



My Ideal Traveling



THE IDEAL TRAVEL DESIGNED
ON YOUR WELLBEING

My Ideal Traveling Sagl
Via Nassa, 62
6900 Lugano Switzerland
Phone +41 78 9725200



www.myidealtraveling.com
www.sejournsayurvediques.com

Cure Panchakarma au Kerala – Nikki's Nest

Départ le 30 Septembre – Retour le 15 Octobre 2026



Une expérience de bien-être authentique avec une cure Panchakarma au Nikki's Nest, un havre de paix niché sur les collines verdoyantes de la côte du Kerala, en Inde, et accompagnés par Valérie, fondatrice du cabinet Vayananda. Situé à quelques minutes des plages dorées de la mer d'Arabie, le Nikki's Nest est un petit paradis de bienveillance.

Chaque année, **VAYANANDA** vous guide vers l'excellence en vous emmenant au cœur du Kerala, berceau de l'Ayurvéda, pour une expérience de guérison unique au sein de l'hôpital **Nikki's Nest**.

Ce voyage initiatique est conçu comme un pont entre l'Orient et l'Occident, spécialement pour ceux qui font leurs **premiers pas** dans l'univers de l'Ayurvéda et du Yoga.



Le Panchakarma : L'Excellence Clinique au service de votre corps

Le cœur de votre séjour est le **Panchakarma**, un protocole de purification millénaire. Au Nikki's Nest, vous bénéficiez d'un encadrement rigoureux :

- **Expertise & Soins d'Élite** : Votre cure est supervisée par des médecins ayurvédiques expérimentés et mise en œuvre par une **équipe de massothérapeutes de haut niveau**, experts en soins manuels thérapeutiques.



 My Ideal Traveling 

THE IDEAL TRAVEL DESIGNED ON YOUR WELLBEING

My Ideal Traveling Sagl
Via Nassa, 62
6900 Lugano Switzerland
Phone +41 78 9725200


www.myidealtraveling.com
www.sejoursayurvediques.com

- **Un accompagnement complet** : Que vous veniez pour une **pathologie chronique**, pour booster votre **immunité**, votre **fertilité** ou pour une **régénération** globale, le centre dispose de toutes les ressources logistiques et médicinales nécessaires.

L'Accompagnement VAYANANDA : Confort, Traduction et Pédagogie

Partir avec VAYANANDA, c'est l'assurance d'un séjour serein où vous n'êtes jamais seul face à l'inconnu.

- **Le Pont Médical** : Nous assurons le lien direct avec l'équipe soignante. Nous vous accompagnons lors des consultations pour la **traduction** et pour vous aider à exprimer vos besoins, garantissant une compréhension totale de votre protocole.
- **Ateliers Initiatiques** : Tous les deux jours, nous animons des ateliers d'**introduction à l'Ayurvéd**a. Vous apprenez ainsi les bases de cette science (doshas, hygiène de vie) pour devenir acteur de votre santé, même après le voyage.
- **Visites Optionnelles** : Pour enrichir votre expérience, nous organisons des sorties à la découverte du Kerala (temples, nature, culture), toujours dans le respect de votre rythme de cure.

Le Yoga : Le souffle qui accompagne la détox

Le yoga soutient et amplifie les effets du Panchakarma en mobilisant les toxines et en apaisant le mental.

- **Le matin (3 niveaux)** : Des classes adaptées pour que chaque débutant puisse progresser en douceur et sans complexe.
- **Le soir (Tous niveaux)** : Une séance de relaxation profonde pour favoriser l'assimilation des soins et le repos du système nerveux.

Une démarche individuelle au sein d'une force collective

Le voyage de groupe offre un cadre rassurant et chaleureux pour une première immersion en Inde. Vous vivez votre transformation personnelle tout en partageant des moments forts avec une communauté qui partage vos valeurs.

Ce programme comprend :

- Bilan initial personnalisée avec un médecin ayurvédique expérimenté
- Des soins quotidiens. Traitements selon indication du médecin ayurvédique.



My Ideal Traveling

THE IDEAL TRAVEL DESIGNED ON YOUR WELLBEING

My Ideal Traveling Sagl
Via Nassa, 62
6900 Lugano Switzerland
Phone +41 78 9725200




www.myidealtraveling.com
www.sejoursayurvediques.com

- Une alimentation ayurvédique adaptée à votre constitution
- Des séances de yoga et de méditation pour renforcer l'harmonie intérieure
- Un suivi attentif tout au long de la cure
- Une excursion au laboratoire de préparation des huiles médicinales
- Transfert de/pour l'aéroport de Trivandrum (Thiruvananthapuram)

Un accompagnement bienveillant

Tout au long du séjour, vous serez accompagné par une équipe attentive et bienveillante, composée de thérapeutes qualifiés et de médecins spécialisés en Ayurveda.

Les tarifs:

Options d'hébergement 🏠

- **Cottage sans climatisation avec ventilateurs au plafond**

Vous pourrez choisir entre :

- **Occupation simple** (chambre individuelle)
- **Occupation double** (chambre partagée avec une autre personne). **Si la chambre double ne se complètera pas, il faudra prendre l'option occupation simple.**

Single Occupancy Non A/C Cottage/Chalet	€ 2.350 par personne
Double Occupancy Non A/C Cottage/Chalet	€ 1.750 par personne
Single Occupancy Chalet with A/C	€ 2.500 par personne
Double Occupancy Chalet with A/C	1.890 par personne

Comment réserver?

Contactez Valérie ou

contactez Monica par mail: monica.bevacqua@myidealtraveling.com

ou par téléphone/whatsapp + 41789725200

Pour toute question concernant la cure, la préparation et l'accompagnement: Valérie



My Ideal Traveling



THE IDEAL TRAVEL DESIGNED
ON YOUR WELLBEING

My Ideal Traveling Sagl
Via Nassa, 62
6900 Lugano Switzerland
Phone +41 78 9725200



www.myidealtraveling.com
www.sejoursayurvediques.com

Comment cela se passe pour le règlement?

Le billet d'avion sera à régler dans sa totalité le jour de l'émission et il sera non remboursable. Pour le séjour, 30% acompte non remboursable à la réservation, solde 45 jours avant le départ. Vous pourrez payer par virement bancaire ou par carte. Une fois le règlement du solde effectué, la totalité ne sera plus remboursable.

Nous précisons que le prix du billet d'avion inclut des frais de dossier et de gestion d'un montant de Euros 100.-. Ces frais correspondent au travail administratif, au conseil et à la gestion de votre réservation par notre agence. Ils constituent une prestation acquise et restent dus, même dans l'hypothèse où le billet d'avion ferait l'objet d'un remboursement total ou partiel par la compagnie aérienne, conformément aux conditions tarifaires applicables.

[Prévoir une assurance annulation, rapatriement et assistance médicale, soit par le biais de votre carte de credit \(voir auprès de votre banque\) ou nous contacter.](#)

Quels autres frais faut-il prévoir?



Billet d'avion Nous avons individué un vol qui a des horaires convénables:

Aller				
Paris 30/09/2026 12:45 Charles De Gaulle CDG	18 h 10 m	Thiruvananthapuram 01/10/2026 10:25 Aéroport international de Trivandrum - Inde TRV	Correspondances: 1	Total: 18 h 10 m Correspondances: 5 h 25 m
Paris - 30/09/2026 12:45 Charles De Gaulle (CDG) Terminal 2C	>>	Delhi - 01/10/2026 01:45 Indira Gandhi (DEL) Terminal 3	 Air India	N. vol 0148 - 9 h 30 m Classe: S
		Correspondance à Delhi, - 5 h 25 m		
Delhi - 01/10/2026 07:10 Indira Gandhi (DEL) Terminal 2	>>	Thiruvananthapuram - 01/10/2026 10:25 Aéroport international de Trivandrum - Inde (TRV) Terminal 1	 Air India	N. vol 1769 - 3 h 15 m Classe: S
Retour				
Thiruvananthapuram 14/10/2026 19:35 Aéroport international de Trivandrum - Inde TRV	19 h 10 m	Paris 15/10/2026 11:15 Charles De Gaulle CDG	Correspondances: 1	Total: 19 h 10 m Correspondances: 5 h 50 m
Thiruvananthapuram - 14/10/2026 19:35 Aéroport international de Trivandrum - Inde (TRV) Terminal 1	>>	Delhi - 14/10/2026 23:10 Indira Gandhi (DEL) Terminal 2	 Air India	N. vol 1830 - 3 h 35 m Classe: S
		Correspondance à Delhi, - 5 h 50 m		
Delhi - 15/10/2026 05:00 Indira Gandhi (DEL) Terminal 3	>>	Paris - 15/10/2026 11:15 Charles De Gaulle (CDG) Terminal 2C	 Air India	N. vol 0147 - 9 h 45 m Classe: S

Le tarifs débutent à partir de Euros 800,00 frais d'agence incluses et 1 bagage de 23 kg en soute.



My Ideal Traveling

THE IDEAL TRAVEL DESIGNED ON YOUR WELLBEING

My Ideal Traveling Sagl
Via Nassa, 62
6900 Lugano Switzerland
Phone +41 78 9725200

www.myidealtraveling.com
www.sejournsurvediques.com

NB: Le tarif est sujet à changement jusqu'au moment de l'émission donc le tarif final sera communiqué en phase de réservation.

 **Visa pour l'Inde**

Un e-Visa est requis pour entrer en Inde. Son coût est de **50 € par personne frais d'agence incluses.**

Frais administratifs: Euros 45,00

 **Important : Votre passeport doit être valable au moins 6 mois après la date d'entrée en Inde**

