

**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](http://www.myidealtraveling.com)  
[www.sejoursayurvediques.com](http://www.sejoursayurvediques.com)

## Cure Panchakarma au Kerala – Nikki's Nest

Départ le 18 Avril – Retour le 02 Mai 2027



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'Ayurvéd, 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'Ayurvéd 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.



- **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'Ayurvèda**. 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.



- 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. Quelques chambres avec climatisations sont disponible avec un surcoût.**

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        | € 2.550 par personne |
| Double Occupancy Chalet with A/C        | € 2.000 par personne |

### Comment réserver?

Contactez Valérie ou

contacter Monica par mail: [monica.bevacqua@myidealtraveling.com](mailto:monica.bevacqua@myidealtraveling.com)

ou par téléphone/whatsapp + 41789725200

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



**Afin de préparer au mieux votre voyage, veuillez noter que le prix n'inclut pas :**

- **Le billet d'avions**
- **Les frais de visa Euros 55,00**
- **Les assurances :** Assurance annulation, assistance ou rapatriement.
- **Les pourboires**
- **Les dépenses personnelles**

**NB: Assurance annulation facultative, mais assurance assistance ou rapatriement obligatoire.**

#### **Billets d'avion**

Dès que le groupe sera constitué, nous sélectionnerons la meilleure option de vol. Nous privilégierons soit un vol direct via Delhi, soit, si la situation géopolitique le permet, une escale via Dubaï ou Abou Dhabi, qui offrent d'excellentes connexions.

**Il est encore trop tôt pour fixer un tarif définitif, mais le budget estimé se situe actuellement entre 800 € et 1 500 €.**

***Note :** Les tarifs des compagnies aériennes étant sujets à d'importantes fluctuations tant que les billets ne sont pas émis, le prix final vous sera communiqué et validé ensemble au moment de la réservation.*

#### **Modalités de règlement et conditions tarifaires**

- **Acompte :** Un premier versement de **30 % du montant total de la formation** sera demandé dès la constitution et la confirmation officielle du groupe. Cet acompte valide définitivement votre inscription et n'est pas remboursable.
- **Solde :** Le règlement des **70 % restants** devra être effectué au plus tard **60 jours avant la date du départ**. Passé ce délai, aucun remboursement ne pourra être consenti en cas d'annulation.
- **Le billet d'avion sera à régler intégralement à l'émission.**

#### **Modes de paiement sécurisés**

Les règlements peuvent être effectués :

- Par **virement bancaire** (les coordonnées vous seront transmises lors de la confirmation dans la facture).



**My Ideal Traveling**

**THE IDEAL TRAVEL DESIGNED  
ON YOUR WELLBEING**

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





www.myidealtraveling.com  
www.sejournsayurvediques.com

- Par **carte bancaire** (Visa ou Mastercard) via un **lien de paiement 100 % sécurisé** qui vous sera envoyé par courriel.

 **Information importante concernant l'assurance annulation :**

Compte tenu des termes d'annulation, nous vous recommandons vivement de vous assurer contre les risques d'annulation de voyage.

- **Via votre carte bancaire :** De nombreuses cartes de crédit (Visa Premier, Gold Mastercard, etc.) incluent cette protection. Nous vous invitons à vérifier auprès de votre banque si les conditions de votre carte couvrent ce type de voyage.
- **Via un assureur partenaire :** Si votre banque ne propose pas cette couverture, nous pouvons vous conseiller et vous orienter vers une assurance voyage multirisque adaptée avec laquelle nous collaborons.

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

