
- **Pradhana Karma** – phase principale d'élimination des toxines
- **Paschat Karma** – phase finale de récupération et de rajeunissement



Les soins sont quotidiens et durent généralement 90 minutes. Ils comprennent différentes thérapies ayurvédiques telles que :

- massages
- bains de vapeur
- Shirodhara (flux continu d'huile tiède sur le troisième œil)
- bains d'huile localisés
- lavements aux herbes
- applications d'huiles médicinales dans le nez, les oreilles et les yeux



Durant le processus, le corps et l'esprit entrent dans un état de relaxation profonde qui favorise l'élimination des toxines et des tensions émotionnelles.

Ce protocole personnalisé est aussi un engagement envers notre santé dans sa globalité. C'est une opportunité de s'observer de l'intérieur et de mieux se connaître, sans jugement.

**Et la clé pour profiter pleinement de cette expérience, c'est tout simplement de se laisser aller... et de se laisser bichonner.**

Si vous souhaitez en savoir plus sur les soins ayurvédiques et leurs effets de détoxification et de revitalisation, je vous invite à visiter notre site :

**[www.indiadetox.com](http://www.indiadetox.com)**



Kayak dans la mangrove

## RÉSUMÉ DE NOTRE PROGRAMME

**La durée de ce programme à compter du jour d'arrivée en Inde est de 21 jours, du 14 octobre au 03 novembre.**

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

### **Jour 1. - 14/10:**

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

### **Jour 2. - 15/10:**

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

### **Jour 3. - 16/10:**

Après le petit-déjeuner, nous partirons pour Munnar en minibus privé. Une fois installés à l'hôtel, nous irons visiter le village.

### **Jour 4. - 17/10:**

Visite de Munnar et alentours avec un guide local.

**Jour 5. - 18/10:**

Après le petit-déjeuner, nous partirons pour Kumarakom. Là, nous irons naviguer dans les Backwaters. Nous y découvrirons faune et flore, mais aussi la vie locale le long des canaux.

**Jour 6. - 19/10:**

Après le petit-déjeuner, nous partirons pour Varkala où nous nous installerons cette fois pour notre retraite de **Panchkarma & Yoga**.

**Jour 7 a 20. - du 20/10 au 02/11:**

Programme de 14 jours décrit plus haut.

**Jour 21. - 03/11:**

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



Aazhimala Shiva Temple



Plantations de thé à Munnar

## **PRIX PAR PERSONNE**

Chambre partagée: **2.580 euros**

Supplément chambre individuelle: **600 euros**

### **Ce qui est Inclus:**

- Transfert de l'aéroport de Cochin à l'hôtel réservé par les organisateurs.
- Hôtels et visites guidées à Cochín, Munnar et Kumarakom (petit-déjeuner et dîner compris).
- Transport en minibús privé
- Logement au resort ayurvédique à Varkala en pension complète
- Soins Panchkarma pendant 14 días
- Séance quotidienne de yoga
- 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 pendant le voyage des premiers jours avant notre arrivée à Varkala (coût moyen d'un repas 4 euros)



Elaboration d'encens naturel à Kochi



Jus naturel de coco

## 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: **500 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**

INDIA DETOX 

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 Ayurvèda que nous organisons, conçues comme des espaces d'immersion et de transformation afin d'y vivre une connexion réelle avec la culture, la spiritualité et l'essence de l'Inde.

## QUELQUES EXPERIENCES VÉCUES

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

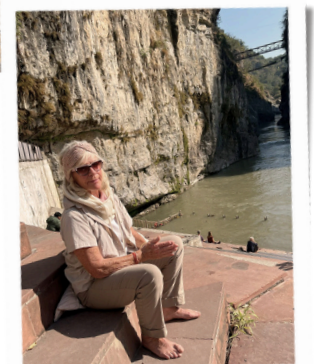
Une expérience singulière, profonde et enrichissante dont les effets se poursuivent au retour. Une organisation minutieuse, une équipe (guides, docteur, masseuses, chauffeurs, cuisiniers) compétente, adorable et attentionnée. À chaque instant, on se sent dans de bonnes mains. Un plaisir qu'on aimerait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

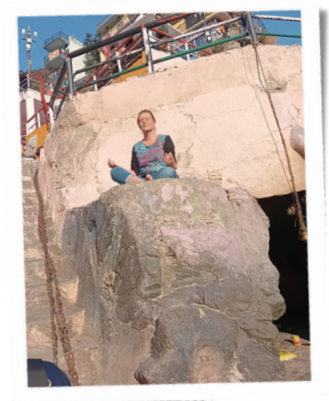


“Une expérience très bien organisée et très chaleureuse, entourée de personnes merveilleuses ici à Rishikesh, pour vivre le Panchakarma et bien plus encore...” **Mo**



“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**





Massage Abhyanga

## LE DÉROULEMENT D'UN PANCHKARMA

Les soins du Panchkarma, associés à un yoga adapté et à des ajustements nutritionnels, produisent de profonds effets harmonisants, particulièrement indiqués en cas de stress, de fatigue, de troubles du sommeil, de douleurs chroniques au dos et aux articulations, de maladies inflammatoires de l'intestin ou de maladies auto-immunes.

Il s'agit d'un processus ayurvédique de purification en profondeur qui prend en compte chacun de ces aspects de manière personnalisée qui aide à:

- éliminer les toxines de l'organisme
- purifier les tissus en profondeur
- rajeunir les cellules
- renforcer le système immunitaire
- rétablir l'équilibre naturel du corps et de l'esprit

Le Panchakarma se déroule en trois étapes:

- Purva Karma – phase préparatoire
- Pradhana Karma – phase principale d'élimination de toxines
- Paschat Karma – phase finale de récupération et rajeunissement



### Pradhana karma

Les soins sont personnalisés et dispensés au quotidien (durant environ deux heures) et comprennent différentes thérapies ayurvédiques telles que :

- massages aux huiles médicinales
- bains de vapeur
- Shirodhara (flux continu d'huile sur le troisième œil)
- bains d'huile localisés
- lavements aux herbes
- applications d'huiles médicinales dans le nez, les oreilles et les yeux

Au cours du processus, le corps et l'esprit entrent dans un état de relaxation profonde qui favorise l'élimination des toxines et des tensions émotionnelles.

Ce protocole personnalisé est également un engagement envers notre santé dans sa globalité. C'est l'occasion de prendre le temps de s'observer de l'intérieur et de mieux se connaître, sans jugement.