

MAITREYI



PANCHAKARMA du 26 Février au 19 Mars 2024

VENEZ DECOUVRIR L'UNIVERS DE L'AYURVEDA !

Qu'est-ce que l'Ayurvéda ?

L'Ayurvéda (Ayur : Santé / Veda : Sciences) est une médecine traditionnelle ancestrale Indienne qui ne se sépare pas de sa sœur, le Yoga. Elle permet de retrouver la santé parfaite grâce à l'équilibre psychophysiologique et l'éveil de la conscience.



*Seigneur **DHANVANTARI**, dieu de la médecine ayurvédique.*

Qu'est ce que le Pancharkarma ?

Le Pancharkarma est un processus de purification et de régénération. L'Ayurvéda conseille une détoxification périodique à chaque changement de saison. Une cure peut s'étendre de quelques jours à plusieurs semaines, le Vaidya (médecin Ayurvédique) utilise la prise du pouls (NadiVigyan) puis applique diverses méthodes qui ont le pouvoir de drainer les toxines, les éliminer et de se connecter avec votre AME !

Le Panchakarma est conçu pour permettre au corps de se débarrasser des déchets accumulés afin de retrouver la santé parfaite.

C'est une thérapie par paliers qui consiste à désintoxiquer l'organisme durant 21 jours.

- **1^{ère} semaine** : ouverture des canaux (détendre le corps et le mental) en faisant circuler les toxines stagnantes.
- **2^{ème} semaine** : Nettoyer et drainer les toxines.
- **3^{ème} semaine** : Réharmoniser en fermant les canaux (Nadis).



ROUTINE QUOTIDIENNE (DINACHARYA)

- **7H / 8H** : PRATIQUE YOGA
- **8H / 9H** : PETIT DEJEUNER
- **9H / 12H** : SUIVI MEDICAL ET/OU TRAITEMENT, 1^{ER} SOIN 1H + 30 MN DE REPOS
- **12H / 14H** : DEJEUNER
- **14H / 18H** : 2EME SOIN 1H + 30 MN DE REPOS
ACTIVITES DIVERSES ET TEMPS LIBRE
- **18H / 19H** : PRANAYAMAS et/ou MEDITATION (pratique libre)
- **19H / 20H** : DINER
- **20H / 21H** : SOIREE LIBRE (on se couche tôt durant Pancharkarma)

Dans le cadre de cette cure Ayurvédique, j'ai à cœur de vous accompagner dans un travail d'approfondissement et de restauration à une santé parfaite selon l'Ayurveda.

Je suis à vos côtés durant la première consultation (si nécessaire dans les consultations de suivis) avec le Docteur Abilash ou son épouse Danushree (Vaidya également). J'interprète les différents termes ayurvédiques afin de faciliter les échanges. Je vous propose des cercles de paroles à chaque début de semaine pour traverser au mieux les étapes de votre cure.

Les repas durant la cure se prennent en silence, cependant, si vous en ressentez le besoin, nous pouvons organiser un moment en tête à tête pour répondre à vos questions.

Initier un travail sur soi d'évolution, de changement, de compréhension de nos déséquilibres physiques et psychiques (doshas), demande une implication personnelle.

Si vous le souhaitez, je serais votre guide afin de traverser au mieux les réactions psycho-émotionnelles en résonance avec le travail sur soi.

Je sais pour l'avoir traversé, que la restauration de la santé doit sa réussite à un lien de confiance. Que ce soit grâce aux capacités de votre métabolisme et au professionnalisme des médecins ayurvédiques.

Placer aussi votre confiance dans les énergies sacrées de ce lieu afin de laisser résonner en vous, la certitude que vous êtes au bon endroit, au bon moment pour vivre pleinement cette merveilleuse et inoubliable aventure.



INFORMATIONS PRATIQUES

BAGAGES, que mettre dans votre valise ?

« Léger à l'aller, lourd au retour »

Suggestions surtout pour ceux qui voyagent avant ou après Maitreyi .

- **Produits anti-moustiques** pour zones tropicales, insecticides, répulsifs, (voir sur <https://smi-voyage-sante.fr/>).
- **Homéopathie** : 3 granules de Ledum Palustre 7CH, matin et soir en Inde.
- **Un grand foulard**, style châle pour couvrir soit les épaules, soit la tête, lors de visites dans les temples. Un paréo non transparent peut être aussi utile.
- **Tenue de yoga** : short et débardeur interdit. Vêtements amples et épaules couvertes (Tapis fournis par le centre).
- **Ongles et Poils** : Pas de vernis sur les ongles (pieds et mains). Ne pas se couper les ongles et poils durant la cure.
- Parfum discret recommandé.
- **Sèche-cheveux** recommandé pour les frileux du crâne après soin.
- **Lunettes de soleil**, chapeau ou casquette, indispensable pour la cure.
- **Tongs** (style Havaianas ou Birkenstock) car on se déchausse très souvent !
- **Banque** : Assurez-vous d'informer votre banquier avant le départ afin de ne pas être bloqué lors des retraits d'espèces.
- **Espèces** : le change euros/roupies se fait très facilement à un bon taux ;
- **Téléphone** : il est recommandé de vous rapprocher de votre opérateur afin d'activer votre ligne à l'international.
- **Loisirs** : enregistrer votre playlist favorite sur votre téléphone afin de vous détendre post soin, pensez à prendre la lecture qui vous fera plaisir.
- Bas de contention recommandée pour les jambes fragiles.
- **Trajet en bus** : prévoir un petit coussin confortable, les trajets sont longs, et écouteurs si vous ressentez le besoin de vous isoler.
- **Adaptateur prise** n'est pas nécessaire, ce sont les mêmes qu'en France !
- **Décalage horaire** : +4h30.
- **Accès internet** : uniquement dans l'espace réception du centre Maitreyi ou dans les hôtels.
- Pensez à vous munir d'une **lampe torche** ou frontale.
- **Traitements médicamenteux en cours** : poursuivre votre traitement jusqu'à votre consultation avec le médecin du centre.
- **Bilan sanguin récent (moins de 60 jours)** : pensez à vous munir de vos résultats si nécessaires.
- **Rappel** : durant la cure le centre dispose d'une installation d'eau filtrée et tiède pour remplir les thermos disponibles dans vos chambres. **Hors du centre** : (si intestins fragiles) prévoir des gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse à diluer dans votre eau. **L'eau potable est disponible de partout en Inde**, en vous assurant que les bouteilles soient scellées.

VACCINATIONS :

Pas de vaccinations obligatoires si ce n'est les 3 demandées en France, DTP, pas de test PCR au retour à ce jour.

VISAS :

- Vous aurez besoin d'un **visa touriste** pris 2/3 semaines avant votre départ par internet, **e-visa**. Je vous recommande vivement de vérifier l'exactitude des informations lors de la réception de votre visa (numéro de passeport chiffres et lettres, orthographe nom/prénom, ...) sous peine de ne pas pouvoir embarquer.
- Par contre, dès maintenant, assurez-vous que **votre passeport soit valide au moins 6 mois à compter de la date d'arrivée en Inde**. De même, vérifiez que vous **avez 2 pages vierges face à face** pour y apposer le visa et le tampon lors de votre retour.
- Il vous faudra aussi faire **le scan des premières pages du passeport** en cas de perte.

Le transfert de Fort Kochi à **MAITREYI** est prévu le lundi matin à 7h45 en faisant une halte à l'aéroport afin de récupérer Kathy et Yohann, et durera 4h30, 180 kms et oui, welcome in India.

DESCRIPTION DE MAITREYI :

Ci-joint le lien pour découvrir l'expérience de votre prochain séjour au village védique Maitreyi du 1er Octobre au dimanche 22 Octobre 2023.

<https://maitreyivedic.in/>

Le centre dispose de 12 chambres, capacité d'accueil 24 personnes seulement.

Le règlement de votre cure se fait auprès du centre à votre arrivée avec un réajustement la veille de notre départ.

Le montant de ma prestation s'élève à 20 euros par jour et par personne, une facture détaillant les frais avancés (hôtels, transferts, mini-bus à disposition, ...) vous sera envoyée prochainement.

TARIF de la cure :

Cette cure comprend :

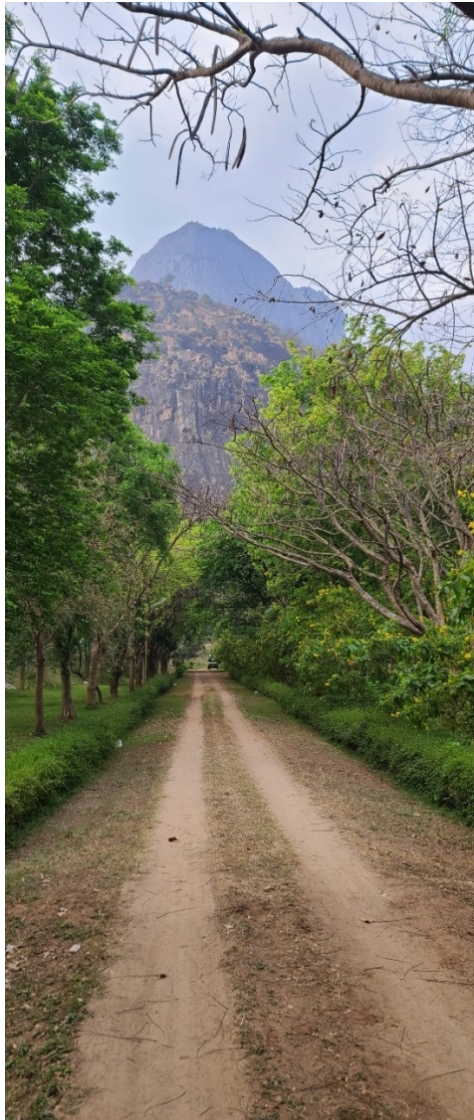
- ✓ La consultation de départ
- ✓ Les consultations de suivi (tous les 2/3 jours) par les médecins (Vaydias)
- ✓ Les soins Ayurvédiques (2 par jour)
- ✓ Les traitements internes (soins médicaux)
- ✓ L'hébergement dans des cottages (2 par chambre) ou hébergement individuel
- ✓ Les repas ayurvédiques (biologiques et végans)
- ✓ Les pratiques de yoga
- ✓ Les parcours découverte des plantes médicinales (avec Danushree)
- ✓ Les explications du Vastu (architecture sacrée) sur le domaine
- ✓ Un cours de cuisine ayurvédique
- ✓ Un concert ou danse typique du Kerala
- ✓ Boissons : cocos fraîches, herbal tea, jus de pastèque ou de grenade (supplément 80 roupies) à la cafétéria de 10h à 18h sauf dimanche et jours fériés.

A la demande et suivant saison, atelier drapage du sari, cueillette du Jasmin et confection de guirlandes odorantes.

Seront à rajouter selon les envies :

- Jyotish, consultation astrologique (tarifs à la demande sur place)
- Pujas (cérémonies de purification), tarifs à la demande.
- Compter une dizaine d'euros pour la blanchisserie durant votre séjour.
- Hébergement en chambres individuelles avec supplément (environ 300 euros).
- Traitement supplémentaire décidé par le Vaidya si l'état de santé le nécessite (soins et médecine).
- Les soins non reçus (faisant partie du programme de la cure) vous seront remboursés à la fin.
- Traitement de suivi de thérapie pour retour en France. (Prévoyez de la place dans votre valise !)
- Cagnotte commune pour tout le personnel du centre (70 personnes) comptez 10 euros par semaine soit un total de 30 euros.

En chemin pour une santé parfaite ...



.....
Ci-joint le lien : <https://vimeo.com/ondemand/ayurvedafrench> pour découvrir le documentaire « Ayurveda-
Connaissance de la vie » de Helmut Lechthaler.

Bulletin d'inscription à remplir et à fournir lors de votre arrivée en Inde.

Je soussigné(e) m'engage à participer à la cure ayurvédique
organisée par Mireye Vidal du 26 FEVRIER au 19 MARS 2024 à Maitreyi dans le Tamil Nadu.

Je confirme mon adhésion à l'association Lakshmi Prana.

Le à

Signature :