SURYA WORLD

MASSAGE AYURVÉDIQUE - YOGA - TOURISME

RETRAITE BIEN-ÊTRE EN INDE DU SUD

AVEC SURYA WORLD

30 JUILLET AU 13 AOÛT 2022

SOMMAIRE

02. La cure Ayurvédique

- Qu'est-ce que c'est exactement ?
- A qui s'adresse une cure ayurvédique ?
- 10 soins ou massages possibles
- Au programme pour moi

06. Yoga

- Des cours ouverts quotidiens
- L'équipe Surya !

08. Tourisme : les petits plus du programme

09. Détail des prestations

- Ce que comprend la formule
- Comment venir ?
- Coûts

12. Inde : infos utiles

- Repas et nuitées
- Pharmacie, santé
- Budget, change
- Bagages : qu'est-ce que j'emporte ?

16 Votre inscription

BIENVENUE AU PAYS DES COULEURS !

DU 30 JUILLET AU 13 AOÛT 2022 - VARKALA, INDE DU SUD

Cet été, l’équipe Surya World prend soin de vous ! Partez à la découverte d’une culture multimillénaire, ressourcez-vous, et plongez en vous-même !

Au programme, deux semaines de cure ayurvédique en bord d'océan, l'accès quotidien aux cours de Yoga, Taiji, respiration et méditation Surya World, et des visites pleines de sens…

“

La vie est un mystère qu'il faut vivre, et non un problème à résoudre.

- Gandhi

”

LA CURE AYURVÉDIQUE

- **Qu’est-ce que c’est exactement ?**

L’Ayurvéda est la science sœur du Yoga, quand lui se consacre à équilibrer l’esprit via le corps, elle repose sur l’harmonie entre le corps et l’esprit.

Cette « science de la vie » est un véritable système développé il y a des milliers d’années en Inde, experte dans le diagnostic des déséquilibres de la tête, qui peuvent finir par se manifester sous forme de maladie. Le rôle de l'Ayurvéda est de rétablir l'équilibre général des différentes sphères du corps (physique, émotionnelle, mentale...) par des outils variés. Parmi les plus connus, vous pourrez expérimenter les massages à l’huile et aux poudres de plantes, les applications d’huile, le travail des points énergétiques, la diététique...

Elle offre de nombreux bienfaits, **les plus connus étant la réduction du stress, l'élimination des toxines, l'amélioration de la circulation…** Si les soins sont souvent des techniques de massage bien précises, l'Ayurveda propose aussi de réadapter votre mode de vie pour trouver **une plus belle harmonie et une meilleure santé.**

L'Ayurvéda est avant tout une médecine holistique et préventive, reconnue et répertoriée par l'OMS en tant que système de santé naturel et traditionnel.

- **A qui s'adresse une cure ayurvédique ?**

À tous ! Quel que soit l'âge et la situation : vous pouvez être en pleine santé à la recherche de ce qui est le plus adapté pour vous, en déséquilibre profond ou léger, avoir un symptôme à traiter, ou tout simplement souhaiter vous reposer et vous ressourcer. L'Ayurveda accompagne chacun vers le mieux-être et la reconnexion au corps et sa propre essence.

- **Les 10 soins ou massages possibles :**

- Abhyanga : soin avec une huile ayurvédique tiède
- Udvartana : soin de frictions avec des poudres de plantes
- Garshan : massage sec avec des gants de soie
- Pizhichil : soin à l'huile dans une atmosphère chauffée
- Vishesh : soin tonique musculaire
- Svedana : sudations
- Marmas : massages des points énergétiques
- Shirodhara, takradhara : soins relaxants sur le front, filet d'huile ou de lait
- Pindasvedana : massages avec des pochons
- Basti externe : soin local externe

Et plus spécifiquement :

• Soins pour la femme enceinte, les nourrissons et les enfants
• Massages adaptés aux sportifs

- **Au programme pour moi**

A votre arrivée, vous commencerez par rencontrer un **praticien en Ayurvéda**. Lors de la première consultation, celui-ci fait connaissance avec le patient et établit un bilan ayurvédique.

Vous découvrirez au passage les outils de diagnostic propres à l'Ayurvéda et moins courants en occident : la prise de pouls, l'observation de la langue, l'interrogation sur les évacuations (selles, urines, sueur), les habitudes alimentaires et de vie, la digestion, la peau, les ongles, le sommeil, le passif du patient…

Ce bilan va permettre de définir votre constitution ayurvédique (votre Dosha) et de mettre en place un programme sur-mesure en fonction de qui vous êtes, votre historique personnel et vos besoins.

Ensuite débute la cure, pendant deux semaines (hors week-end) un soin quotidien est prodigué au centre ayurvédique : un massage parmi les 10 types de soins cités plus haut. Des conseils donnés par le praticien vous permettront également d'adapter votre régime et vos habitudes de vie, afin d'optimiser les bienfaits des deux semaines de soin.

En parallèle, nous vous proposons un équilibre parfait entre tonicité et repos, entre la plage de Varkala et les cours de Yoga...

LE YOGA

- **Des cours ouverts quotidiens**

Chaque jour l'équipe Surya vous propose un cours ouvert, encadré par l'un de ses professeurs. Surya enseigne le Yoga depuis vingt ans déjà, et a su adapter et raffiner sa pratique au fil des années. Nous vous proposons des cours tous niveaux, accessibles aux débutants comme aux pratiquants confirmés, et enrichis du travail sur le souffle (Pranayama) et de la pratique de la méditation.

Pendant la séance l'attention est entièrement dirigée sur le corps et la respiration, on est dans « l'ici et maintenant ». Les exercices de respiration pratiqués en lien avec les postures permettent de réguler le flux d'énergie vitale. Sur le tapis, on est invité à prendre le temps d'écouter son corps, l'attention sans cesse ramenée vers le souffle, on développe sa capacité de concentration.

Chaque cours de Yoga avec Surya dure 1 heure et comprend :

- Une partie échauffements
- Des postures dynamiques pour travailler force et équilibre, et plus douces pour se centrer sur la souplesse et l'intériorité
- L'ensemble de la séance est accompagné d'une guidance sur le souffle dans les postures, ainsi généralement que d'exercices de Pranayama (respiration) en assise
- Chaque séance se termine par un temps de relaxation en posture allongée, et si les élèves le souhaitent un temps de méditation

De nos jours, le mot Yoga renvoie souvent à la pratique des asanas, c'est à dire à une pratique principalement posturale visant à assouplir et à renforcer le corps. Le Yoga c'est ça, mais pas seulement… Ce Yoga postural apporte en soi un grand nombre de bienfaits : il permet entre autres de corriger des erreurs de postures développées tout au long d'une vie, réduire considérablement le stress, renforcer l'attention, le système immunitaire.

Le Yoga, c'est bien sûr également beaucoup plus que ça… Quelle meilleure occasion que cette pratique en Inde, au pays du Yoga, pour tenter de comprendre plus en profondeur la signification et les portes ouvertes par cet Art ? Des soirées « informelles » de discussion autour de thèmes à la fois historiques et philosophiques pourront participer à compléter votre vision sur le sujet.

- **L'équipe Surya !**

Nous avons parlé des soins ayurvédiques et du Yoga, mais qui vous accompagne à travers tout ça ?

L'équipe Surya est constituée de professeurs tous formés au sein de Surya, expérimentés et actifs. Avec plusieurs séjours de cure ayurvédique menés à bien par le passé, et une profonde connaissance de l'Inde et du Yoga, nous saurons vous accompagner, vous soutenir, répondre à vos besoins et tout simplement être présents et à l'écoute. Nous aimons profondément la culture indienne, et pensons toucher du doigt les trésors qu'elle offre à qui sait tendre l'oreille.

Nous nous réjouissons à l'idée de partager nos découvertes avec tous ceux qui le souhaiteront…

Surya, c'est également une équipe mobilisée autour de l'humanitaire et de l'écologie. Pensez à visiter notre site pour plus d'informations sur ces sujets : www.surya-world.org

TOURISME : LES PETITS PLUS DU PROGRAMME

Le Kerala est une région magnifique de l'Inde, pourvue de merveilles naturelles telles que les fameux backwaters (réseau de canaux), sa mangrove ou encore ses sanctuaires d'éléphants. Les alentours de Varkala disposent d'une richesse culturelle particulièrement dense et spéciale, et c'est une plus-value de Surya que de savoir vous emmener aux endroits où la tradition reste la plus intacte, et permettre un contact privilégié avec elle.

Nous vous proposons une découverte authentique et profonde de la richesse culturelle et spirituelle de ce pays magnifique qu'est l'Inde, et plusieurs visites sont prévues et vous seront proposées sur place.

Un point important : le maître mot de l'Inde est « adaptabilité ». C'est un pays dans lequel tout change toujours très vite, et pour vivre en harmonie avec son environnement il est incontournable d'apprendre à entrer dans son rythme. Il est donc possible sur place que certaines visites ou horaires soient modifiées en fonction des possibilités du moment.

Bien sûr ces visites sont facultatives, à vous de choisir sur le moment si vous préférez un temps pour flâner, vous reposer, partir en exploration seul, ou si vous embarquez avec nous pour une visite !

DÉTAIL DES PRESTATIONS

- **Ce que comprend la formule :**

• L'accueil et l'assistance entre l'aéroport de Paris et votre logement à Varkala (note : dans la mesure où vous prendriez le vol proposé par l'équipe, sinon vous êtes bien sûr libre de nous rejoindre directement à Varkala)
• La Cure Ayurvédique
• Un cours de Yoga quotidien
• Les entrées et les transports pour les visites touristiques proposées
• L'hébergement simple et agréable en hôtel ou en ashram
• Les repas du midi
• L'assistance d'un accompagnateur Surya tout au long du séjour pour les activités communes
• Des cours de Taiji, méditation, enseignements et causeries
• L'assistance depuis Varkala jusqu'à l'aéroport de départ à Trivandrum. L'équipe reste en Inde et vous accompagne donc aussi loin que possible, le retour à Paris se fait ensuite entre curistes.

Les frais d'avion, d'assurance et de visa sont à votre charge, ainsi que les petits-déjeuners et le repas du soir (voir « Infos Utiles » plus bas)

- **Comment venir ?**

Pour vous rendre en Inde, vous devrez vous munir d'un passeport en cours de validité et d'un visa.

La demande de visa peut se faire très simplement sur le site : https://indianvisaonline.gov.in/visa/index.html# ou auprès de votre ambassade.
L'aéroport de destination est Trivandrum, Kerala.

Les participants à ce voyage viennent du monde entier, cependant le groupe "France" et les accompagnateurs partiront de l'aéroport de Roissy Charles de Gaulle (Paris). Il est agréable et convivial de voyager ensemble, aussi, dès les inscriptions confirmées, les participants sont mis en contact les uns avec les autres par zone géographique afin de s'organiser s'ils le souhaitent.

N'hésitez pas à prendre contact avec votre centre Surya le plus proche afin d'organiser votre accompagnement et votre arrivée, nous sommes là pour vous aider.

- **Coûts (et facilité de paiement)**

Le tarif total du voyage est de :

- En chambre double à partager 2000 € TTC / personne
- En chambre chambre individuelle 2220€ TTC / personne

Les personnes s'inscrivant seules peuvent partager une chambre, si leur sommeil respecte celui de l'autre bien sûr.

Si votre situation l'impose, une flexibilité dans les dates d'encaissement peut être accordée à titre exceptionnel. Dans ce cas, contactez par mail l'équipe Surya-world à l'adresse **contact@surya-world.org** afin de poser ensemble une proposition. A noter que nos prix ne sont pas négociables.

INDE : INFOS UTILES

- **Pharmacie, santé**

Ni vaccin, ni traitement anti-paludéen ne sont obligatoires pour participer au voyage. Aucune condition physique particulière n'est requise.

Nous vous recommandons d'apporter votre propre petite trousse de médecine : aspirine, pansements, alcool à 90 °, antiseptique intestinal, crème solaire, anti-moustique.

Si vous aviez le moindre doute concernant votre santé et votre capacité à participer à ce voyage, pensez à demander conseil à votre médecin.

- **Repas et nuitées**

Compte tenu des capacités et disponibilités hôtelières locales, il est possible que le groupe soit hébergé dans deux lieux différents à Varkala. Dans cette éventualité, si vous souhaitez être dans le même établissement que d'autres voyageurs amis, pensez à nous le préciser dès votre inscription, nous tiendrons bien sûr compte de l'ensemble des demandes.

Nous avons l'habitude de prendre les repas dans un restaurant local à l'hygiène irréprochable, testé et retesté par nos soins ! Ce restaurant propose à la fois des repas traditionnels indiens et des plats occidentaux, pour satisfaire les papilles et besoins de chacun.

Varkala est une grande ville, et chacun est libre d'explorer l'offre fournie de restaurants alentours, notamment pour les petits-déjeuners et dîners. Nous apprécions beaucoup de nous retrouver tous ensemble pour partager ces moments conviviaux, alors n'hésitez pas à suivre le groupe pour les repas !

- **Budget, change**

La monnaie nationale indienne est la roupie, et euros et dollars sont très facilement échangés sur place. Les cartes de crédit sont acceptées par les boutiques situées dans les grands hôtels.

1 Euro = 83,25 Roupies
1 Dollar américain = 77,56 Roupies

Le niveau de vie en Inde est relativement faible, aussi les dépenses en supplément représentent un budget réduit. A titre d'exemple, un petit déjeuner occidental complet coûte entre 1 et 3 euros environ, et un petit déjeuner indien 0,5 euros. Le repas du soir pourra vous coûter entre 3 et 5 euros environ.

Petit conseil : Il est de coutume d'offrir un pourboire à votre chauffeur et guide. Cela reste cependant votre choix personnel.

Des vidéos et témoignages de nos précédentes retraites sont disponibles sur la chaîne Youtube Surya World.

- **Bagages : qu’est-ce que j’emporte ?**

D’expérience, nous vous recommandons d’emporter de préférence :

• Un sac à dos souple
• Des vêtements en coton confortables et simples (shorts, bermudas, pantalons légers, T-shirts)
• Des vêtements pour la pratique du Yoga
• Une tenue blanche pour les visites d’Ashrams, ou au moins un haut à manches longues
• Un maillot de bain
• Des chaussures pour la marche légère et des sandales pour la détente
• Des lunettes de soleil
• Votre petite trousse médecine (crème solaire, anti-moustique… voir plus haut)

Il est également possible d’acheter tout ce dont vous aurez besoin en termes de vêtements, soins et santé dans les boutiques et pharmacies locales.

Nous pourrons fournir les tapis de Yoga.

VOTRE INSCRIPTION !

Demandez votre bulletin d'inscription à **contact@surya-world.org**

Les arrhes demandées à l'inscription s'élèvent à 450 Euros.

Le coût total du voyage doit être soldé au plus tard au jour du départ en Inde.

Il est possible de régler en plusieurs fois sans frais, et il vous est conseillé d'envisager une assurance transport auprès de votre compagnie aérienne.

A très vite en Inde !

Contact France : contact@surya-world.org +33 6 18 00 86 61
Contact Canada : montreal@surya-world.org (514) 431 5248