



## Au coeur de soi

Connexion (Ciel)-Intention (Cœur)-Attention (Corps)

- L'ascension de la montagne de Dolukanda en début de séjour : monter pour y déposer ce dont on n'a plus besoin et redescendre à la terre, à soi
- 3 jours dans la jungle dans un éco village : yoga matin et soir, massages, tantra, ateliers collectifs sur la relation à soi/aux autres/à la nature, marches et baignades, repos
- Méditations, cercles de parole, danses et chants spontanés



Voyageuse dans le cœur et masseuse dans ses mains, **Oriana** vous offre son écoute bienveillante, ses méditations intuitives et sa douceur dans un accompagnement personnalisé.



Amoureuse du pays et mariée à un Sri Lankais, **Pauline** a co-créé ce séjour



Belle-mère de Pauline et femme au grand cœur, **Freda ainsi que sa famille** nous accueilleront et cuisineront les plats locaux pour le groupe au début et à la fin du séjour.

# IMMERSION AU COEUR DU SRI LANKA

*Un voyage en toute simplicité.  
Pour des personnes qui se sentent en transition dans leur vie, à la recherche d'un équilibre.  
Aller à la rencontre de ses ressources et forces intérieures pour créer le changement que l'on veut voir dans son quotidien.*



15 JOURS / 13 NUITS

DU 20/08/22 AU 03/09/22

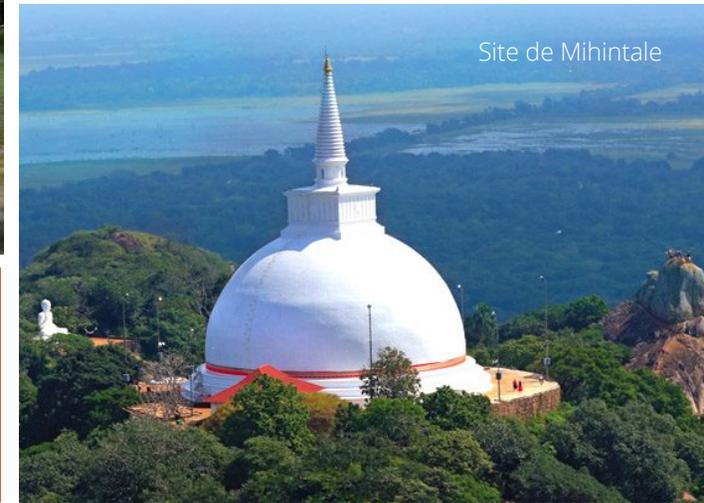
1525 €/PERS \*

Base 10 personnes

\*voir conditions au dos

## Au coeur du pays

- Accueil et moments de partages avec la belle-famille Sri Lankaise de Pauline
- Visite et connexion à différents sites bouddhistes : Mihintale, temple de la dent de Bouddha, monastère
- Un safari en bateau dans un parc national
- Repos en bord de mer
- massage ayurvédique
- Nuits en hébergements atypiques
- Cours de cuisine



# PROGRAMME

## JOUR 1

Vol de la France vers le Sri Lanka

## JOUR 2

Arrivée au Sri Lanka. Transfert à Negombo. Présentation du groupe et des intentions de chacun(e). Dîner chez Geeth, le beau-frère de Pauline et nuit en guest house à Negombo.

## JOUR 3

Route matinale pour faire l'ascension de la montagne de Dolukanda. Au sommet : déjeuner et méditation. Hébergement en demi-pension à Anuradhapura.

## JOUR 4

Visite des différents sites de la ville, ancienne capitale historique de l'île. Prenez le temps en vous déplaçant en vélo et connectez-vous à ses lieux spirituels. Deuxième nuit à Anuradhapura en demi-pension.

## JOUR 5

Découverte du site de Mihintale, à l'origine de la naissance du Bouddhisme au Sri Lanka. Route pour Ritigala, ancien monastère au coeur de la nature. Nuit à Dambulla dans le triangle culturel en demi-pension.

## JOUR 6

Matinée détente pour faire un massage ayurvédique. Puis route pour la côte Est afin de vous reposer en bord de mer. Nuit en demi-pension à Passekudha.

## JOUR 7

Journée en bord de mer, avec l'accompagnement de Oriana. Nuit en demi-pension à Passekudha.

## JOUR 8

Profitez de votre dernière matinée en bord de mer, avant de prendre la route pour un lieu local, simple, atypique et propice au ressourcement. Repos - balade en bateau sur le lac. Hébergement sur place en demi-pension.

## JOUR 9

Journée dans ce lieu atypique pour vous ressourcer et bénéficier des accompagnements de Oriana. Hébergement en pension complète.

## JOUR 10

Safari dans le parc national de Gal Oya en bateau, afin d'observer les éléphants sauvages. Route pour Digana pour rejoindre un eco lodge situé au coeur de la nature. Cours de Yoga en début de soirée. Hébergement en demi-pension au Yoga Shala.

## JOUR 11 et 12

2 jours d'immersion en pension complète dans cet eco lieu  
Au programme: Yoga (matin et soir), méditations et reliance à la nature, danse libre et expression vocale spontanée, exercices et approches du tantra, massage avec Oriana. Balades et baignades.

## JOUR 13

Yoga matinal puis départ pour Kandy - visite du temple de la dent de Bouddha. Nuit à Kandy en demi-pension.

## JOUR 14

retour sur Negombo - bilan du séjour sur la plage. Dîner chez le beau-frère de Pauline. Nuit en guest house à Negombo.

## JOUR 15

Vol retour vers la France.

### INCLUS

- Les hébergements : nuits en guest house, nuit en hôtel standard, nuits en cabanes dans la jungle, nuit en hébergement local et atypique, nuit en bord de mer.
- Les petits-déjeuners et les dîners du jour 2 au jour 14
- Les déjeuners le jour 3 (pique-nique), puis les jours 8, 9, 11,12
- Les activités mentionnées au programme
- Le transport sur place en véhicule privatif avec chauffeur anglophone et accompagnateur
- présence et accompagnement de Oriana
- Les transferts aéroports

### NON INCLUS

- Billet d'avion aller/retour
- Les déjeuners du jour 2, du jour 4 au jour 8, du jour 10, 13, 14 ( moyenne de 5€/repas)
- Les frais de VISA (35\$)
- Rémunération de Oriana sous forme de don du coeur
- Les assurances
- Les dépenses personnelles
- Les apéritifs et autres boissons en dehors des repas

05.63.03.89.12  
christine@evazion.biz  
lesvoyagesdysis.fr

Les Voyages d'Ysis  
59 Avenue Edouard Herriot  
82300 Caussade

