Yoga, Ayurveda & Vibration au Kerala

31 MARS – 14 AVRIL, 2027

Yoga Iyengar, mantras et soins ayurvédiques pour nourrir corps, esprit et âme.

avec Amaya Kaveri

Info: +34 673 45 85 50

indiadetox.com

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 Iyengar, 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.

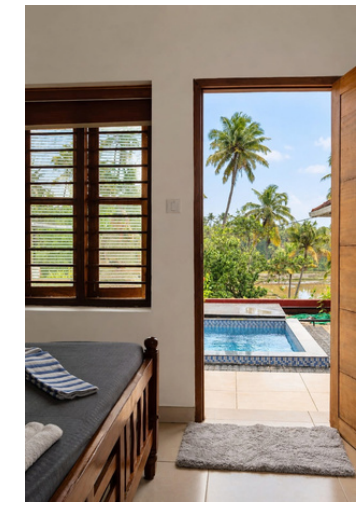
Au cours de cette retraite, la pratique du yoga et les soins ayurvédiques se complètent, s'harmonisent et s'enrichissent mutuellement, accompagnant un processus profond de rééquilibrage et de renouveau global.

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, invite le système nerveux à se détendre et affine la perception.

Depuis sa sagesse millénaire, 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 un détoxification plus profonde que celle que la pratique physique seule ne permet pas toujours d'atteindre.

Nous séjournerons 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.

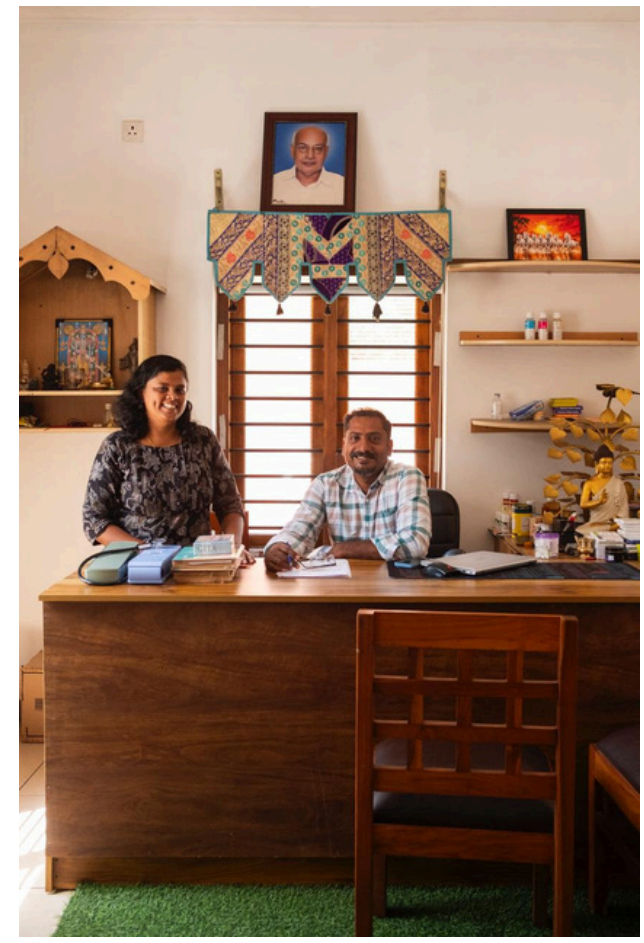
Les chambres sont simples, confortables et propres ; elles sont équipées d'une salle de bains privative, d'une armoire et d'un bureau. Elles ont une petite terrasse qui invite à la méditation face aux rizières entourées de cocotiers, avec en fond sonore le rythme des vagues de la mer d'Arabie.



Le **Dr Innocent Bose** et la **Dr Syama S. Bose**, hôtes du resort et médecins ayurvédiques de renom dans la tradition du Kerala, définiront et superviseront chaque traitement après une première consultation le premier jour, afin de mieux répondre à vos besoins et d'optimiser le processus de détoxification et de régénération profonde.

Nous aurons l'occasion de faire leur connaissance, avant le voyage, lors d'une réunion en ligne afin de répondre à vos questions et à vos doutes.

Dr Innocent Bose: Reg. nº 12931. B.Sc, BAMS, M.Sc. in Applied Microbiology.
Dra Syama S. Bose: Reg. nª 11496. BAMS.



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
- revitaliser l’organisme
- renforcer le système immunitaire
- rétablir l'équilibre naturel du corps et de l'esprit

Les traitements de Panchkarma, combinés avec un yoga adapté et des ajustements nutritionnels, produisent de profonds effets harmonisants, particulièrement appréciés 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 récuperation et de revitalisation

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 lâcher prise... et se laisser bichonner.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les soins ayurvédiques et leurs effets de détoxification et de revitalisation, nous vous invitons à visiter notre site :
www.indiadetox.com

Janardanaswami Temple

Résumé de notre programme

La durée de ce programme à compter du jour d'arrivée en Inde est de 15 jours, du 31 mars au 14 avril. Prévoyez donc en plus le temps de votre voyage pour arriver à Cochin et de votre voyage de retour.

Día 1 – 31/3
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 – 01/4
Visite de Fort Kochi avec un guide local. Spectacle de Kathakali dans la soirée.

Día 3 –02/4
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 14 – del 03 au 13/4
Notre programme de Yoga et Ayurveda de 10 jours à Varkala

Día 15 – 14/4
Retour à l'aéroport de Cochin en fonction de l'heure de départ du vol.

Aazhimala Shiva Temple

Sivagiri Mutt

Varkala North Cliff

Prix par personne

Chambre partagée: **2.190 euros**

Supplément chambre individuelle: **+450 euros**

Réservez avant le 15 décembre 2026 pour bénéficier de la réduction Early bird de -10% sur le prix de base (prrix chambre partagée)

Chambre partagée: **1. 970 euros**

chambre individuelle: **2.420 euros (1.970 + 450)**

Ce qui est inclus:

a) Programme organisé par Svadhyaya, Vedic School of Yoga :

- Soins ayurvédiques personnalisés pendant 10 jours en coordination avec les médecins ayurvédiques qui décident et supervisent les traitements.
- Logement en pension complète au sein du centre ayurvédique à Varkala durant les traitements
- Sessions programmées avec Amaya
- Atelier de cuisine ayurvédique
- Accompagnement tout au long du voyage en français, espagnol et anglais, avec traduction vers l'anglais, langue de communication en Inde, pour celles et ceux qui ne la maîtrisent pas

b) Toute la logistique de votre voyage en Inde, dont Svadhyaya s'occupe pour vous auprès d'une agence de voyage locale de confiance — en toute transparence, sans marge ajoutée, pour que vous n'ayez qu'à vous laisser porter :

- Transfert de l'aéroport de Cochin à l'hôtel
- Hôtels et visites guidées à Cochín (petit-déjeuner et dîner compris)
- Transport en minibus privé

Transfert du groupe à l'aéroport de Cochín le jour du départ

Le prix total indiqué ci-dessus inclut les deux types de services. Les conditions complètes applicables à ce programme, y compris la nature des services inclus dans le prix, sont détaillées dans nos Conditions de Réservation, disponibles sur indiadetox.com.

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)

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.

Rohan vous proposera 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 (8 personnes) pour réaliser le voyage n'est pas atteint, le montant intégral de la réservation sera remboursée.
Les conditions complètes de réservation et d'annulation sont détaillées dans nos Conditions de Réservation, disponibles sur indiadetox.com.

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

Info: whatsapp +34 673 45 85 50

Accompagnement

Elizabeth Puja INDIA DETOX

Depuis plus de dix ans, j'ouvre des espaces où l'on peut ralentir, respirer et revenir à soi. 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. Entre expériences profondes et rencontres empreintes de simplicité et de générosité, a commencé pour moi un chemin de transformation qui continue, aujourd'hui encore, d'inspirer ma vie.

De ce parcours est née IndiaDetox, où je partage avec gratitude la sagesse vivante de l'Ayurveda et du yoga aux côtés de Rohan Singh et d'une équipe de collaborateurs en Inde qui font de chaque expérience quelque chose d'unique.

Je suis votre pont entre l'Europe et l'organisation en Inde: je vous accompagne et vous réponds personnellement, en français, espagnol ou anglais, avant votre voyage et pendant la retraite, pour que vous ne vous sentiez jamais seul·e sur ce chemin.

Rohan Singh

Fondateur de Svadhyaya, Vedic School of 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 Ayurveda que j'organise depuis Svadhyaya avec la collaboration d'IndiaDetox. Conçues comme des espaces d'immersion et de transformation, elles s'ouvrent également à des professeurs de yoga du monde entier qui souhaitent partager leur propre vision et pratique en voyageant en Inde avec leurs groupes, comme le fait Amaya dans ce cas.
Je leur offre le soutien et l'environnement nécessaires pour qu'ils puissent développer leur projet tout en vivant, aux côtés de leurs élèves, une connexion authentique avec la culture, la spiritualité et l'essence de l'Inde.

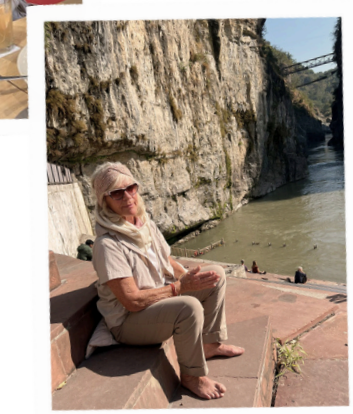
Je coordonne avec les médecins ayurvédiques pour les traitements et l'hébergement au sein du centre, ainsi qu'avec l'agence de voyage locale pour les transferts, les transports et l'hébergement en dehors des périodes de traitement. Mon équipe locale veille à ce que chaque détail s'articule harmonieusement, pour que vous puissiez vous consacrer pleinement à votre expérience.

Je vous accueillerai avec la même attention que je porte à mes élèves : avec rigueur, chaleur et un profond respect des traditions yogiques et ayurvédiques.

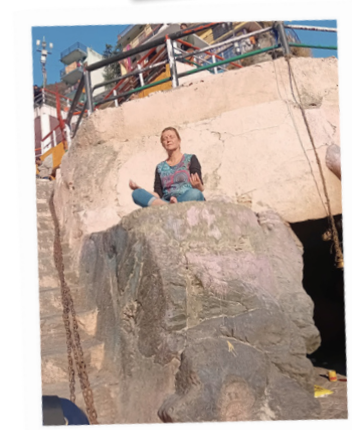
Quelques partages de vécus
avec l'équipe d'IndiaDetox et de Svadhyaya en Inde

““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**