

**Voyager pour se régénérer :**  
**Entre bienfaits de la cuisine ayurvédique, pratiques du yoga, cure de Panchakarma et exploration de lieux authentiques, loin du tourisme de masse.**

**A LA CARTE...**

**Pour 1 semaine ou 20 jours**

**Le programme sera adapté selon votre demande !**



### **Wayanad, une évasion entre nature, bien-être et histoire**

Wayanad est un joyau niché dans les montagnes des Ghâts occidentaux, au cœur du Kerala, en Inde du Sud, Wayanad est un véritable joyau de biodiversité. Réputé pour ses paysages luxuriants, ses forêts primaires, ses rizières étagées et ses traditions préservées, ce district est une invitation à l'exploration, à la contemplation pour se reconnecter à la nature ...et à soi-même.

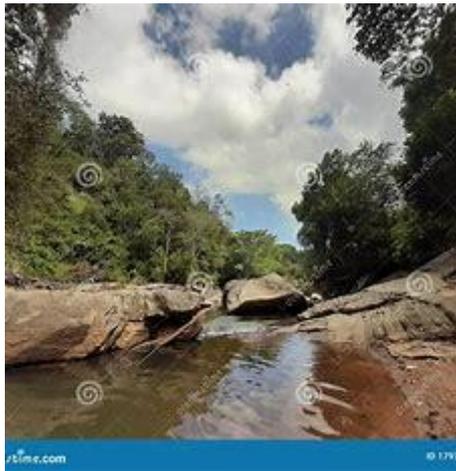


Voyage Régénératif avec Sandrine

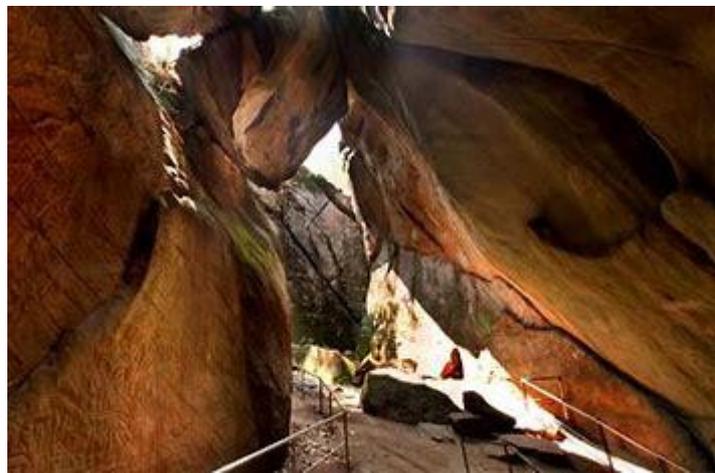


### Une immersion entre aventure et sérénité

Wayanad est une destination idéale pour les amoureux de la nature et les voyageurs en quête d'authenticité. Son environnement préservé offre une multitude d'expériences inoubliables :



- **Méditation à Chengeri** : Un moment de paix et de recentrage dans un cadre naturel d'exception.



- **Découverte des grottes d'Edakkal** : Un site archéologique fascinant avec ses pétroglyphes datant de plusieurs millénaires.





- **Immersion en pleine jungle** : Randonnées à pied à travers les forêts tropicales, à la rencontre de la faune et de la flore endémiques.



- **Exploration des plantations** : Café, thé, cardamome, poivre... Une plongée sensorielle dans l'univers des épices et des arômes du Kerala.

**Un sanctuaire de biodiversité**





Wayanad abrite l'un des plus beaux sanctuaires de faune d'Inde, un véritable havre pour les éléphants, les tigres, les cerfs et une multitude d'espèces d'oiseaux. La région est également parsemée de chutes d'eau spectaculaires, telles que celles de Soochipara et de Meenmutty, idéales pour les amateurs de photographie et de nature sauvage.



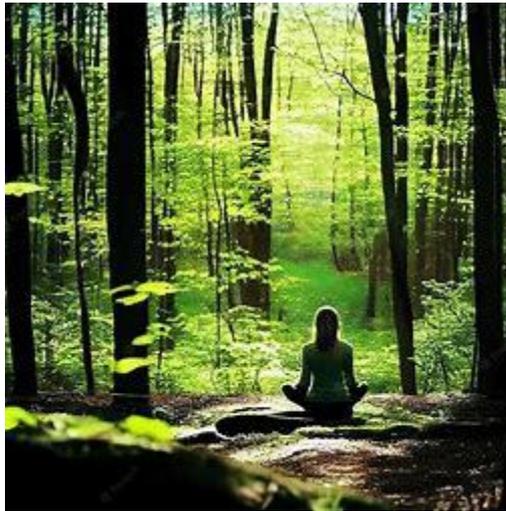
### **Un voyage pour prendre soin de soi**

Au-delà de sa nature généreuse, Wayanad est aussi une terre propice au bien-être et à la régénération du corps et de l'esprit. Ici, le voyage devient une expérience transformatrice :





- **Les bienfaits de la cuisine ayurvédique :** Une alimentation équilibrée et savoureuse, en harmonie avec les principes de l'Ayurveda.



- **La pratique du yoga :** Une parenthèse de détente et de reconnexion à soi dans un cadre inspirant.
- Accessible, bienveillant , adapté à chaque corps.



- **Le Panchakarma :** Une cure ayurvédique traditionnelle et ancestrale pour purifier le corps et l'esprit.





- **La découverte de lieux insolites et sincères** : Loin du tourisme de masse, Wayanad offre des expériences authentiques, en lien avec ses habitants et ses traditions.



### **Un héritage culturel et historique fascinant**

L'histoire de Wayanad remonte à l'âge de pierre, comme en témoignent les gravures préhistoriques des grottes d'Edakkal. Terre de passage de plusieurs royaumes, puis des colons britanniques, la région a su conserver un riche héritage culturel, visible à travers ses traditions tribales, son artisanat et son architecture coloniale.



## Une invitation au voyage

Wayanad, c'est bien plus qu'une destination : c'est une expérience immersive, un retour à l'essentiel. Entre jungle luxuriante, plantations parfumées, bien-être ancestral et rencontres sincères, ce territoire enchanteur promet une aventure hors du commun, loin des sentiers battus.



## LE YOGA, LA CUISINE AYURVÉDIQUE & LE PANCHAKARMA



Plongez dans un voyage de bien-être et d'équilibre, où le Yoga, la cuisine ayurvédique et le Panchakarma s'unissent pour harmoniser le corps et l'esprit.

Un voyage vers l'équilibre intérieur , entre traditions millénaires et écoute de soi...

### **Le Yoga : Une Pratique Accessible et Bienveillante**

À travers les différents aspects du Yoga, je vous invite à une expérience où l'écoute et la bienveillance priment. Chaque posture peut être adaptée à vos envies et capacités, sans contrainte ni jugement.

#### **Les bienfaits du Yoga :**



- Renforce le système immunitaire et prévient les maladies
- Apporte énergie et bien-être
- Régule l'humeur et les émotions
- Favorise la détoxification et l'élimination des toxines
- Améliore la qualité de la peau et des cheveux
- Offre un confort de vie optimal

### **La Cuisine Ayurvédique : Une Alimentation Consciente**





Savoureuse, colorée et équilibrée, la cuisine ayurvédique repose sur des principes essentiels :

- Utilisation d'ingrédients frais, naturels et de saison
- Préparation des repas sur le moment
- Adaptation aux besoins individuels selon les doshas et les éventuels déséquilibres
- Association des aliments selon leurs propriétés (chaud/froid, sec/huileux...) pour rééquilibrer le corps

### **Le Panchakarma : La Détoxification Traditionnelle**



Le Panchakarma est une méthode ancestrale de purification du corps et de l'esprit, visant à restaurer l'équilibre naturel et à prévenir les maladies chroniques.

### **Les 5 actions du Panchakarma :**

- **Vamana** : Vomissement thérapeutique
- **Virechana** : Purgation
- **Basti** : Lavements ayurvédiques
- **Rakta Moksha** : Purification du sang



- **Nasya** : Administration d'huiles médicinales dans le nez

Chaque protocole est personnalisé en fonction des besoins physiologiques et psychologiques de la personne.

### **Pourquoi le Panchakarma ?**

Ce traitement cible les toxines internes, appelées "Ama", issues d'une digestion inadéquate et responsables de nombreux troubles. En stimulant l'Agni (feu digestif), le Panchakarma permet d'éliminer ces impuretés et de rétablir l'équilibre des doshas (Vata, Pitta, Kapha).

### **Les effets du Panchakarma :**

- Rajeunissement du corps et de l'esprit
- Réduction du stress et de l'anxiété
- Renforcement du système immunitaire
- Amélioration de la digestion et de l'énergie vitale

### **Le Processus du Panchakarma**

1. **Purvakarma** : Phase préparatoire avec massages (Abhyanga, Shirodhara) et sudation (Swedana) pour mobiliser les toxines
2. **Panchakarma** : Élimination des toxines selon les méthodes adaptées aux doshas
3. **Paschatkarma** : Phase de régénération avec alimentation légère (kitchari, ghee) et renforcement de l'Ojas (force vitale)

Le Panchakarma n'est pas une cure de confort : il demande engagement et respect des phases de transition pour optimiser ses bienfaits.

### **Une Immersion en Harmonie avec Soi et l'Environnement**

Ce voyage intérieur s'inscrit dans un cadre de respect et d'harmonie avec sa nature profonde et son environnement. Laissez-vous guider vers un état de bien-être durable et une meilleure connaissance de vous-même.





## Programme de 20 jours : Yoga, Cuisine Ayurvédique, Découverte de Wayanad et Panchakarma

### **Jour 1 : Arrivée à Wayanad ( Trajet Bangalore vers Wayanad directement ou à voir – Halte à Mysore )**

- Accueil et installation dans un centre de bien-être.
- Introduction au programme et rencontre avec les intervenants.
- Première session de yoga douce pour décompresser du voyage.

### **Jour 2-6 : Exploration et Découverte de Wayanad**

- Randonnées en forêt et exploration des plantations de thé et de café.
- Visite des grottes d'Edakkal et du sanctuaire de faune de Wayanad.
- Excursions vers des villages traditionnels et rencontres avec les artisans locaux.
- Ateliers de cuisine ayurvédique et expériences gastronomiques en pleine nature.

### **Jour 7-10 : Introduction à l'Ayurvéda et Début du Panchakarma**

- Consultation avec un védia ayurvédique pour un bilan de santé personnalisé.
- Introduction aux principes de l'Ayurvéda et du Panchakarma.
- Sessions de yoga et méditation matin et soir.
- Premier stage de cuisine ayurvédique : les bases de l'alimentation sattvique.

### **Jour 11-15 : Immersion dans le Panchakarma et Approfondissement du Yoga**

- Pratiques quotidiennes de purification : massages aux huiles médicinales, shirodhara, svedana (sudation) et autres soins personnalisés.
- Yoga thérapeutique et méditation guidée.
- Ateliers de cuisine : élaboration de plats équilibrés selon les doshas.
- Conférences sur l'équilibre entre corps et esprit.

### **Jour 16-18 : Régénération et Intégration des Apprentissages**

- Suivi du Panchakarma – **si souhaiter** - et conseils pour prolonger ses bienfaits.
- Yoga nidra et pratiques de respiration avancées (pranayama).
- Ateliers de préparation de remèdes maison ayurvédiques.
- Soirées de partage et célébration autour de repas traditionnels.

### **Jour 19-20 : Clôture et Préparation au Retour**

- Session de questions-réponses avec les experts ayurvédiques et professeurs de yoga.
- Conseils personnalisés pour intégrer ces pratiques dans la vie quotidienne.
- Cérémonie de clôture et dernier repas en communauté.



- Retour à la maison avec un esprit rééquilibré et des souvenirs inoubliables.
- 

**Ce programme s'adresse à ceux qui souhaitent une expérience immersive et transformatrice, alliant bien-être, découverte culturelle et connexion à soi.**

**LOIN DU BRUIT PROCHE DE L'ESSENTIEL....**

**Ce programme peut- être adapté de 1 semaine à 20 jours selon vos disponibilités et préférences.....**

