



# Ayurvéda & Yoga Kérala Décembre 2026

Association Yog'action  
4 Chemin des hostelleries  
04000 Digne les bains  
[yogactions@gmail.com](mailto:yogactions@gmail.com)  
[yogaction.fr](http://yogaction.fr)



## Cure ayurvédique et yoga en Inde (Kerala) *avec Stéphane Anselmino et Vinay Kumar*

15 jours pour se régénérer en profondeur  
Groupe limité à 12 participants (Accessible dès 55 ans)



Du jeudi 26 novembre au jeudi 10 décembre 2026, soit 15 jours, dont 14 jours de cure (yoga et ayurvéda), le premier jour est un jour de repos, seuls les repas sont assurés.

### ✧ Pourquoi cette retraite ?

Parce qu'il arrive un moment où l'on a besoin de **ralentir, nettoyer, se recentrer**.

Cette retraite combine :

- Une **cure ayurvédique personnalisée** (soins adaptés à votre constitution).
- Des **séances quotidiennes de yoga doux** pour seniors et débutants.
- Des moments de **repos et de silence**, indispensables à l'intégration.
- L'expérience unique de l'Inde, berceau du yoga et de l'ayurvéda.

👉 Pas besoin d'être souple ni expérimenté : tout est adapté en douceur.

### ✧ Points clés

- **Do-In** le matin : simple, doux, auto-massages, idéal pour stimuler la circulation et l'énergie sans forcer.
- **Yoga en fin d'après-midi** : séquences de 2h, progressives (respiration + mobilité + postures restauratives + méditation).
- **Massages personnalisés** : adaptés selon la constitution (Vata, Pitta, Kapha) et les éventuelles fragilités physiques.
- **Beaucoup de temps de repos**, essentiel en cure ayurvédique, qui agit profondément sur le système nerveux.
- **Petit groupe** (12 pers. max) pour un suivi attentif et une ambiance conviviale et intimiste.

Je suis **Stéphane**, professeur de yoga spécialisé dans le yoga adapté aux seniors.

Mon rôle est de vous accompagner en douceur tout au long de cette retraite, en collaboration avec une **équipe ayurvédique locale** expérimentée.

Mon approche : créer un espace sécurisé où chacun peut se détendre, retrouver de l'énergie et repartir avec des outils simples pour le quotidien.

**Les soins :** Cure traditionnelle de massages ayurvédiques utilisant des techniques issues du Kalari chikitsa, système médical lié au Kalaripayat, sur les prescriptions de Vinay Kumar, maître thérapeute.



Les massages sont personnalisés. Le repos et la nourriture font partie de la cure.

**Lieu :** Centre Dhanurveda à Kovalam au bord de la mer à 16 km de l'aéroport de Trivandrum (température moyenne 26 / 31°). Hébergement en chambres de 2 personnes (quelques chambres individuelles en supplément) équipées de salle d'eau et toilettes.



**Le yoga :** Le pratique du yoga adapté et le yoga nidra sont assurés par Stéphane. Ces pratiques viennent compléter et amplifier les effets de la cure.

**Programme :** 7h45 do-in sur la plage, 9h petit déjeuner ayurvédique, massage personnalisé d'1h30, 13h30 repas ayurvédique, repos et promenades, 16h yoga et yoga nidra, 19h30 repas ayurvédique

**Prix du séjour :** 1425 € en chambre double. 275 € d'acompte demandés à l'inscription, le solde est à régler sur place à votre arrivée (prévoir en espèces-pas de CB)

L'acompte n'est pas remboursé en cas de désistement.

Ce prix comprend l'hébergement en chambre de 2 personnes (ou individuelle avec supplément 200€ à régler sur place) avec salle d'eau et WC, tous les repas ayurvédiques, l'eau, les tisanes, les massages, le yoga, le transport groupé de l'aéroport au centre et du centre à l'aéroport pour le vol Qatar. Le prix ne comprend pas le billet d'avion, le e-visa, les éventuelles prescriptions médicales ayurvédique et les pourboires.



**Comment venir :** L'achat du billet d'avion pour Thiruvananthapuram (Trivandrum) est à votre charge. Plus vous achetez tôt votre billet, moins il est cher. Vous trouverez sur le site une information précise à propos des vols. Un départ groupé de Paris CDG sur Qatar Airways Jeudi 26 novembre QR42 + QR506 Paris 8h15 / Thiruvananthapuram (Trivandrum) 2h25 le 27 novembre au matin.

Retour jeudi 14 décembre (nuit de jeudi à vendredi) QR507 + QR39 Thiruvananthapuram 3h50 / Paris 13h15 (vendredi 15 décembre )

Il vous est aussi possible de prendre un autre vol, d'arriver plus tôt, de repartir plus tard.

**Passeport et e-visa :** Vous devez posséder un passeport (+ de 6 mois de validité), nous vous donnerons tous les renseignements pour obtenir un e-visa ou un visa.

### S'inscrire en 3 temps :

1/ Envoyer un mail [yogactions@gmail.com](mailto:yogactions@gmail.com) pour prendre une option (valable 3 semaines). Nous vous donnerons des informations afin de prendre votre billet d'avion.

2/ Prendre son billet d'avion sur internet ou en agence. Vérifiez bien les dates.

3/ S'inscrire à l'aide du bulletin ci-dessous à envoyer, accompagné de votre règlement (275€), à l'ordre de ASSOCIATION YOGACTION à : 4 Chemin des Hostelleries 04000 Digne les bains  
Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement.

--?-----

#### **KOVALAM 2026**

Je verse 275 € à l'ordre de ASSOCIATION YOGACTION (remboursable pendant 14 jours) pour le stage Ayurvéda et Yoga de décembre 2026 à Kovalam.

NOM : Prénom :

Date de naissance : /

Adresse complète :  
Code postal : Ville :

Courriel :

afin d'éviter les erreurs confirmez par mail à [yogactions@gmail.com](mailto:yogactions@gmail.com)

Portable :

- ☐ Je participe au vol groupé
- ☐ Je désire une chambre individuelle (+ 200 € sur place)
- ☐ Cochez cette case si vous avez besoin d'une facture

☐ Date : Signature :

---