



TRAVELERS OF LIFE

100% ASIE
SUR MESURE



+ (66) 9715 73 595
06 17 16 90 89

2.115€
VOL INCLUS

TARIF Départ de la France
(Autres demandes nous
consulter)

Chambre à partager

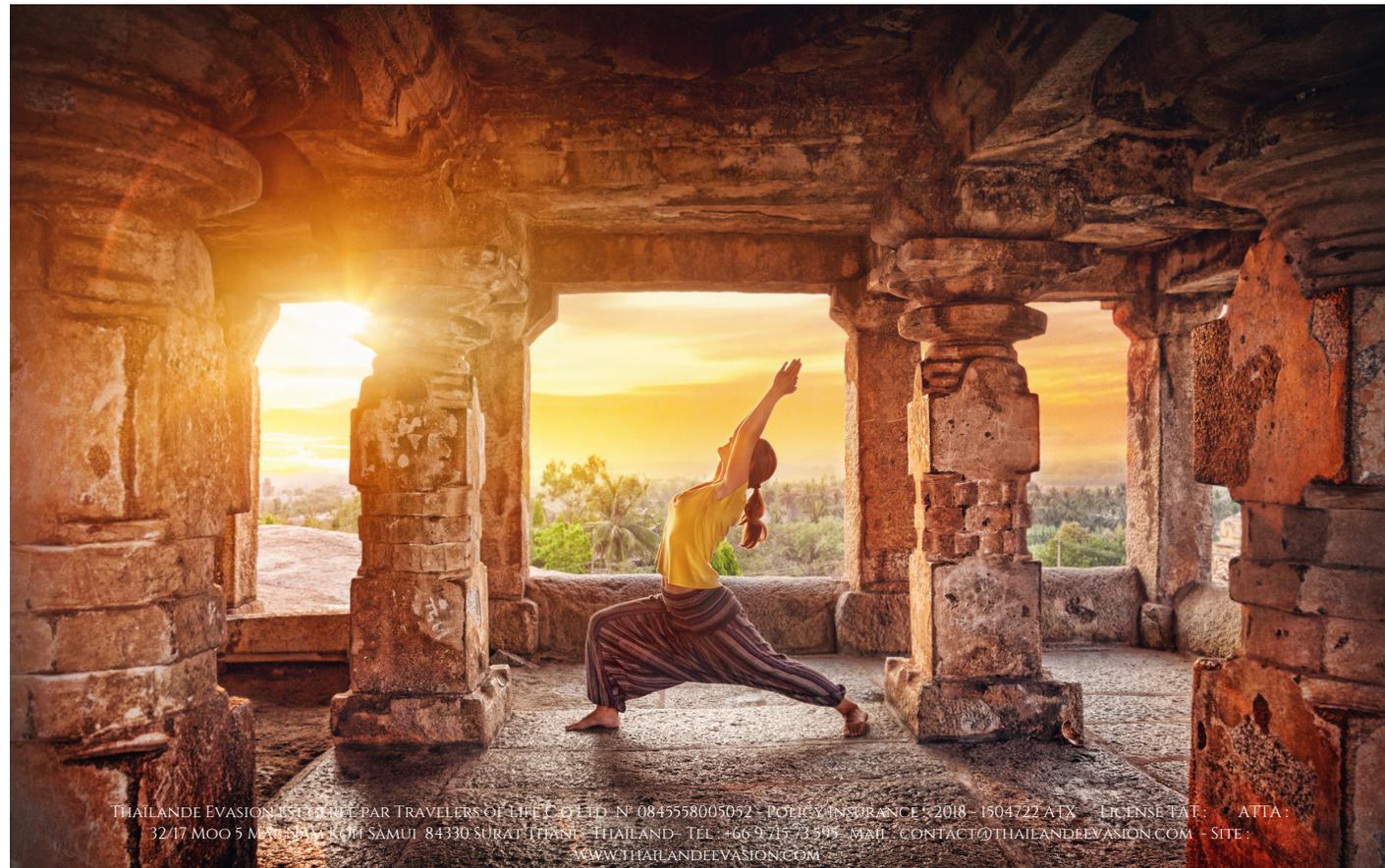
www.travelersoflife.com

contact@travelersoflife.com

MAI 2019

CURE DÉTOX AYURVÉDIQUE
&
QI QONG
KERALA INDE

AVEC
DOMINIQUE ROMIGUIÈRE





TRAVELERS OF LIFE vous propose de partir en cure Ayurvédique dans l'un des meilleurs centres du Kerala lové dans une palmeraie surplombant la mer, au sud de Trivandrum.

Vous découvrirez les bienfaits d'une médecine ancestral vieille de 2000 ans. Vous pourrez vous ressourcer, recevoir des soins personnalisés, suivre des cours de Yoga et de méditation. Les médecins Ayurvédiques ont mis au point des programmes complets pour vous. Cure détox, anti stress, minceur, beauté, rajeunissement, elles équilibreront l'énergie de votre corps et de votre esprit pour une harmonie profonde et un bien-être durable au coeur de l'Inde.



Tous les jours vous recevrez 2 à 3h de soins ayurvédiques personnalisés.

Nous vous proposons également dans ce programme de suivre tous les jours 2h à 3h de Qi Gong avec Dominique Romiguière





ENSEIGNANTE

Dominique ROMIGUIERE, praticienne, enseigne et forme au QI GONG de plus de 20 ans.

Elle est diplômée d'état en Arts Energétiques chinois, et formée auprès de Maître BI ZHENG QING, (ex directeur technique de la fédération de qi gong) et Bernard SAUTAREL, créateur du SHEN DAO (qi gong de la voix de la Conscience de soi) dont elle a été la femme et l'assistante pendant plus de 15 ans.

Elle est également coach professionnelle de vie, et formée aux TUINA (massages chinois) et autres méthodes bien Etre.

www.dominique-romiguere.com

www.sautarel.fr

QI GONG PRESENTATION GENERALE

Signifiant littéralement, « travail du souffle », le qi gong, issu de la tradition bouddhiste et taoïste, est un ensemble de pratiques corporelles, respiratoires, méditatives.. visant à améliorer et renforcer la circulation de l'énergie vitale en nous (le qi).

La pratique du qi gong s'appuie sur des exercices debout, assis,, couchés..des postures ..; des enchainements de mouvements simples ..ainsi que des visualisations, et pratiques méditatives .

On y trouve également des exercices de vibrations avec les sons, des exercices d'harmonisation avec la nature

Au-delà des effets sur la souplesse et la vitalité une pratique quotidienne du Qi Gong permet de se relier à l'univers et ainsi à tout ce qui vivant.

Il permet ainsi d'harmoniser le corps et l'esprit.





QI GONG & CURE DÉTOX AYURVÉDIQUE

Le qi gong, pratiqué lors des cures AYURVEDIQUES, permettra, en accord avec votre programme de santé, d'en potentialiser les effets.

La programme de la première semaine mettra l'accent sur :

- Le dérouillage des articulations et la libre circulation du qi dans le corps
- Le calme du souffle pour poser le mental
- L'équilibre des 3 foyers (ventre - poitrine - tête)

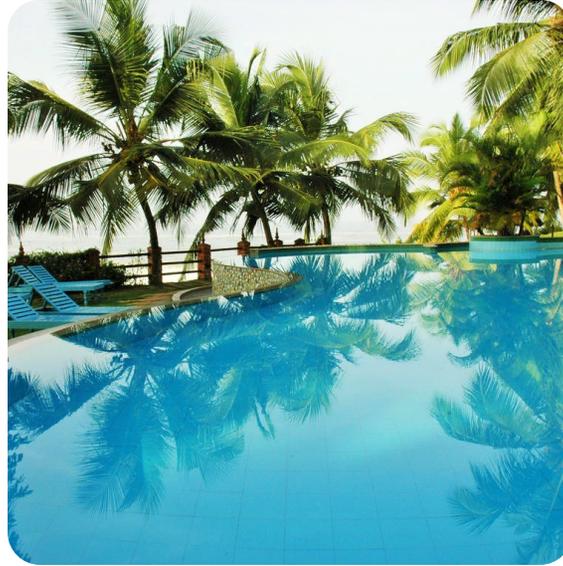
La deuxième semaine permettra d'aborder :

- L'harmonisation des 5 organes (chacun en relation avec des aspects physiologiques, psychologiques et émotionnels)
- Des exercices de revitalisation et tonification globale du corps
 - Des exercices plus méditatifs afin d'approcher la reliance avec ce qui nous entoure

La pratique possible dans les jardins permettra également de se mettre en relation avec l'énergie de la nature.

HÉBERGEMENT CHAMBRE À PARTAGER

KERALA



PROGRAMME

JOUR 1

Tous les départs de Paris ont lieu les vendredis pour les cures programmées par nos soins. Pour les départs d'autres villes, merci de nous contacter

Vendredi départ de Paris CDG/ Trivandrum. Dîner et petit déjeuner à bord.

Pour les horaires, merci de vous référer à votre billet d'avion. Dîner et petit déjeuner à bord.

Arrivée en Inde jour J+1

JOUR 2



Jour 2 samedi Arrivée à l'aéroport de Trivandrum, votre chauffeur vous attendra pour vous conduire vers notre centre de Cure 30 - 45 minutes (variable en fonction de la circulation)

Un interprète francophone, vous accueillera à votre arrivée au centre de cure et fera un point avec vous, sur votre séjour. Mise à disposition de vos chambres, journée de repos et de détente autour de la piscine, promenade sur la plage, possibilité de yoga et de méditation pour ceux et celles qui le souhaitent. Petit déjeuner, déjeuner et dîner buffet Ayurvédique. La rencontre avec le médecin pourra aussi être programmé dans l'après-midi. Début de la cure Ayurvédique pour certains ou le lendemain.

PROGRAMME

JOUR 3 À JOUR 15

Cure Ayurvédique. Qi Gong.
Pension complète

JOUR 15

Vous profitez de cette dernière journée , pour vous reposer, faire des achats ou vous détendre.



PROGRAMME DE LA CURE

- La cure détox personnalisée de 14 jours
- Hébergement selon catégorie de la réservation (en chambre double et/ou chambre simple) dans l'un de nos 3 centres***et *** de cure en fonction des disponibilités.
- Soins ayurvédiques quotidiens personnalisés 2 à 3 heures par jour, en fonction des directives du médecin
- Repas ayurvédiques végétariens en pension complète
- Composition d'un menu diététique ayurvédique individuel
- Consultation initial et finale avec le médecin
- Petites consultations quotidiennes par le médecin avant chaque soin, si nécessaire
- Un bilan complet dentaire au cabinet Smiles au bout de la rue du centre de cure
- L'accompagnement du médecin durant toute la durée de votre cure
- Médicaments gratuits pendant la période de traitement
- 14 séances de yoga et/ou de méditation quotidien
- 14 séances de Qi Gong journalières encadrés par Dominique Romiguière
- Un interprète français, pour la consultation initiale et le jour de votre arrivée

Informations complémentaires :

- La durée des traitements peut varier en fonction de la direction du médecin et le processus peut changer en fonction de la condition physique du patient - La décision finale du programme sera prise par le médecin-conseil, la même cure peut être différente pour chaque patient

LE PRIX COMPREND

- Les vols internationaux sur une compagnie aérienne régulière A/R Paris / Trivandrum en classe loisirs (possibilité de classe confort avec supplément), selon l'option choisie
- Les services d'un chauffeur conscient de son rôle majeur pour la sécurité et ponctualité de votre séjour pour vos transferts
- Les transferts et transport intérieurs
- Les hébergements en chambre double avec lit twin dans les hôtels choisis avec petit déjeuner.
- Les repas mentionnés dans le programme (PD : petit déjeuner - DE : déjeuner - DI : dîner - DIS : dîner spectacle)
- Une cure Ayurvédic détox de 14 jours en pension complète
- Une excursion d'une demi journée dans les Backwaters (uniquement pour les cures de 14 jours)
- Les excursions prévues au programme.
- Les entrées aux sites touristiques
- Les taxes locales et documents légaux liée à votre circuit
- Les transferts départ et arrivée aux aéroports
- L'assistance d'un traducteur francophone selon disponibilités le jour de votre arrivée durant 1 heure
- L'assistance d'un traducteur francophone durant les consultations avec le médecin
- La RCP Travelers of Life
- Les Taxes locales de 12% et documents légaux liée à votre circuit

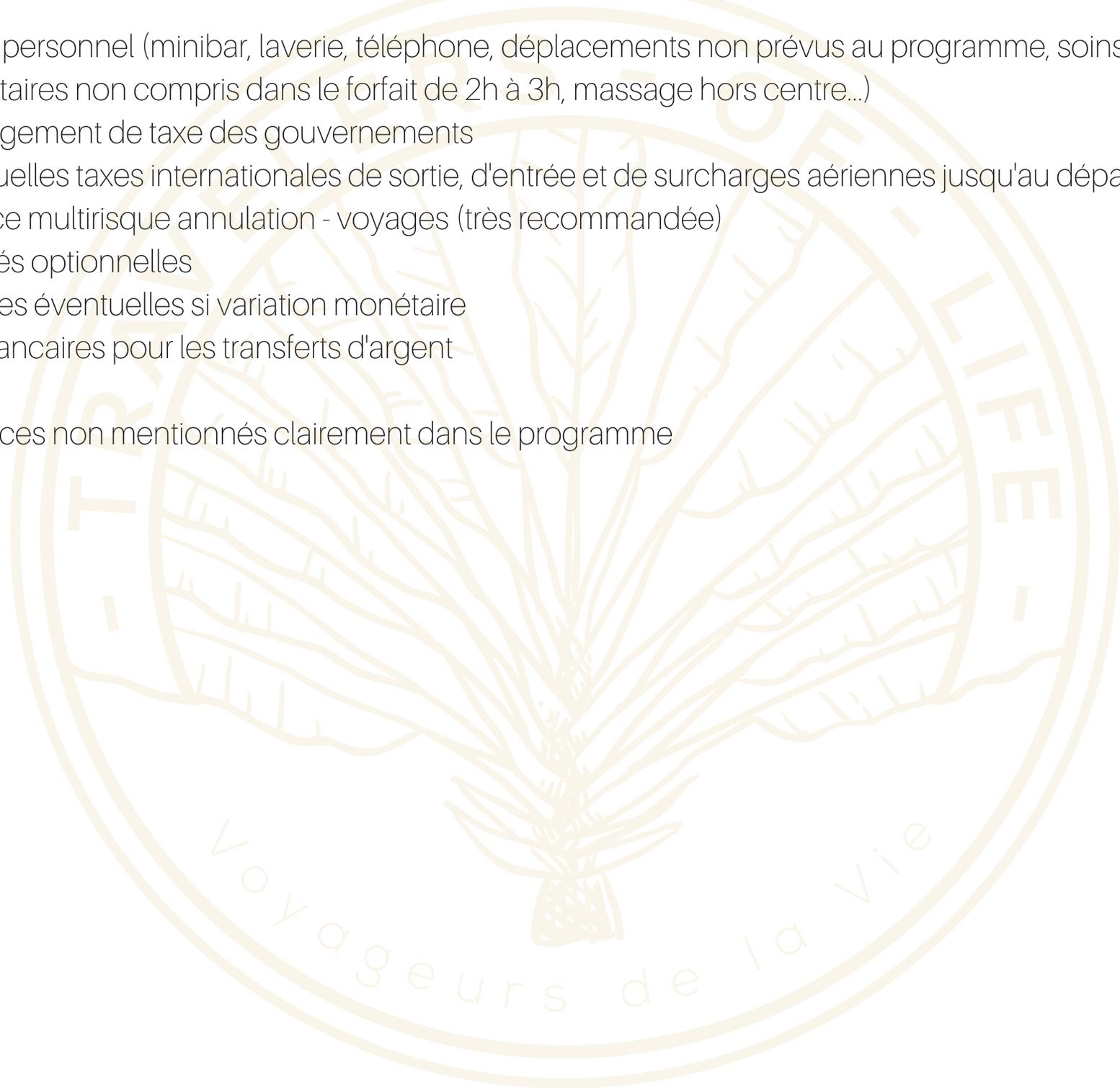
LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le supplément pour les vols en Classe confort au départ de Paris ou d'une autre ville
- Les ajustements tarifs aérien au moment de la réservation
- Les vols intérieurs si nécessaire
- Les suppléments pour un chambre individuelle à partir de 150€ selon la catégorie choisie
- Les suppléments pour AC
- Les suppléments pour cures autres que la cure détox
- Les repas les jours d'arrivée et de départ (en fonction des horaires)
- Les locations personnels de vélos, scooters, voitures, ou taxi. Nous vous rappelons que pour louer des véhicules, le permis international vous sera demandé
- Les excursions et les extensions (hors programme)
- Les transports sur place (hors programme)
- Les frais de visas 84,95€ : pour l'entrée en Inde à faire en ligne. Sur notre site
- Les repas non mentionnés ou mentionnés "libres" et durant les transferts ainsi que les boissons
- Les dépenses personnelles
- Les augmentations éventuelles des carburants, taxes (aériennes 257,73€ à ce jour), d'assurance jusqu'au départ
- Les suppléments pour surplus de bagages. Il appartient aux clients de vérifier sur chaque billet le nombre de KG autorisés pour chaque vol, en se basant sur le plus petit nombre de kg.
- Les éventuels droits d'entrée pour les appareils photos et caméscopes sur les sites le cas échéant
- Les pourboires (environ 1,5€ par jour aux chauffeurs, 2€ par jours aux guides et 2€ par jour aux porteurs)
- Les pourboires aux hôteliers

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les extras personnel (minibar, laverie, téléphone, déplacements non prévus au programme, soins supplémentaires non compris dans le forfait de 2h à 3h, massage hors centre...)
- Tout changement de taxe des gouvernements
- Les éventuelles taxes internationales de sortie, d'entrée et de surcharges aériennes jusqu'au départ
- L'assurance multirisque annulation - voyages (très recommandée)
- Les activités optionnelles
- Les hausses éventuelles si variation monétaire
- Les frais bancaires pour les transferts d'argent

- Tous services non mentionnés clairement dans le programme





TRAVELERS OF LIFE

100% ASIE
SUR MESURE



+ (66) 9715 73 595
06 17 16 90 89

2.115€
VOL INCLUS

TARIF Départ de la France
(Autres demandes nous
consulter)

Chambre à partager

www.travelersoflife.com

contact@travelersoflife.com

MAI 2019

CURE DÉTOX AYURVÉDIQUE
&
QI QONG
KERALA INDE

AVEC
DOMINIQUE ROMIGUIÈRE

