

HARMONIE SRI LANKAISE



Du 15 au 25 mai 2024

Mini-groupe francophone

Voyage accompagné par une instructrice de yoga certifiée

Allier la recherche de nouvelles découvertes, tant culturelles que naturelles, avec une introspection personnelle pour retrouver l'harmonie intérieure, c'est ce que nous vous proposons lors de ce circuit au Sri Lanka. Explorez ses sites les plus réputés tout en douceur, en alternant les séances de yoga, les massages ayurvédiques et les moments de bien-être pur dans de véritables petits coins de paradis.



lets travel

Votre artisan du voyage

De belles découvertes ponctuées de rencontres avec les habitants

Une première approche du Sri Lanka en compagnie d'un guide local francophone, avec quelques-uns de ses sites les plus connus, tels que le **rocher du lion**, les **grottes de Dambulla**, **Kandy, son temple de la Dent et son jardin botanique**, pour terminer en beauté grâce aux lumières de Vesak.

Des hébergements de charme au coeur de la nature

Un lodge niché entre les cocotiers abritant son propre jardin d'épices, un beau resort entouré de rizières avec une vue superbe sur le rocher du lion et une maison coloniale réaménagée entre collines luxuriantes et plantations de thé.

Objectif harmonie

Que vous soyez débutant.e ou que vous souhaitiez améliorer votre technique dans de superbes décors propices à la relaxation, vous apprécierez cet itinéraire alternant séances de yoga de différents types et de méditation, en parfaite harmonie avec le programme de visites et au rythme des rencontres.

Laure C. Dedigama - Eschrich

Passionnée par le mouvement et adepte du yoga depuis l'âge de 18 ans, j'ai pratiqué les arts anciens (yoga, kung-fu, tai-chi, bols tibétains, escrime et tir à l'arc) dans le monde entier.

A plus de 50 ans, aujourd'hui établie au Sri Lanka, je partage mon temps entre notre plantation de noix de cocos, les arts traditionnels du corps et de l'esprit et la guidance.

Certifiée professeure de yoga, mon objectif est de vous accompagner avec bienveillance et sérénité tout au long de votre séjour, que vous soyez grand.e débutant.e ou aguerri.e.

Une corde de plus à mon arc, je suis également certifiée en hypnothérapie, ce qui permet d'approfondir chaque expérience lors des méditations guidées.

« Le yoga est un miroir pour nous regarder de l'intérieur. »



Participants : minimum 10 voyageurs / maximum 12 voyageurs

Délai de réservation : 15.02.24

lets travel

Votre artisan du voyage

Programme

15 mai 2024 : Genève – Dubaï

Rendez-vous à l'aéroport de Genève et départ par vol Emirates à 15h15. Transit dans la nuit à Dubaï.

16 mai 2024 : Dubaï - Colombo - Hunumulla (pension complète)

Arrivée à l'aéroport de Colombo à 08h35. Accueil et transfert pour votre hôtel de charme, au cœur d'une cocoteraie, à 30 min. de route.

Temps libre pour vous reposer et profiter du beau jardin. Un bain vapeur aux herbes vous sera proposé pour vous détendre après votre vol et reprendre de bonnes énergies. Possibilité de réserver un massage «Wellness» en sus.

Nuit à Ambarella Lodge, en chambre supérieure.

17 mai 2024 : Hunumulla (pension complète)

Le matin, introduction à l'Ayurveda, médecine traditionnelle d'origine indienne, suivie d'un massage ayurvédique de votre choix.



Ayurveda

Cette science (véda) de vie (ayur), vise au maintien de la santé par l'équilibre physique, mental, social et spirituel de chaque individu. Identifier son dosha prédominant est primordial pour réaligner ses énergies et améliorer sa santé de manière durable.



Dans l'après-midi rencontre avec Laure, votre instructrice de yoga et introduction à cette discipline d'unification entre le corps et l'esprit. Séance de yoga doux.

Votre instructrice de yoga créera un environnement bienveillant qui favorise la sérénité et la quiétude. Quand vous quitterez le Sri Lanka, votre valise sera remplie d'images extraordinaires et d'outils précieux pour cultiver un équilibre durable entre le corps, l'esprit et l'âme.

18 mai 2024 : Hunumulla (pension complète)

Connectez-vous à la nature et à vous-mêmes lors d'une séance « méditation et yoga » dans la douceur du petit matin. Évadez-vous du quotidien pour vous plonger dans la sérénité de ce jardin luxuriant, tout en écoutant le chant des oiseaux. Une expérience inoubliable qui vous permettra de vous ressourcer.

Au programme de la journée, alternance de séances de « yoga vitalité » et « yin yoga » ainsi que des moments de relaxation dans ce cadre enchanteur.



19 mai 2024 : Hunumulla (pension complète)

Au petit matin, séance de « méditation et yoga »

Dans l'après-midi, départ en tuk-tuk à la rencontre de l'artisanat local avec une visite au potier du village, puis découverte des différentes étapes de transformation de la noix de coco en commençant par un atelier artisanal de fabrication d'huile et un producteur de fibres de coco. L'excursion se termine par la visite de l'un des plus beaux et anciens temples bouddhistes de la région.

Vous poursuivez votre immersion sri lankaise par une visite du jardin de la plantation en compagnie de son jardinier avec la découverte des épices utilisées dans la cuisine sri lankaise, qui poussent ici parmi les cent variétés de plantes et herbes médicinales. La prochaine étape consiste en un cours dans notre cuisine traditionnelle au feu de bois. Elle débute par l'apprentissage de la production du lait de coco à partir d'une noix de coco fraîche, lait qui sera ensuite utilisé pour la préparation du repas à venir.

Séance de « yin yoga » en fin de journée.

lets travel

Votre artisan du voyage



20 mai 2024 : Hunumulla - Dambulla - Sigiriya (pension complète)

Séance « méditation et yoga » matinale, puis départ pour Sigiriya en compagnie de votre guide francophone. En route, visite des spectaculaires grottes de Dambulla. Ces 5 grottes abritent plus de 150 statues de bouddha illustrant l'art sri lankais à différentes époques. Après votre installation, soin ayurveda dans le centre «Ayurvie» de votre hôtel.

Séance de « yin yoga » en fin de journée et nuit au Aliya Resort & Spa en chambre Deluxe



21 mai 2024 : Sigiriya (pension complète)

Après votre séance de « méditation et yoga » matinale, ascension du célèbre rocher du lion lors de laquelle on peut admirer de belles peintures rupestres, gravir un escalier entre deux énormes pattes de lion en pierre pour découvrir, au sommet, les ruines du palais du roi Kassapa, d'où l'on bénéficie d'une magnifique vue sur les alentours.

Dans l'après-midi, soin ayurveda au centre « Ayurvie », puis séance de « yin yoga ».

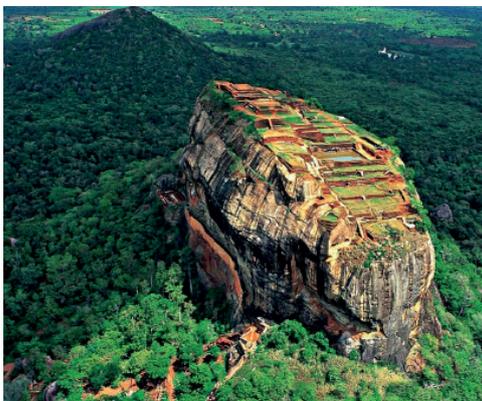


22 mai 2024 : Sigiriya - Kandy - Doluwa (pension complète)

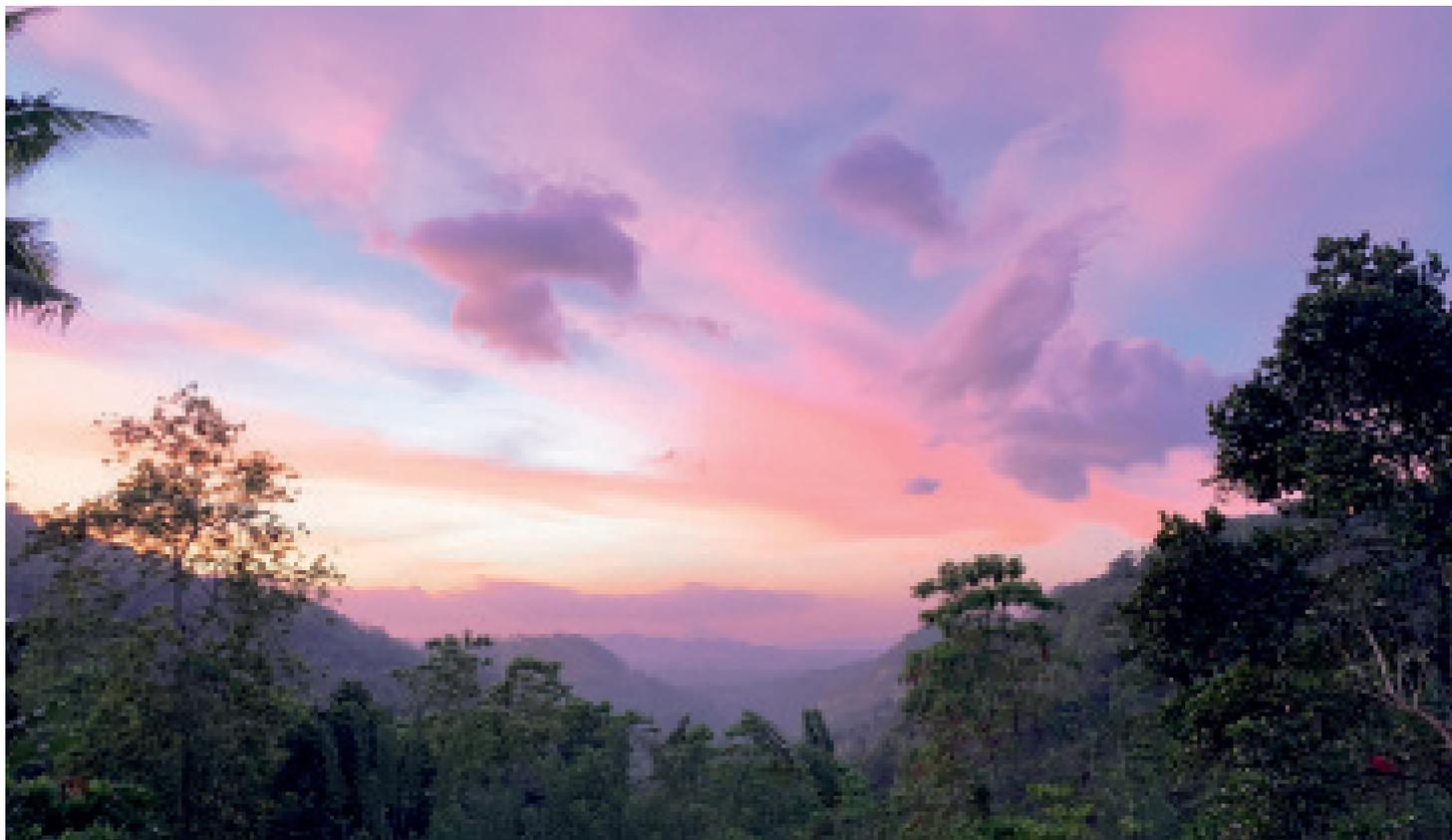
Le matin, séance de yoga et route pour Kandy, haut lieu saint du bouddhisme. Découverte de la ville, son marché et ses ruelles, puis visite du fameux temple de la Dent.

Continuation jusqu'à Ellerton Bungalow, petit coin de paradis niché entre des collines recouvertes de végétation et les plantations de thé.

Séance de « yin yoga » en fin de journée et nuit à Ellerton Bungalow en chambre double.



lets travel
Votre artisan du voyage



23 mai 2024 : Doluwa – Gampola – Peradeniya – Hunumulla (pension complète)

Départ matinal pour le joli temple de Ganegoda, entouré de rizières. Si la météo le permet, séance de « méditation et yoga » dans ce décor propice à l'harmonie intérieure. Retour à Ellerton pour le petit-déjeuner et balade dans les alentours.

En début d'après-midi, visite du jardin botanique de Peradeniya, renommé pour son impressionnante collection d'orchidées, son jardin d'épices et de plantes médicinales, ainsi qu'une magnifique allée de palmiers et un gigantesque figuier de Java. Route de retour pour Hunumulla et séance de « yin yoga » en fin d'après-midi.

Nuit à Ambarella Lodge, en chambre supérieure.



24 mai 2024 : Hunumulla – Colombo – Hunumulla (pension complète)

Séance de yoga matinal. Si vous le souhaitez, possibilité de réserver un massage « Wellness ».

En milieu d'après-midi, départ avec Laure et votre guide francophone pour Colombo pour participer à la fête de Vesak, fête des lumières et du bouddhisme, l'une des plus importantes au Sri Lanka. A l'occasion de la commémoration de l'illumination et la mort du Bouddha à la pleine lune de mai, des milliers de lampions et lanternes fabriqués pour l'occasion sont illuminés et exposés dans les rues. La promenade pour les contempler à la nuit tombée, tout autour du lac, est un véritable enchantement.

25 mai 2024 : Hunumulla – Colombo – Dubaï – Genève

Transfert à l'aéroport et départ à 10h05. Transit à Dubaï et arrivée Genève à 19h45.



lets travel

Votre artisan du voyage

Les + :

- Une immersion dans la culture sri lankaise combinée à une introspection personnelle
- Une instructrice de yoga à vos côtés tout au long du voyage
- Alternance de séances de yoga, massages ayurveda et détente
- Des hébergements de charme au coeur de la nature
- Visite de plusieurs sites les plus réputés au Sri Lanka
- Un guide francophone local pendant le circuit

Programme de yoga

Les séances seront adaptées pour couvrir plusieurs niveaux et sont facultatives.

Date	Cours	Détails
17 mai	16h00-16h30	Introduction au programme yoga
17 mai	16h30-17h30	Yoga doux (Gentle yoga)
18 mai	07h00-08h00	Méditation guidée avec bol tibétain et yoga
18 mai	11h00-12h00	Yoga vitalité (Vitality yoga)
18 mai	17h00-18h00	Yin yoga
19 mai	07h00-08h00	Méditation guidée avec bol tibétain et yoga
19 mai	17h00-18h00	Yin yoga
20 mai	07h00-08h00	Méditation guidée avec bol tibétain et yoga vitalité
20 mai	17h00-18h00	Yin yoga
21 mai	07h00-08h00	Méditation guidée avec bol tibétain et yoga taï-chi
21 mai	17h00-18h00	Yin yoga
22 mai	07h00-08h00	Atelier de yoga
22 mai	17h00-18h00	Yin yoga
23 mai	07h00-08h00	Méditation dans la nature & yoga libre
23 mai	17h00-18h00	Yin yoga
24 mai	07h00-08h00	Partage des expériences et des enseignements

NB : Une version encore plus détaillée est à votre disposition sur simple demande.

Prix total du forfait par personne en chambre double : CHF 2'990.- TTC
Supplément chambre individuelle : **CHF 690.-**

Ce prix comprend :

- Les vols mentionnés ci-dessus en classe économique
- Les taxes d'aéroport
- L'accueil et l'assistance anglophone
- Le guide local francophone du J5 au J10.
- Instructrice yoga francophone du J2 au J9
- Les trajets aéroport/hôtel/aéroport et transport privé
- L'hébergement pour un total de 9 nuits dans les hébergements mentionnés en chambre double/twin
- La pension complète
- Visites/activités/yoga/méditation selon le programme

Ce prix ne comprend pas :

- Les boissons
- La réservation des sièges dans l'avion : les conditions tarifaires sont différentes selon les compagnies aériennes (veuillez nous consulter pour tout souhait de réservation anticipée)
- Les pourboires et dépenses personnelles
- Les visites et activités non mentionnées
- Les assurances annulation et rapatriement : à voir à la réservation
- Les frais de visa Usd 50.- Sri Lanka

Informations complémentaires et réservation :

Tél : +41 22 731 82 82

E-mail : resa@letstravel.ch

lets travel

Votre artisan du voyage

Bulletin d'inscription – Voyage des lecteurs

Sri Lanka – Mai 2024

Délai de réservation : 15 février 2024

Coordonnées

Premier participant

Monsieur Madame

Deuxième participant

Monsieur Madame

Nom(s) Idem passeport		
Prénom(s) Idem passeport		
Adresse - code postal Ville		
Téléphone		
Email		
Contact en cas d'urgence		
Autres informations		
Schéma vaccinal complet Covid 19*		
Non vacciné (e,s)		
Chambre	Single <input type="checkbox"/> double <input type="checkbox"/> twin <input type="checkbox"/>	Single <input type="checkbox"/> double <input type="checkbox"/> twin <input type="checkbox"/>
Régime particulier		

Je désire prendre l'assurance annulation/assistance auprès de l'agence.

Bulletin d'inscription à retourner accompagné d'une copie/scan COULEUR
des passeports des participants à :

resa@letstravel.ch ou par courrier à Lets Travel – rue de Berne 3 – 1201 Genève