

Cure ayurvédique du 18 au 30 novembre 2026 à la clinique NamastéAyurveda à Cochin (Inde)

***Départ le 18 novembre d'Angers :**

- En train d'Angers à l'aéroport Roissy, les billets de train sont à votre charge.
 - Environ 15h de vol.
 - Arrivée à Cochin le même jour., transfert Aéroport-Clinique environ (20 min de taxi).
 - Installation et acclimatation.
 - Consultation avec le Dr Indu dans l'après-midi (je serais là pour traduire si besoin)
- Le médecin va cibler les dysfonctionnements qu'il peut y avoir et planifier un programme de soin et peut-être prescrire des médicaments ayurvédiques.

***Du 19 au 25 novembre (7 jours de cure) :**

- Séance de yoga prévue sans obligation
- 2 soins d'une heure. Un le matin et un l'après-midi.
- les repas sont pris ensemble et le reste du temps peut être repos, ballades... chacun trouve son rythme et ses besoins.
- Une soirée est prévue pour voir un spectacle de danse Kathakali (Danse traditionnelle du Kérala).
- Je proposerai des visites de temples avec un moment de reconnection à soi.

***26 et 27 novembre :**

Direction Alappuzha (2h de route) pour faire une croisière de 2 jours et 1 nuit sur un bateau traditionnel sur le backwaters (réseau de canaux, rivières et lacs circulant à travers des rizières et une nature flamboyante).

***28 novembre :**

- Visite de fort Cochin (cœur historique du Kérala)

29 novembre :

- Journée à la plage de Cherai (40 min de trajet) ou journée Shopping, selon votre envie.

30 novembre : Départ de Cochin et arrivée sur Angers le même jour.