



## FICHE D'INSCRIPTION SEJOUR EN INDE DU 17 JANVIER AU 4 FEVRIER 2020

Nom :  
Prénom :  
Adresse :  
Email et téléphone :

### 1 – OBJET, NATURE DU SEJOUR

TAMANU YOGA organise un séjour YOGA-TOURISME EN INDE

Départ de FRANCE, billet à prendre par le participant

Arrivée BENGALADORE INDE

Retour DE TRIVANDRUM INDE

### 2 - DUREE DU SEJOUR :

DU 17 JANVIER AU 4 FEVRIER 2020

### 3 – PRIX DU SEJOUR

**1500€ le séjour, chèques à l'ordre de TAMANU YOGA**

**Le prix comprend :**

- l'hébergement + petit déjeuner
- 3 jours en pension complète au centre ayurvédique, 3 jours en demie pension
- les activités (1 cours de yoga par jour, méditation, visites, randonnées, ateliers ayurvéda et 3 massages)
- transport sur place avec chauffeur, guides

**Ne comprend pas :**

- les billets d'avion (compter à partir de 450€), le visa
- les repas au restaurant (à partir de 3€ repas indien)

*Une fois l'inscription validée, il n'y aura pas de remboursement des acomptes versés en cas d'annulation.*

### 4- PAIEMENT EN 4 FOIS

3 chèques de 470€ à l'ordre de TAMANU YOGA à remettre à l'inscription et 90€ en fin de séjour.

Les chèques seront déposés

- LE 01 JUILLET 2019
- LE 1ER SEPTEMBRE 2019
- LE 1ER NOVEMBRE 2019

Fait à SAINT CANNAT, LE  
**SIGNATURE**

## PROGRAMME DU SEJOUR EN INDE DU JANVIER AU FEVRIER 2020

**Départ de PARIS le 17 Janvier 2020**

**Arrivée à BENGLADORE le 18 Janvier 2020**

*Les billets d'avion sont à votre charge, assurez-vous de prendre les billets d'avion correspondants à votre ville de départ pour un vol commun de PARIS direction BENGLADORE*

*Pensez à demander vos visas pour l'inde au moins un mois à l'avance.*

*Le site e-visa est plutot simple. Il faut compter à peu près 120€ de visa*

*Aucun vaccin n'est obligatoire. Certains sont conseillés : hépatite A et B et typhoïde*

*A vous de voir avec votre médecin traitant*

### J1 ARRIVÉE BENGLADORE. DÉPART POUR MYSORE

12h Mysore petit déjeuner  
15h30 Yoga  
16h30 Marché

### J2 LAIKA MYSORE

9h Yoga  
10H30 Petit déjeuner  
12h Visite du temple Somnathpur à 40 km  
15h - 17 h Visite du Palace  
19h Illuminations palace

### J3 LAIKA MYSORE

8h30 /10h Yoga  
10h Petit déjeuner  
12h Visite des fabriques et magasins soie et santal  
  
14h **Départ pour Mudumalai SECRET IVORY**  
Toilettes des éléphants au bord de la rivière  
17h Installation et petite collation  
18h Yin et méditation

### J4 SECRET IVORY

6h30 Marche dans la jungle et observation d'animaux avec guide(3h)  
10h Petit déjeuner  
14h Visite Plantation café et école  
18h Hatha Yoga

### J5 SECRET IVORY

6h30 Trek montagnes avec guide, avec pique-nique  
ou petit trek avec Praba et visite éléphant camp  
18h Hatha Yoga ou méditation

### J6 CHERAI BAY

Départ 8h30 de Mudumalai  
Pause repas indien sur la route  
Arrivée cherai beach fin d'après midi  
18H Yoga au coucher de soleil

### J7 CHERAI BAY

8h30 Yoga  
10h Petit déjeuner  
11h Massages  
14h Visite de cochin  
19h Retour à cherai beach

## PROGRAMME DU SEJOUR EN INDE DU JANVIER AU FEVRIER 2020

|                   |                               |   |
|-------------------|-------------------------------|---|
| <b>J8</b>         | <b>CHERAI BAY</b>             | 8h30 Yoga<br>10h Petit déjeuner<br>12h Visite du centre pour enfants sourds à Thrissur<br>ou Visite de Cochin<br>19h Retour à cheraï bay  |
| <b>J9</b>         | <b>Départ pour Munnar</b>     | 8h30 Yoga<br>10h Petit déjeuner<br>11h Départ pour Munnar<br>Arrivée en fin d'après midi  |
| <b>J10</b>        | <b>MUNNAR</b>                 | 8h Petit déjeuner<br>9h Trek dans les plantations de thé<br>12h Repas keralais<br>16h Yoga ou Méditation  |
| <b>J11</b>        | <b>MUNNAR</b>                 | 8h Petit déjeuner<br>9h Départ Sommets de MUNNAR en taxi<br>Pique nique au bord du lac<br>Visite de la fabrique de Thé<br>17h Yoga ou Méditation  |
| <b>J12</b>        | <b>MUNNAR</b>                 | 8h30 Yoga<br>10h Petit déjeuner<br>12h Départ pour Saaram<br>Repas keralais en route<br>Arrivée fin d'après midi à Saaram   |
| <b>J13</b>        | <b>SAARAM</b>                 | 8h Petit déjeuner à Saaram<br>10h Yoga<br>12h Repas<br>15h Atelier découverte de l'ayurvéda avec Murielle et danse  |
| <b>J14</b>        | <b>SAARAM</b>                 | 8h Petit déjeuner à Saaram<br>10h Yoga<br>11h Visite de l'atelier de couture<br>12h30 Repas<br>15h Atelier cuisine (théorie de l'alimentation ayurvédique, conseils persos et atelier pratique) |
| <b>J15</b>        | <b>SAARAM</b>                 | 8h Petit déjeuner à Saaram<br>9h30 Départ Back watter<br>15h Départ pour Varkala<br>Arrivée en fin d'après midi   |
| <b>J16 et J17</b> | <b>VARKALA</b>                | 9h Petit déjeuner<br>11h Yoga iyengard<br><i>Le reste de la journée temps libre pour faire du shopping, profiter de la plage</i>  |
| <b>J18</b>        | <b>AEROPORT DE TRIVANDRUM</b> | Départ de Varkala dans l'après midi   |

## LES INDISPENSABLES A METTRE DANS VOS VALISES

### HÉBERGEMENT

#### ATTENTION

Les hébergements que nous avons choisi sont des hébergements de qualité confortables et équipés de ventilateurs ou de climatisations. Mais en INDE, les chambres sont souvent équipées de lit kingsize en 160 ou 180 cm. Donc souvent un lit double à partager. Il faudra certaines nuits partager votre lit avec un des membres de notre séjour.

#### PAPIERS

Passeport à jour. Visa pour l'INDE. Billets d'avion Aller et Retour

#### VETEMENTS

**Prévoyez une petite valise avec 3/4 changes maxi, plus simple pour le transport.**

**Vous pourrez faire un lessive dans chaque hébergement**

Il fait plutôt beau à cette saison. entre 20° et 30°.

Mais nous irons en montagne. Les températures avoisinent les 0° la nuit.

Prévoyez donc un anorak et des vêtements chauds (ceux avec lesquels vous serez partis).

Un chapeau ou un foulard aussi utile pour se protéger du soleil que pour visiter les temples en se couvrant les épaules.

Maillot de bain, serviette de bain

Pantalon léger, tee shirt ou chemises

#### LES UTILES

- Produits anti moustiques. ils sont rares mais présents dans le kerala
- Boules Kiés, l'INDE vit le jour comme la nuit.  
Nos hébergements sont toujours dans des zones calmes mais on ne sait jamais.
- Gourde
- Tablettes pour l'eau aquatabs
- Bouilloire et gobelet
- Sac à viande
- Taie d'oreiller
- Crème solaire
- Vêtements chauds
- Vêtements de camouflage
- jumelles
- foulard
- Spray anti bactérien
- Gel hydro alcoolique
- Tapis de yoga
- Huiles essentielles cannelle citron basilic tropical + miel ou comprimé neutre