CIRCUIT AYURVEDA

10 NUITS

Offrez-vous une escapade ayurvédique combinant la sérénité de Sigiriya et les plages apaisantes de Weligama. Immergez-vous dans des soins revitalisants, dégustez des plats sains et découvrez l'harmonie intérieure dans des endroits nichés au cœur de la nature. Une expérience de bien-être inégalée vous attend!

Jour 1: Départ de Suisse pour le Sri Lanka.

Jour 2: Aéroport - Rideeagama - Sigiriya
À votre arrivée à l'aéroport de Colombo, vous êtes chaleureusement accueillis par le représentant de notre agent local. Sur la route pour Sigiriya, visite d'une plantation de noix de coco et du temple de Redee Viharaya. Après la visite du temple, vous aurez l'occasion d'échanger avec les moines sur le bouddhisme et la vie. Après votre installation à l'hôtel, une introduction à l'ayurvéda vous est offerte. Cette science de la vie, développée en Inde, repose sur l'idée que le corps est composé de cinq éléments: la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther, qui se manifestent sous trois doshas: Vata (air et espace), Pitta (feu et eau), et Kapha (feu et terre). L'ayurvéda vise à rétablir l'équilibre de ces éléments à travers des traitements naturels tels que la nutrition, les plantes, les massages, le yoga et la méditation. Vous rencontrez le médecin de l'hôtel pour une première consultation, afin d'adapter les traitements à vos besoins spécifiques.

Jours 3 à 6: Sigiriya
Votre séjour à Sigiriya comprend des séances quotidiennes de yoga le matin et le soir, ainsi que des moments de méditation. Vous bénéficiez de repas végétariens (petit déjeuner, déjeuner et dîner) à l'hôtel, ainsi que de boissons à base de plantes, de jus de fruits, d'eau et de tisanes. Des traitements ayurvédiques sont fournis selon les recommandations du médecin.

Autres suggestions d'activités: atelier de recyclage de papier, poterie traditionnelle avec un artisan local, sentiers d'observation des oiseaux et des papillons avec un naturaliste, cueillette de légumes dans le potager, démonstration de cuisine sri lankaise, repiquage de plants dans une forêt, ascension du Rocher du Lion, Rocher de Pidurangala, site archéologique de Polonnaruwa à vélo, safari en jeep dans le parc national de Minneriya, temple de Dambulla, offrande de Dhane aux moines dans un temple du village, promenade en bateau sur le lac Talkotte.

Jour 7: Sigiriya - Weligama
Après le petit déjeuner, vous prenez la route pour Weligama. À votre arrivée, vous vous installez à l'hôtel et profitez du déjeuner sur place. L'après-midi, une relaxation avec env. 2h de traitement ayurvédique est prévue.

Jours 8 à 11: Weligama
Votre séjour à Weligama inclut des séances quotidiennes de yoga le matin et le soir, ainsi que des moments de méditation. Vous bénéficiez de repas végétariens à l'hôtel, ainsi que de boissons à base de plantes, de jus de fruits, d'eau et de tisanes. Des traitements ayurvédiques sont fournis selon les recommandations du médecin.

Autres suggestions d'activités: visite du temple du village, promenades sur la plage, cours de cuisine, observation des baleines à Mirissa, tour de la ville de Galle et du fort.

Jours 12 à 13: Après le petit déjeuner, transfert à l'aéroport pour votre vol de retour.

Dès CHF 1'655.- par personne (hors vol)

L'AYURVEDA

L'Ayurveda au Sri Lanka est une tradition millénaire de soins holistiques. En combinant plantes médicinales, massages et régimes alimentaires spécifiques, cette pratique vise à équilibrer le corps et l'esprit.

Bon à savoir !

Ces programmes sont proposés avec différentes catégories d'hôtel.
Les circuit s'organisent individuellement dès 2 personnes avec guide anglophone ou contre supplément francophone.
D'autres itinéraires et durées de circuit sont disponibles.