

LE SRI LANKA



Circuit « SERENITE DE L'ESPRIT » 10 jours - 7 nuits

- Massages ayurvédiques -
- Séances de méditation avec des moines bouddhistes -
 - Approche de la philosophie bouddhiste –
 - Rencontre avec la population locale –
 - Découverte du Sri Lanka et de ses trésors -

TARIFS ET CONDITIONS

DESTINATION	SRI LANKA : Circuit “ Sérénité de l’esprit ”
TYPE DE VOYAGE	10 jours - 7 nuits ; Départ : PARIS
PERIODE	Devis sur demande – à partir de 2 personnes

CES PRESTATIONS COMPRENNENT :

- Le transport aérien aller retour PARIS / COLOMBO via Dubaï sur vol régulier Emirates
- L'accueil à l'aéroport de Colombo
- Les transferts aéroport / hôtel / aéroport
- Le circuit en minibus ou véhicule tourisme avec air conditionné
- **L'hébergement base chambre double, en hôtel 4**** étoiles**
- **La pension complète du déjeuner du 2^{ème} jour au dîner du 9^{ème} jour**
- L'assistance d'un guide local francophone avec expérience de la méditation et de l'ayurvéda
- Les traitements et massages ayurvédiques et les séances de méditation et yoga comme indiqués au programme.
- Les visites, frais d'entrées et excursions comme mentionnés au programme
- Le port des bagages aux hôtels
- Un carnet de voyage avec guide touristique
- les taxes d'aéroports

CES PRESTATIONS NE COMPRENNENT PAS :

- Les boissons, le permis de photos et vidéo au temple de la Dent à Kandy.
- Les frais de visa payant à partir du 01 janvier 2012, à régler et obtenir par vos soins via le site officiel internet www.eta.gov.lk (25 USD à ce jour)
- Le supplément chambre individuelle
- Les pourboires au chauffeur et guides.
- L'assurance MULTIRISQUE CONFORT : assistance, rapatriement, bagages et annulation

FORMALITÉS pour les ressortissants français :
Passport valable 6 mois après la date du retour +
Autorisation d'entrée électronique effectuée par vos soins

☞ Depuis le 1^{er} janvier 2012, une autorisation d'entrée électronique sur le territoire est obligatoire et payante en ligne. La demande doit être faite sur le site www.eta.gov.lk et coûtera 25\$ (à ce jour) pour un visa touristique

LE SRI LANKA

10J / 7 N



Véritable perle de l'Océan Indien, au sud est de l'Inde, et jadis étape sur la légendaire Route des Epices, le Sri Lanka est un savoureux cocktail de légendes, de sites grandioses et de paysages somptueux où vit une population accueillante et attachante.

Massages ayurvédiques

- 2h de massage au Kelly's massage center
- 30 mn de massage aux huiles à base d'épices au Rawelli Space Garden
- 90 mn de massage au centre de Benota

Méditation

- Explications de la philosophie bouddhiste suivies d'une séance de méditation dans le temple d'Avukana
- Discussion et méditation dans le temple de Ma Gal Len Vihara
- Méditation et discussion sur le thème de la vision intérieure au temple de Gadaladeniya
- Séance de yoga près de la piscine de l'hôtel
- Echange avec les moines de l'ermitage de Yakkala

Visites et excursions

- Visite de Polonnaruwa en tuk tuk
- Excursion en bateau à Balapitya
- Démonstration de préparation d'un curry sri lankais
- Le temple de la Dent de Bouddha à Kandy
- Spectacle de danses Kandyennes
- Promenade en char à boeuf



LE SRI LANKA

10 J / 7 N

1^{er} jour : PARIS / DUBAÏ / COLOMBO

- Rendez-vous à l'aéroport de Paris.
 - Assistance aux formalités d'embarquement.



*Envol pour COLOMBO sur vol régulier Emirates via Dubaï
(Toutes prestations à bord)*

2^{ème} jour : COLOMBO / GIRITALE

- Arrivée à l'aéroport de Colombo
- Accueil avec des colliers de fleurs par notre correspondant local

Départ à destination de **Giritale**.

- Cocktail de bienvenue pour votre arrivée à l'hôtel [Deer Park 4*](#) ou similaire
- Déjeuner à l'hôtel



Départ pour **Polonnaruwa** à la découverte des temples qui ressemblent à des amas de pierre parfois recouverts d'une mousse verdâtre qui peuvent donner l'impression de sortir directement d'un film d'Indiana Jones.

Comme Anaradhapura, **Polonnaruwa** a été livrée à la jungle pendant des centaines d'années. Splendide capitale médiévale datant des 11^{ème} et 12^{ème} siècles, elle abrite de nombreux monuments.

Au bord du Lac de Parakrama, et dans **un parc de verdure peuplé de singes**, on peut découvrir la statue du Roi Parakramabhu, son palais, la Salle d'audience, le Bain Royal, la Chambre des Reliques, la Galpotha (livre de pierre mesurant 8 mètres), le temple dédié à Shiva et le fameux temple-caverne de Gal-Vihar et ses quatre statues de Bouddha.

Visite d'une usine de sculpture sur bois et de masques cinghalais, vous pourrez assister à la fabrication d'objets en bois.

Visite du site en **tuk tuk** décoré.

- Dîner
- Nuit à l'hôtel

3^{ème} jour : GIRITALE / AVUKANA / TRAITEMENT AYUVEDHA / GIRITALE

Petit déjeuner à l'hôtel

Départ pour **Avukana**. Aux VII^e-IX^e siècles, les sculpteurs taillèrent des images géantes dans des falaises naturelles. Elles constituent aujourd'hui un patrimoine d'exception au Sri Lanka. Celle de Avukana a été surnommée ainsi, le « Mangeur de Soleil », car elle fait face au levant. Debout sur une fleur de lotus retournée, un Bouddha de 13m de haut retient son manteau d'une main et enseigne de l'autre.





★ **PHILOSOPHIE BOUDDHISTE - MEDITATION**

Rencontre avec un moine Bouddhiste, pour une découverte de la philosophie Bouddhiste. Explications suivies d'une séance de méditation dans le temple d'Avukana (environ 1h).

★ **MASSAGE AYURVEDIQUE**

Arrivée au centre de traitement Ayurvédique le « Kelly's Massage Center » près d'HABARANA Massage ayurvédiques du corps, avec huiles médicinales (environ 2h00)

Panchakarma – Méthode ancienne qui nettoie le corps de ses substances toxiques laissées par les maladies et la mauvaise alimentation. Adaptée à chaque individu, le corps est purifié en cinq étapes (pancha = cinq et karma = étapes, systèmes, actions) grâce à un régime et à l'utilisation d'huiles et d'herbes médicinales Ayurvédique. Panchakarma est reconnu pour ses effets bénéfiques sur la santé en général, le bien-être et l'auto guérison due à l'attention spécifique donnée aux besoins de chaque personne.

- Déjeuner léger à base de légumes et fruits

Petite **promenade en chars à bœuf** à travers le village Hiriwadunna près d'Habarana. Moment idéal pour vivre une expérience inoubliable et admirer la beauté rurale.

Rencontre avec la population locale et découverte de leurs activités quotidiennes.

Thé au gingembre et dégustation de sucrerie traditionnelle dans une famille de villageois.

Retour à Giritale.

- Dîner
- Nuit à l'hôtel

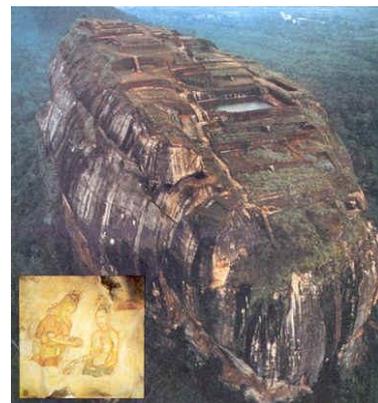
4^{ème} jour : GIRITALE / SIGIRIYA / HABARANA / GIRITALE

- Petit déjeuner à l'hôtel

Départ pour le **Rocher du Sigiriya** et visite de la fameuse citadelle construite au Ve siècle pour le Roi Kasyapa et dont les ruines s'étalent sur le pic du « Rocher du Lion ».

Découverte de sa grotte à flanc de falaise et de ses fresques mondialement connues les « Demoiselles de Sigiriya ». Possibilité d'accéder au sommet du rocher pour admirer le panorama.

Continuation vers Habarana.



- ★ **Déjeuner (riz et curry + dessert traditionnel composé de fruits frais et lait de caille au miel) chez l'habitant, dans une maison villageoise faite de bambous, terre battue et feuilles de cocotiers.**

Direction **Ma Gal Len Vihara** et ses grottes, joli temple à découvrir présentant peintures et statues de bouddha.

★ MEDITATION.

Discussion avec le moine bouddhiste.

Séance de méditation dans la salle de méditation du temple.

Retour à Giritale.

- Dîner
- Nuit à l'hôtel

5^{ème} jour : **GIRITALE / MATALE / KANDY**



- Petit déjeuner à l'hôtel

Départ en direction de Kandy. Arrêt pour la visite dans un cadre superbe du temple hindouiste de **Nalanda Gedige**, unique temple du Sri Lanka avec des représentations érotiques.

Visite des **jardins d'épices de Matalé**, regroupant des variétés indigènes (poivre, cardamome, noix de muscade, clou de girofle). C'est la région des épices par excellence. Le climat, chaud et moite, y favorise leur culture.

★ MASSAGE MEDICINAL

Massage médicinal aux huiles à base d'épices « **Head & Shoulders** » (30mn environ) dans un lieu dédié du jardin d'épice, le « **Ranwelli Space Garden** ».



Démonstration de préparation d'un curry sri lankais. Vous pourrez participer à l'élaboration du plat.

- Déjeuner typique au jardin d'épices.

Poursuite de votre route vers Kandy. En cours de route, **visite d'une fabrique de Batiks**. Vous assisterez à une démonstration reprenant les principales étapes de la fabrication d'un batik Sri Lankais. Certaines personnes seront choisies dans le groupe pour essayer les Sarees, Sarong et autres tenues traditionnelles de l'atelier.

Arrivée à **Kandy** en cours d'après-midi. Kandy est magnifiquement situé à 350 mètres d'altitude, bordée de collines naturellement ordonnées autour d'un lac. Deuxième ville sainte du pays, elle abrite les ruines des Palais du Roi et de la Reine et le Temple de la Dent de Bouddha.

Visite du **Temple de la Dent de Bouddha**. Trois fois par jour, la porte du sanctuaire s'ouvre, découvrant le reliquaire en or qui contient la dent de Bouddha. Les fidèles défilent alors devant les dagobas rutilants pour déposer leurs offrandes.

Spectacle de danses classiques kandyennes – non privatif.

Installation à l'[hôtel Chaaya Citadel 4*](#) ou similaire.
Verre de bienvenue.



- Dîner
- Nuit à l'hôtel

6^{ème} jour : KANDY / GADALADENIYA / PINNAWELA / KANDY

- Petit déjeuner à l'hôtel

Départ en direction du **Temple de Gadaladeniya**. Des marches creusées dans la roche conduisent à celui-ci, érigé sur un escarpement rocheux parsemé de petits bassins. Ce temple bouddhique doté d'une annexe hindoue date de la X^{IV}e siècle.

★ MEDITATION.

Séance de méditation avec un moine bouddhiste du temple

Discussion sur le thème de la méditation et de la vision intérieure

Trouver un équilibre favorable à la santé par une harmonie entre la pensée, les émotions et le corps. La relaxation et la méditation aident à combattre le stress et ses inconvénients, et retrouver un état d'homéostasie. Le réflexe de tranquillité.



Départ pour l'**Orphelinat des éléphants de Pinnawela**. Le parc abrite une soixantaine d'éléphants dont des bébés orphelins recueillis dans la jungle.

Le centre, sous l'égide de la "Wild Life Autorités" prend soin des animaux, les nourrit et les entraîne au travail.

L'éléphant d'Asie mesure de 2 à 3,50 mètres au garrot, ne présente qu'un seul doigt préhensile au bout de la trompe et possède des oreilles assez petites. Son crâne forme deux bosses proéminentes et les défenses sont absentes chez les femelles et un certain nombre de mâles.

★ Déjeuner à Elephant Bay dans un restaurant local avec vue sur les éléphants se baignant dans la rivière Mee Oya.

Départ en direction de la **Plantation et manufacture de thé à Giragama**. Les plantations confèrent au paysage un aspect très particulier. Les amateurs savent que la saveur et la qualité du thé dépendent de l'altitude où la plante est cultivée. La récolte est toujours effectuée par des femmes. Les cueilleuses, vêtues de « longhis » aux couleurs vives, vont d'arbuste en arbuste, dénudant d'une main habile les jeunes bourgeons et les feuilles tendres, puis, d'un geste rapide, les lancent dans la hotte attachée à leurs épaules.

Visite de la plantation et de l'usine de traitement et de conditionnement.

Démonstration et initiation à la cueillette pour les dames volontaires (prévoir un petit pourboire pour les cueilleuses ceylanaises – 2.00 € / personne). Suivi d'un concours de cueillette de thé et remise d'un souvenir au gagnant.

Retour à Kandy.



★ YOGA

Séance de Yoga (doux) d'une heure près de la piscine de l'hôtel

Grâce au yoga, réduisez votre stress et accéder à la paix intérieure.

- Dîner
- Nuit à l'hôtel

7^{ème} jour : KANDY / BALNERAIRE à Kalutara ou Hikkaduwa

- Petit déjeuner à l'hôtel

Départ de Kandy en direction de votre hôtel de bord de mer.

Arrêt dans un **ermitage de moines bouddhistes** au village d'Yakkala.

★ ECHANGE AVEC LES MOINES BOUDDHISTES.

A l'aide de votre guide, discussions autour de la philosophie Bouddhiste, de la méditation et du bien-être.

- Déjeuner en cours de route

Arrivée à [l'hôtel Tangerine Beach 4*](#) (ou similaire à Kalutara ou Hikkaduwa)

Verre de bienvenue.

- Dîner
- Nuit à l'hôtel



8^{ème} jour : KALUTARA OU HIKKADUWA – Excursion en bateau

- Petit déjeuner à l'hôtel

Départ vers Balapitiya.

Promenade d'une heure en **bateau** sur la rivière Madu Ganga et son lagon.

Vous aurez l'occasion de découvrir les scènes de vie traditionnelles, la richesse de la faune et de la flore luxuriante du lagon et admirerez les plantations de cocotiers et les rizières, ainsi que de nombreux petits villages de pêcheurs typiques de la région. Avec un peu de chance, vous pourrez croiser un crocodile.

- Déjeuner de spécialité de riz au curry sur une île en cours d'excursion

★ MASSAGE AYURVEDIQUE.

Arrivée au centre ayurvédique de Benota, lieu renommé pour ses traitements.
(90 minutes)

Le mot Ayurveda signifie la science de la vie et l'un des principes fondamentaux de l'Ayurveda est que le corps est le temple de votre âme. Prenez soin de lui,



nettoyez le, nourrissez le, de telle sorte que votre âme puisse le célébrer et danser dans son temple.

Retour à l'hôtel.

Temps libre.

- Dîner
- Nuit à l'hôtel

9^{ème} jour : KALUTARA OU HIKKADUWA / COLOMBO / DUBAÏ / PARIS

- Petit déjeuner à l'hôtel



Départ pour **Colombo**, la capitale du Sri Lanka. La ville compte un million d'habitants. Cet ancien comptoir de la route des épices fut successivement envahi par les Portugais, les Hollandais et les Britanniques.

- Dîner ou collation selon l'heure de vol
- Cadeau d'adieu remis avant votre départ
- Transfert vers l'aéroport et assistance aux formalités d'enregistrement



Envol pour PARIS (Toutes prestations à bord)

10^{ème} jour : COLOMBO / DUBAÏ / PARIS

Arrivée à Paris.

NOUS VOUS SOUHAITONS UN AGRÉABLE VOYAGE !!!

ATLANTIQUE LOIRE TOURISME

SAS au capital de 160.000€ - 35 rue Gambetta - 44 000 NANTES

Tél : 02 40 50 72 40 - Fax : 02 40 50 01 30 - Email : contact1@decalage-horaire.fr - IM 044100029

RCS Nantes B 385 064 373 - SIRET 385 064 373 000 25 - N° TVA Intracom. FR 523 850 64 373 - APE 7912 Z

Garantie Financière : BPA Nantes - R.C.P. Aviva Assurance

www.decalage-horaire.fr