

Budget

Cure ou Formation massage

Du 15 au 27 novembre 2016

2595 € TTC par personne en pension complète

Votre hébergement au Soma Kerala Palace 3 étoiles

Construit dans le 18^e siècle, cet établissement à l'architecture traditionnelle de la région est situé au bord des lagunes du lac Vembanad, près de Chempu. Les chambres sont confortables et décorées dans un style ancien avec de beaux meubles en bois sculpté.

Supplément chambre individuelle + 450 €/personne

Le budget comprend

- Les transferts aéroport/hôtel et hôtel/aéroport en autocar de 20 places
- Le séjour de 10 nuits en pension complète. Menus végétariens et ayurvédiques selon diététique prévue par le médecin pour les « Curistes »
- Les services d'intervention de Murielle Ikareth du Centre Saaram pour la Formation francophone Abhyanga et bien-être
- La mise à disposition d'une salle pour la formation
- Tous les services selon programmes présentés ci-dessus
- Un cours de cuisine végétarien et ayurvédique pendant le séjour pour tous
- Un spectacle culture et art pendant le séjour pour tous et toutes
- Toutes les taxes afférentes
- Les visas
- L'assurance multirisque
- **L'accompagnement par un représentant de l'agence de voyage partenaire de Terra Nostra.**

Le budget ne comprend pas

- Les dépenses personnelles et tout autre service que ceux mentionnés ci-dessus
- Les boissons

Contactez-nous

Pour toutes questions et infos
« Formation »

Mme Laurence Rey
05 59 11 60 00

Pour toutes questions et infos
« Excursions et hébergements »

Mme Sandrine Lefèbre
05 59 27 04 66

Un acompte de 25 % devra être versé avant le **15 avril 2016** d'un montant de 650 € TTC. Un deuxième acompte de 20 % devra être versé au plus tard le **25 juillet 2016** d'un montant de 520 € TTC. Le solde de 1 425 € devra être réglé **1 mois** et demi avant le départ.

Le tarif aérien pouvant être modifié à la hausse. Merci de vous inscrire avant le 15 avril.



ÉCOLE
TERRA NOSTRA
LES ARTS TRADITIONNELS
DU BIEN-ÊTRE

Partir en Inde avec l'École Terra Nostra

Cure ou Formation massage

Du 15 au 27 novembre 2016
Base 20 personnes
(10 en formation et 10 en cure)

Votre vol

Départ de Toulouse le 15 novembre 2016 à 07h15
Arrivée à Cochin le 16 novembre 2016 à 8h15
Retour depuis Cochin le 26 novembre 2016
Arrivée à Toulouse le 27 novembre 2016 à 11h

*Les horaires exacts vous seront
communiqués ultérieurement.*

Programme **« CURE AYURVÉDIQUE »**

Soins et massages ayurvédiques
pour ceux qui souhaitent découvrir l'Inde autrement

Jour 1
Départ de Toulouse

Jour 2
Arrivée à Cochin le matin et départ pour Chempu. (environ 50 Kms soit 1h30 de route). Installation à l'hôtel. Repos. Pension Complète. Présentation en langue française de la « cure » et consultation médicale obligatoires.

Jour 3
Chempu Cure
DESCRIPTIF D'UNE
JOURNÉE DE CURE TYPE :
Consultation quotidienne avec le médecin ayurvédique pour suivi des réactions du corps.
2h de traitement par jour selon prescription et ajustement préconisé par le médecin.
Un planning devra être établi et la discipline devra être respectée pour le confort de tous.

Jour 4, 5, 6, 7, 8
Chempu Cure

Jour 9
Chempu Cure, cours de cuisine ayurvédique pour tous

Jour 10
Chempu Excursion Cochin avec visite et shopping.
Spectacle Kathakali

Jour 11
Chempu Excursion Backwaters et shopping

Jour 12
Transfert à l'aéroport selon horaire de vol

RAPPEL
Yoga et méditation tous les matins, repas, spectacle, cours de cuisine, excursions tous ensemble.

Philosophie

*L'un des objectifs de ce voyage en Inde est de permettre une cohésion entre les stagiaires et les curistes. Et bien qu'il s'agisse de deux groupes distincts, de nombreuses activités et temps d'échange ont été prévus à cet effet. **Yoga et méditation tous les matins, repas, spectacle au Kerala Palace, cours de cuisine et excursions.***

Au-delà, les excursions ont été planifiées en fin de séjour car il est impératif, pour les « curistes », de prendre un temps de repos entre la fin de la cure et la prise de l'avion.

Programme **« FORMATION MASSAGE »**

Initiation à l'Ayurvéda
amateurs et professionnels qui souhaitent
(re)découvrir l'Ayurvéda autrement

Jour 1
Départ de Toulouse

Jour 2
Arrivée à Cochin le matin et départ pour Chempu. (environ 50 Kms soit 1h30 de route). Installation à l'hôtel. Repos. Pension Complète. Présentation de la FORMATION par une formatrice de centre spécialisé Abhyanga et bien-être.

Jour 3 *Chempu*
Théorie : introduction à l'Ayurvéda.
Pratique : la tête

Jour 4 *Chempu*
Théorie : concepts du 'Panchamahabhoota' (les 5 grands éléments) et des Tridoshas ou comment définir vous même votre constitution ?
Pratique : le cou et le dos

Jour 5 *Chempu*
Théorie : importance des doshas pour choisir son massage.
Pratique : les bras et les jambes

Jour 6 *Chempu*
Théorie : règles du massage ayurvédique.
Pratique : soin du visage

Jour 7 *Chempu*
Théorie : importance de l'alimentation.
Pratique : soins des extrémités (mains et pieds)

Jour 8 *Chempu*
Théorie : l'Ayurvéda au quotidien
Pratique : révision (le corps entier)

Jour 9 *Chempu*
Pratique : démonstration du massage bien-être entier.
Cours de cuisine ayurvédique pour tous

Jour 10 *Chempu*
Matinée : massage ayurvédique pour les stagiaires par le personnel du Soma Kerala Palace.
Excursion à Cochin avec visite et shopping. Spectacle Kathakali

Jour 11 *Chempu*
Excursion Backwaters et shopping

Jour 12
Transfert à l'aéroport selon horaire de vol

RAPPEL
Yoga et méditation tous les matins, repas, spectacle, cours de cuisine, excursions tous ensemble.