

*Calme - paix - sons - holistique - tribal - nature - mer - cosmique -  
fusion - amour - art - être relax - silence - équilibre - joie - spiritualité*



## **RETOUR AUX SOURCES : YOGA ET ÂYURVEDA**

### **16 AU 25 FÉVRIER 2012**

**Partez à Varkala, dans le Kerala, pays de l'Âyurvêda.**

Huit jours de détente profonde en cure âyurvêdique (7 jours) : yoga, chants, pranayama, yoga nidra/relaxation, méditation, bains de mer, le tout en se nourrissant sainement.

**Embarquez à bord d'un voyage au cœur de vous-même.**

Varkala est un petit village au bord de la mer, bordé de palmiers et de plantes médicinales. Il est situé à une heure de route de l'aéroport de Trivandrum.

Nous logerons au **Bohemian Masala Resort**, un hôtel **Tribal** « écolo » avec son propre centre âyurvêdique, au creux duquel se niche une oasis cachée. Le Yoga Shala – là où les cours auront lieu - est couvert de feuilles de palmiers, offrant une ombre rafraîchissante et agréable lors des séances de Yoga.

L'hôtel est construit en accord avec les principes harmonieux du **Vaastu Shastra** (science de l'habitat). Les 12 « tribal cottages » sont construits en terre, permettant une fraîcheur constante et chacun dispose de sa propre salle d'eau.

*Je suis partie à Varkala l'année dernière et suis directement tombée sous le charme de ce lieu. Leur devise est un esprit humain pur, exerçant en équilibre avec toutes les autres formes de vie. Le staff ne fait pas semblant d'être gentil ou sympathique, il l'est réellement. Leur style de vie est lent, facile, vrai et pur – comme le nôtre lors de nos enfances. C'est un havre de paix parfait pour pratiquer yoga et méditation – le yoga shala (grande salle à l'extérieur) est au centre du jardin tropical. La mer bleu azur est à 200 mètres, et les bains rafraîchissants sont bienvenus toute la journée. Il y a de nombreux restaurants sur la côte, proposant la pêche du jour grillée au feu de bois. Mon restaurant préféré est celui de Bohemian Marsala, surtout pour ses smoothies et ses jus de fruits tropicaux, et sa cuisine traditionnelle végétarienne.*

*Calme - paix - sons - holistique - tribal - nature - mer - cosmique -  
fusion - amour - art - être relax - silence - équilibre - joie - spiritualité*

**Il n'y a que 10 places pour ce voyage exceptionnel**, j'espère que vous pourrez me rejoindre pour partager cette expérience merveilleuse. Il y a quelque chose de réellement extraordinaire avec le fait de pratiquer le yoga et la méditation en plein air, les chants de mantras coulent avec le levé du soleil — tous des moments rares. Apprendre à vivre autrement, puis simplement apprendre à être. Ici on suit un rythme « slow ».

La cure âyurvédique commence avec une visite chez le médecin du centre. Les salles de soins sont au milieu du jardin médicinal. Vous aurez 2 heures de soins quotidiens prescrits par le médecin âyurvédique.

**Holly Niemela**, a plus de 20 ans d'expérience dans le domaine de développement personnel. Professeur de yoga et pédagogue psychocorporelle, elle est aussi formée au programme de *Mindfulness based Stress Reduction* (MBSR). Sa profonde intuition, son naturel optimiste et sa vision positive de la vie lui permettent de guider les autres sur le chemin de la découverte de soi.

### **Prix Globale/Par Personne : estimation à 1100€**

- 8 nuits dans votre cottage/bungalow (chambre simple, lit double) **cosmic** avec petit déjeuner local estimation : 300€
- l'organisation générale, l'accompagnement personnalisé, et 4 heures d'enseignement dans le **yoga shala** par jour : 400€
  - Cure **Âyurvédique** 2h par jour 7 jours : 200€
  - **Déjeuner et Dîner** : compter maximum 15€ par jour : 120€
  - Taxe local, service, transportation a/r Trivandrum-Varkala : 50€

### **Les billets d'avion sont à votre charge**

Achetez votre billet Paris Trivandrum (Qatar Air, Etihad Air ont les vols le plus direct, si non Air India Paris-Delhi-Trivandrum). C'est bien sûr moins cher si vous réserver maintenant ! Si vous voyagez en Inde avant il faut être à Varkala pour le début de la retraite le 17 février au soir. (prix entre 680€-800€)

*Calme - paix - sons - holistique - tribal - nature - mer - cosmique -  
fusion - amour - art - être relax - silence - équilibre - joie - spiritualité*

## **C O N D I T I O N S**

Avec confirmation de votre place chacun payera directement **Mme Niemela** pour son enseignement et **Bohemian Masala Resort** (ils demandent 30% par virement bancaire) pour leur logement **avant le 1<sup>er</sup> novembre 2011**. (Après cette date il sera difficile de trouver les billets d'avion !)

Vous réglerez sur place votre cure âyurvédique, vos repas, le transport Trivandrum - Varkala a/r, taxes locales et services.

### **Une journée type de Retour aux Sources**

**6h** Chants des Mantras, Yoga Asanas et Pranayama

**7h30** Méditation à la plage et petit bain dans la mer

**8h** Petit déjeuner

**9h** Temps libres où Cure Âyurvédique

**13h** Déjeuner

**14h** Yoga Nidra

**15h** Temps libres où Cure Âyurvédique

**18h** Enseignement au coucher de soleil

**19h** Dîner

**21h** Méditation

**HOLLY NIEMELA Versailles France**

**hollyniemela@orange.fr tél +33 6 82 58 45 05**