



Association Yog'action , 4 Chemin des hostelleries 04000 Digne-les-Bains
yogactions@gmail.com - yogaction.fr- 06.04.52.18.74

Cure ayurvédique et yoga Kovalam (Kérala, Inde)



Du 26 novembre au 11 décembre 2026
avec *Stéphane Anselmino et Vinay Kumar*

15 jours pour se régénérer en profondeur

Groupe limité à 12 participants



✧ Pourquoi cette retraite ?

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

Cette retraite combine :

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

✧ Points clés

- **Do-In** le matin : auto-massages doux, 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.
- **Un suivi attentif et une ambiance conviviale** en petit groupe (12 pers. max).

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.

Le programme

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.

Le yoga : les pratiques de yoga adapté et de yoga nidra sont assurées par Stéphane. Ces pratiques viennent compléter et amplifier les effets de la cure.



👉 Pas besoin d'être souple ni expérimenté : tout est

adapté en douceur.

Déroulé d'une journée type : 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.

Lieu : Centre Dhanurveda à Kovalam, au bord de la mer, à 16 km de l'aéroport de Trivandrum (température moyenne 26-31°).

Prix du séjour : 1 425 € par personne en chambre double.

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

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 après le 1^{er} juin 2026.



Comment venir : L'achat du billet d'avion pour l'aéroport de Thiruvananthapuram (Trivandrum) est à votre charge. Plus vous achetez tôt votre billet, moins il est cher. Je vous conseille la Qatar Airways, avec un départ groupé jeudi 26 novembre Paris CDG - Doha à 8h15 (vol QR42) et Doha - Thiruvananthapuram (Trivandrum) (vol QR506) pour une arrivée à 2h25 le 27 novembre au matin.

Retour dans la nuit de jeudi à vendredi : départ de Thiruvananthapuram vendredi 11 décembre à 3h50 du matin, arrivée à Paris vendredi 11 décembre à 13h15 (vols QR507 + QR39).

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 + de 6 mois de validité ; nous vous donnerons tous les renseignements pour obtenir un e-visa ou un visa / site à rajouter.

S'inscrire en 4 temps :

1/ Envoyer un mail à yogactions@gmail.com pour poser une option d'inscription (valide pendant trois semaines).

2/ Prendre son billet d'avion sur Internet ou en agence (bien vérifier les dates).

3/ Une fois le billet d'avion réservé, s'inscrire à l'aide du bulletin ci-dessous, accompagné de votre acompte (275 €) à l'ordre de ASSOCIATION YOGACTION, à envoyer à : 4 Chemin des Hostelleries 04000 Digne-les-Bains.

4/ Afin de s'assurer de votre inscription définitive, confirmer l'envoi effectif de votre bulletin d'inscription en envoyant un mail à : yogactions@gmail.com.

Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement.

KOVALAM 2026

Je verse l'acompte de 275 € à l'ordre de l'ASSOCIATION YOGACTION (remboursable jusqu'au 1^{er} juin en cas de désistement) pour le stage Ayurvéda et Yoga de décembre 2026 à Kovalam.

NOM : Prénom :

Date de naissance : / /

Adresse complète :

Code postal : Ville :

Courriel :

Portable :

Je participe au vol groupé

Je désire une chambre individuelle (+ 200 € sur place)

J'ai besoin d'une facture

Date : Signature :
