

Du Tamil Nadu au Kerala, l'Inde du Sud



Avec ce circuit en Inde du Sud, nous vous proposons de découvrir les plus beaux sites du Tamil Nadu et de terminer votre séjour en vous ressourçant en suivant dans un centre ayurvédique au Kérala.

De Madras (Chennai) à Pondichéry, de Madurai à Negungolam, vous serez séduits par la variété des cultures, des paysages, des senteurs....Un beau kaléidoscope de l'Inde du sud dans toute diversité.

Vous visiterez les grands temples de Mahabalipuram, de Tanjavûr, de Madurai et sans oublier la cité mythique de Pondichéry. C'est aussi un voyage vers la source de l'Ayurveda, le Kérala, pays des épices et du thé. Votre séjour sera complété par une immersion dans la commune de Nedungolam, dans une petite structure d'accueil Ayurvédique.

Séjour 15 jours

(15 jours/13 nuits sur place)





Chateau de Thouars 27 allée des Petits Rois 33400 Talence www.lungta-india.fr

Tél: 06 47 07 09 36 Mail: lungta.india@gmail.com

Raison sociale: Association LUNGTA, Adresse: 27 allée des Petits Rois, 33400 Talence. Numéro SIREN: 810 506 113. N° d'immatriculation Atout France : IM033170016 Garantie Financière : UNAT – 8, rue César Franck 75015 PARIS. Assurance de RCP : MAIF, 79018 Niort cedex 9



PROGRAMME PREVISIONNEL DE VISITES

Jour 1:13 janvier 2024 Vol de Paris à Chennai

Vol de Paris à Chennai avec une escale.

Jour 2 : 14 janvier 2024 Visite de Mahabalipuram

A votre arrivée à l'aéroport de Chennai vous serez accueillies par votre chauffeur et votre guide. Vous prendrez ensuite la route pour Mahabalipuram (1h1/2 de route).

Visite de Mahabalipuram connue pour ses monuments exceptionnels et uniques classée par UNESCO. Cette ville portuaire était la porte d'entrée de la région. Aujourd'hui, le site archéologique des anciens temples nous témoigne la richesse de la dynastie Pallava.

Nuit à l'hôtel

Jour 3: 15 janvier 2024 Mahabalipuram/ Pondichéry

Le matin, départ pour Pondichéry.

Pondichéry est un ancien comptoir français. Nous trouvons encore une ambiance très distincte par rapport au reste des autres villes indiennes. Les noms des rues sont toujours écrits en français. Ne soyez pas étonné de voir des personnes jouer à la pétanque!

L'après-midi, libre pour découvrir la ville.

Nuit à l'hôtel

Jour 4 : 16 janvier 2024 A Pondichéry

Découverte de Pondichéry et balade dans la ville blanche qui garde les traces de son passé colonial français. C'est une ville dynamique avec un côté *chic et ancien...*

Nuit à l'hôtel

Jour 5: 17 janvier 2024 Pondicherry/ Tanjore

via GANGAIKONDACHOLAPURAM and DARASURAM

Route vers Tanjore et visite des temples de GANGAIKONDACHOLAPURAM et DARASURAM très intéressants pour leur architecture et les bas reliefs. Des arrêts le long du chemin nous découvrirons les campagnes.

En arrivant à Tanjore, visite du temple de BRIHADISHWARA classé par l'UNESCO pour son architecture harmonieuse.

Nuit à l'hôtel

Assurance de RCP: MAIF, 79018 Niort cedex 9



Jour 6: 18 janvier 2024 Tanjore/ Madurai via Chettinad

Le matin, route pour Madurai via CHETTINAD, la terre des riches marchands d'autrefois qui dévoile une autre image d'une autre époque.

Visite de CHETTINAD à travers quelques demeures grandioses ayant une trentaine de chambres, les sols riches en couleurs avec les carreaux fabriqués localement, des colonnades en teck et des portes imposantes richement sculptées

Route vers MADURAI, grand centre de pèlerinage pour les HINDOUS qui y viennent en nombre pour admirer la déesse MINAKSHI et son époux SUNDARESHWARA

Nuit à l'hôtel

Jour 7 : 19 janvier 2024 Visite de Madurai

La ville sacrée du Tamil Nadu, Madurai abrite des trésors de l'architecture propre à l'Inde du Sud tels que le temple de Minakshi, le palais des Nayaks...

Découverte du temple de MINAKSHI autour duquel tourne la ville... Ambiance propice pour vivre l'INDE MYSTIQUE. Ce chef d'oeuvre de l'architecture dravidienne du XVI siècle symbolise la beauté et la spiritualité de l'Inde du Sud.

A 20h vous aurez la possibilité d'assister aux cérémonies de clôture du temple.

Nuit à l'hôtel

Jour 8 : 20 janvier 2024 Train Madurai/ Trivandrum, puis route jusqu'à Maithri Mandir / Kérala

Transfert à la gare pour prendre le train en direction de Trivandrum à l'extrême Sud de l'Inde. Le trajet en train est un voyage en soi en Inde.

En arrivant à la gare de Trvivandrum vous êtes attendu par vos chauffeurs pour vous conduire en direction de Nédungolam et vous installer au centre de Maithri Mandir réputé pour les soins et les cures d'ayurveda qui y sont dispensés. Début de la cure ayurvédique et de votre stage de yoga et méditation. Pour les détails de la cure, voir page 5 « Séjour à Maïthri Mandir ».

Jours 9-14 : 21- 26 janvier 2023 Nedungolam – Cure, Backwaters et Mer d'Oman

Durant votre séjour de cure, nous vous proposons également de partager la vie et le quotidien du village et de découvrir le Kérala.

Au départ de Nendungolam, les possibilités de visites sont nombreuses et variées. Que ce soit à pied, en auto-rickshaw, en moto ou en voiture, à votre guise ou en notre compagnie, vous pourrez tour à tour découvrir les villages environnants, leurs activités artisanales et agricoles, visiter les temples, profiter des bords de mer, flâner dans les villes toutes proches de Paravoor, Kollam ou Varkala, et découvrir les *backwaters* qui n'ont pas fini de vous livrer tous leurs secrets.

Assurance de RCP: MAIF, 79018 Niort cedex 9



Jour 15 : 27 janvier 2024 Nedungolam / Trivandrum

Départ vers Trivandrum pour rejoindre l'aéroport et prendre votre vol retour.

(Nuit supplémentaire à prévoir avec frais si le vol part le lendemain)

Les points forts du voyage





Découverte de l'essence de l'Hindouisme et des traditions Tamoules



Découvrir une nuit en train couchette



Découvrir le charme désuet de Pondichéry, ancien comptoir français des Indes



7 jours de cure ayurvédique à Maithri Mandir au Kérala

Assurance de RCP: MAIF, 79018 Niort cedex 9



Ce programme est donné à titre indicatif et peut être aménagé sur place avec vos accompagnateurs. Selon la date de vos séjours, ceux-ci pourront vous proposer par exemple de participer à telle fête rituelle ou autre activité de la vie locale.

Maithrimandir (la maison de l'amitié) est un ensemble de structures d'accueils chez les habitants. Tous ces lieux se situent dans un cadre naturel, dans le village de Nedungolam, à quelques minutes de la mer, au cœur des back-waters. Vous serez accueillis à la keralaise, dans une ambiance familiale.

Sumy, Ananda, Ranjini, Indira, Remi, Shreekala, tous feront tout pour vous rendre le séjour agréable.

Maïthri Mandir est aussi une association indienne de solidarité et d'échange entre la France et le Kerala.





Celle-ci a été crée en 2003 par Sarva Atma, maître de yoga, pour venir en aide aux femmes et enfants de sa communauté d'origine, cloisonnés dans le groupe social des «Intouchables» et qui souffrent d'une conjoncture économique désastreuse L'association Maïtri Mandir a d'abord initié la création du centre du même nom qui propose des soins ayurvédiques. Audelà elle souhaite à travers les voyages que nous proposons intégrer les visiteurs à la vie de la commune de Nendungolam en proposant l'hébergement chez l'habitant et une immersion de cinq jours à la découverte de la vie et des nombreuses activités de cette région du Kerala, à la fois magnifique et dynamique Une manière aussi de contribuer à l'amélioration des conditions de vie souvent précaires des populations.

Séjour à Maïthri Mandir en bref :

- **Chambre double** au pied des backwaters (chambre équipée de deux lits avec moustiquaires, ventilateur plafonnier). Salle de bain attenante avec douche (eau à température ambiante, pas d'eau chaude), wc avec douchette, et lavabo.
- **Nourriture végétarienne** kéralaise, épices adaptées aux palais européens ! Eau encapsulée ou bouillie, et tisane à volonté.
- Traitements ayurvédiques: massage (Abhyangam) le 1^{er} jour, puis, après la consultation avec le docteur (avec présence d'un traducteur) début de thérapie régénérant avec 1h30 de soin chaque matin ou chaque après-midi, suivi d'une douche chaude, le traitement de potions ou gélules ayurvédiques. Vous reverrez le docteur en fin de séjour.
- Les visites locales (par bateau, ou via la route) pour découvrir les différents lieux et paysages autour du centre, et les sorties dans les temples avec un guide.
- Les cours de yoga et de méditation chaque matin.
- Les soirées « satsang » (échanges philosophiques, le soir après 20h, avec Sarvatma)
- Un spectacle de danse Baratha Natyam, ou de musique (le soir)



Séjour 15 jours (15 jours/13 nuits sur place)

Prix basé en chambre double en pension complète : 3050 € par personne*

* Le prix est basé sur minimum 12 personnes. Pour un groupe de 10 personnes le prix sera 3160€ par personne.

Information complémentaire sur le prix :

Supplément chambre individuelle à la demande: nous contacter pour la disponibilité et le prix (environ 450€)

Le tarif comprend:

- Accompagnement de Sandrine GANAULT.
- Les transports terrestres en véhicules privés avec chauffeur (en mini bus) pour la première partie.
- L'hébergement en chambre double en pension complète.
- Les billets d'avion internationaux
- Les services d'un guide accompagnateur francophone pour la première partie (J2- J8).
- Prestation au centre de Matri Mandir : La cure ayurvédique (6 jours, 1 massage par jour), les cours de yoga, les *satsangs* ainsi que des visites organisées.

Le tarif ne comprend pas :

- · L'assurance annulation, assistance rapatriement et autres assurances personnelles (environ 165€ ou 95€ pour le supplément carte GOLD ou Visa premier)
- · Les pourboires à prévoir (environ 50€).
- · Le visa. Nous pouvons nous occuper pour la demande avec un supplément de 85€. Le prix comprend le frais administratifs et le service.

A noter : lors de votre séjour à Nedungolam le transport est laissé à votre appréciation ce qui peut vous permette de découvrir les transports locaux : touk-touk, pirogues et autres auto-rickshaw.

A noter:

- Le prix est basé sur les tarifs actuels des hôtels et il est valable pour un voyage jusqu'au 30 novembre 2024. En cas de changement de tarif des hôtels ou de transport en raison d'augmentation par les prestataires, des taxes, du pétrole, vous en serez mis en courant et le changement de prix sera appliqué en fonction.
- Pour ce voyage nous avons utilisé des chambres standards partagées par deux personnes. Si les hébergements mentionnés ne disposent plus de places lors de la réservation selon vos dates nous vous réservons un autre de même catégorie.
- Les hébergements au centre de Nedungolam sont simples avec des douches.