

# HARMONIE SRI LANKAISE

Du 23 avril au 3 mai 2025

Mini groupe francophone



lets  
travel

## Objectif harmonie

Que vous soyez débutants ou que vous souhaitiez améliorer votre technique dans de superbes décors propices à la relaxation, vous apprécierez cet itinéraire, alternant différentes séances de yoga et de méditation dans des lieux choisis, avec une découverte des sites incontournables du Sri Lanka, au rythme des rencontres avec sa population accueillante.

## Rencontres et découvertes

Immergez-vous dans la vie rurale du Sri Lanka lors de votre séjour au cœur d'une cocoteraie, à travers sa cuisine savoureuse, lors de la visite de son jardin d'épices, du village et de ses artisans. Découvrez les grottes de Dambulla, le temple de la Dent et le jardin de Peradeniya, partez à l'ascension du rocher de Sigiriya et explorez les marais de Muthurajawela ou encore Negombo et son marché aux poissons.

## Bien-être

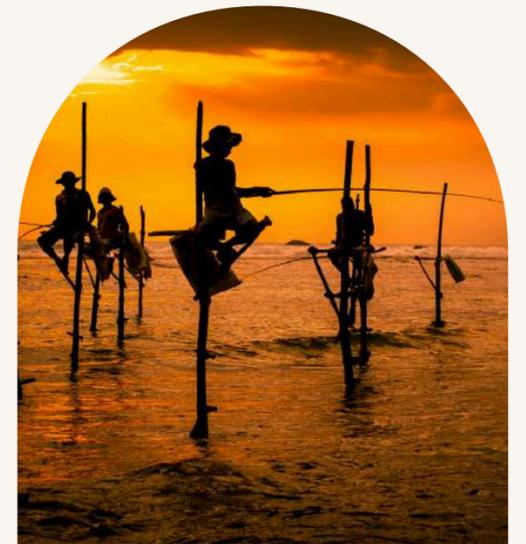
Alternez les séances de yoga et méditation avec des soins Ayurveda, tels que massage du corps, tête et épaules et pieds. Le tout accompagné d'une cuisine locale organique, proposant des mets savoureux et équilibrés.

## Participants :

Minimum 6 - Maximum 12 participants

## Délai de réservation :

Avant le 14 février 2025



# Bienvenue

Bienvenue à Ambarella Lodge & Spice garden, un cadre unique pour un début de séjour consacré à l'introspection et au bien-être, alternant les séances de yoga avec de la détente, des soins Ayurveda, une immersion dans cette superbe nature et la vie locale à travers ses habitants.

**lets  
travel**



# Le Logement

AMBARELLA LODGE & SPICE GARDEN



Situé au cœur d'une plantation de noix de coco de 10 hectares, Ambarella Lodge est une oasis de calme et de sérénité .

Les 9 bungalows sont nichés au milieu de jardins luxuriants et d'un jardin d'épices, vous offrant tout le confort et un grand espace pour vous détendre et explorer pendant votre séjour.

Deux restaurants proposent une cuisine authentique à partir de produits frais du jardin.

# Votre professeure de yoga francophone Shirin Akbar

J'ai découvert le yoga il y a 15 ans, juste après la naissance de mon fils, à l'âge de 41 ans. Jusqu'alors, j'étais joueuse de polo, mais les aléas de la vie m'ont dirigée vers le yoga. Le rythme de ma vie a changé, et la paix, l'équilibre et la joie que le yoga apporte étaient ce dont j'avais besoin.

Les cours que je propose sont inspirés du Hatha et du Vinyasa Yoga. Ils sont créatifs, amusants, stimulants, et axés sur la respiration. À la fin de chaque séance, vous vous sentirez énergisés, nourris et détendus. J'accueille et encourage les personnes de tout âge, taille, genre et niveau de forme physique à participer, car je crois que le yoga doit être inclusif. Ma formation en yoga classique et mon attitude bienveillante m'ont donné les outils pour guider les étudiants dans mes cours à modifier et ajuster leur pratique selon les besoins. Je leur insuffle confiance et audace, pour les aider à bouger leur corps et leur esprit tout au long de leur vie avec acceptation et facilité.

Grâce à ma pratique personnelle quotidienne et à ma participation à des formations continues en présentiel et à distance, ma capacité d'enseignement évolue constamment. Je suis inspirée à vivre chaque instant de manière plus consciente et à prendre encore plus de plaisir dans les petites merveilles de la vie.



# Programme

## **23 avril : Départ de Genève**

Rendez-vous à l'aéroport de Genève et départ pour Colombo (un changement d'avion en route).

## **24 avril : Colombo - Hunumulla - Ambarella Lodge & Spice Garden (arrivée) (Pension complète)**

Arrivée à l'aéroport de Colombo et transfert pour votre hôtel de charme, niché au cœur d'une cocoteraie, à environ 30min. de route. Une fois installés, profitez de votre temps libre pour explorer le magnifique jardin ou simplement vous détendre. Vous avez le choix entre un massage relaxant de la tête et des épaules ou des pieds. La journée se termine par une séance de yoga doux en fin de journée, parfaite pour vous détendre après votre voyage.

## **25 avril : Hunumulla - Ambarella Lodge & Spice Garden (Pension complète)**

Commencez la journée par une revitalisante séance de yoga matinal avant de savourer un délicieux petit-déjeuner. Ensuite, embarquez pour une visite guidée du jardin d'épices afin de découvrir une grande variété de plantes et d'épices locales. Après un déjeuner savoureux, explorez le village voisin en tuk-tuk, une manière authentique de découvrir la vie locale. En début de soirée, séance de yin yoga au coucher du soleil pour vous relaxer et vous recentrer.

## **26 avril : Hunumulla - Ambarella Lodge & Spice Garden - Muthurajawela (Pension complète)**

Séance de Hatha yoga vivifiante avant le petit-déjeuner, pour bien démarrer la journée. Ensuite, profitez d'un massage relaxant de la tête et des épaules ou des pieds. Après le déjeuner, partez en excursion à Muthurajawela, un marais fascinant qui abrite 192 espèces de flore, 209 espèces de faune et 102 espèces d'oiseaux. Terminez cette journée riche en découvertes par une séance de yoga détente en début de soirée.



**27 avril : Hunumulla - Ambarella Lodge & Spice Garden (Pension complète)**

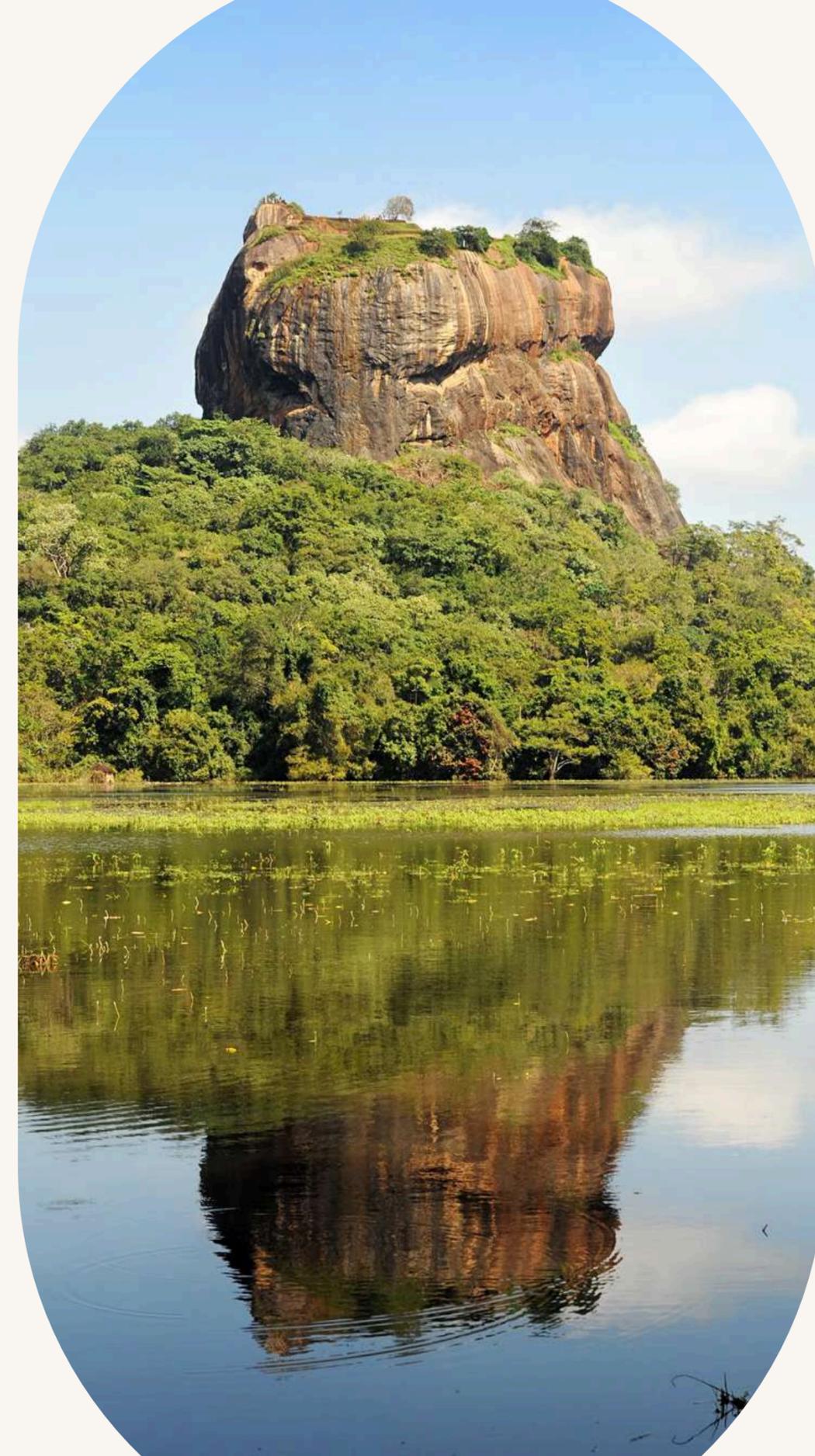
Séance de yoga "réveil matinal" avant le petit-déjeuner. Puis, participez à une initiation à la cuisine sri lankaise pour apprendre à préparer des plats locaux délicieux. Après le déjeuner, détente et massage bien-être du corps. Yin yoga du soir pour conclure votre séjour à Hunumulla.

**28 avril : Hunumulla - Dambulla - Sigiriya - Kumbukgaha Villa (Pension complète)**

Hatha yoga au lever du soleil avant le petit déjeuner. Rencontre avec votre guide francophone et départ pour Sigiriya. En chemin, visite des spectaculaires grottes de Dambulla. Les 5 grottes abritent plus de 150 statues de bouddha illustrant l'art sri lankais à différentes époques. Temps libre l'après-midi pour relaxer.

**29 avril : Kumbukgaha Villa - Rocher de Sigiriya - Minneriya (Pension complète)**

Séance de "vitality yoga et stretching" avant le petit-déjeuner, pour partir en forme à l'assaut du rocher de Sigiriya, un site historique majeur avec des fresques anciennes et une vue panoramique à couper le souffle. L'après-midi, safari en jeep au parc de Minneriya, connu pour accueillir de nombreux troupes d'éléphants.





**30 avril : Kumbukgaha Villa - Kandy - Peradeniya - Ellerton Bungalow (Pension complète)**

Avant le petit-déjeuner, séance de yoga matinal stimulante, puis départ pour Ellerton Bungalow. Installation dans vos chambres et repas avant la visite du jardin botanique de Peradeniya. Session de yin yoga relaxante en début de soirée au cœur de collines à la végétation luxuriante.

**01 mai : Ellerton Bungalow - Fabrique de thé - Kandy - Temple de la Dent (Pension complète)**

La journée débute par une séance yoga "force, énergie et amour" avant le petit-déjeuner. Ensuite, départ en tuk-tuk pour visiter une fabrique de thé et découvrir les processus de production locale. Après le déjeuner à l'hôtel, passez l'après-midi à découvrir Kandy, notamment le célèbre temple de la Dent, un lieu de pèlerinage bouddhiste de grande importance. La journée se conclut par une session de Hatha yoga en soirée pour une relaxation complète.

**02 mai : Ellerton Bungalow - Negombo - Hunumulla - Ambarella Lodge (Pension complète)**

Selon la météo, session de yoga doux à l'hôtel ou départ pour le temple de Ganegoda et yoga doux au cœur des rizières environnantes, offrant un cadre serein et naturel. Après le petit-déjeuner, route de retour pour Ambarella Lodge. Savourez un déjeuner à l'hôtel avant de partir visiter le marché aux poissons de Negombo, un lieu animé où l'on peut observer la vie locale. Terminez la journée avec une dernière session de yoga "surprise" et un repas d'adieu, un moment convivial pour clore votre séjour.

**03 mai : Colombo (Départ) - Genève**

Après un séjour enrichissant, il est temps de vous rendre à l'aéroport pour votre vol retour sur Genève. Profitez de votre temps de voyage pour vous remémorer les moments inoubliables de votre aventure au Sri Lanka.

---

# Ayurveda

Cette science (véda) de vie (ayur), vise au maintien de la santé par l'équilibre physique, mental, social et spirituel de chaque individu. Identifier son dosha prédominant est primordial pour réaligner ses énergies et améliorer sa santé de manière durable.



PRIX TOTAL DU FORFAIT PAR PERSONNE EN CHAMBRE DOUBLE :  
DÈS CHF 3'490.- PP

SUPPLÉMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE : CHF 890.-

SUPPLÉMENT BUSINESS CLASS : CHF 2'840.- PP

Ce prix comprend :

- Les vols Genève - Colombo et retour en classe économique avec Turkish Airlines
- Les taxes d'aéroport
- L'accueil et l'assistance francophone
- Professeure yoga francophone du J2 au J9
- Guide francophone du J5 au J9
- Les trajets aéroport/hôtel/aéroport et transport privé
- L'hébergement pour un total de 9 nuits en chambre double/twin
- La pension complète du J2 au J10
- Massages : 1 corps entier (1h), 1 tête et épaules + 1 pieds (30min.)
- Visites / activités / yoga / méditation selon le programme

Ce prix ne comprend pas :

- Les boissons
- La réservation des sièges dans l'avion : les conditions tarifaires sont différentes selon les compagnies aériennes (veuillez nous consulter pour tout souhait de réservation anticipée)
- Les pourboires et dépenses personnelles
- Les visites et activités non mentionnées
- Les assurances annulation et rapatriement : à voir à la réservation
- Les frais de visa Sri Lanka

lets  
travel