



NAMASTE

BY PARFUMS DU MONDE



SRI LANKA

EVEIL DES SENS AU SRI LANKA :
AYURVEDA, CULTURE ET NATURE

CIRCUIT 10 JOURS / 7 NUITS

Du 18 au 27 octobre 2025





L'ayurveda

Ayurveda est un terme sanskrit, composé des mots "ayur" et "veda". "Ayur" signifie vie (comprend l'esprit, le corps, les sens et l'âme), et "Veda" signifie connaissance ou science. Ainsi, le terme "Ayurveda" signifie "la connaissance de la vie" ou "la science de la vie". Largement considéré comme la plus ancienne forme de soins de santé au monde, l'Ayurveda est un système médical complexe qui a vu le jour en Inde il y a quelques milliers d'années.

Les fondements de l'Ayurveda se trouvent dans les écritures hindoues appelées Vedas - les anciens livres indiens du RigVeda, écrits il y a plus de 6 000 ans, contenant une série de prescriptions qui peuvent aider à surmonter diverses maladies. L'objectif de ce système est de prévenir les maladies, de guérir les malades et de préserver la vie.



L'intervenante



NAMASTE

Daphnée Ollivaud

La poésie du yoga, la profondeur des émotions.

Daphnée est une véritable **artiste du bien-être**, cheffe d'orchestre de votre **énergie vitale** et catalyseur de **joie de vivre**.

Pour elle, le yoga est une aventure richissime au cours de laquelle **vous explorez votre sensibilité intérieure**. Grâce à ses récits captivants, elle **délie vos muscles** et **assouplit vos croyances limitantes**.

Elle mêle la recherche de la **précision** et la **liberté d'expression** lors de moments en groupe décomplexés où chacun progresse et se découvre **à son rythme**.

Enseignante certifiée de Vinyasa, Prana Flow, Yin Méditatif et de Yoga Restauratif, elle **unifie les sensations du voyage à la puissance des émotions**.

Vous n'auriez pas pu rêver meilleure guide pour profiter de **sessions de yoga quotidiennes** au sein des hôtels de votre séjour, avec l'Himalaya en toile de fond.



Le voyage



Les pépites Namaste

□ Découvertes □

Temple rupestre de Dambulla, ascension du Rocher de Sigiriya et découverte des demoiselles, Temple de la Dent Sacrée à Kandy

□ Ateliers et activités bien être □

Séance de méditation au Sanatha Suwaya Meditation, sensibilisation aux bienfaits de l'ayurveda

□ Immersions dans la vie locale □

Rencontre avec des moines bouddhistes, balade hors des sentiers battus au village de "Suduganga", cours de cuisine

□ Moments de détente □

Temps libre, séances de yoga et de méditation, cure ayurvédique

□ Prestations □

Des hébergements de qualité entre charme et authenticité, la pension complète, l'assistance de notre correspondant francophone sur place, un groupe limité à 15 participants





Etapas

- Jour 1 BRUXELLES / COLOMBO
- Jour 2 COLOMBO / KURUNEGALA / SIGIRIYA (146 km - 3h15)
- Jour 3 SIGIRIYA / POLONNARUWA / SIGIRIYA (115 km - 2h30)
- Jour 4 SIGIRIYA / DAMBULLA / KANDY (90 km - 2h30)
- Jour 5 KANDY
- Jour 6 KANDY / NEGOMBO (114 km - 2h45)
- Jour 7 NEGOMBO
- Jour 8 NEGOMBO
- Jour 9 NEGOMBO / COLOMBO (9 km - 20 min) / BRUXELLES
- Jour 10 BRUXELLES



Jour 1

VOL BRUXELLES / COLOMBO

Rendez-vous à l'aéroport de Bruxelles. Vous effectuez les formalités d'embarquement par vos propres moyens.

Repas et nuit à bord de l'avion.



Jour 2

ARRIVÉE À COLOMBO / SIGIRIYA

A votre **arrivée à l'aéroport de Colombo**, rendez-vous avec votre guide local francophone qui vous accompagnera tout au long de votre séjour.

Cap sur votre première étape, **Sigiriya** au coeur du Triangle Culturel, via Kurunegala.

Arrivée au **monastère de Ridi Viharaya** et **rencontre avec un moine** qui sera votre hôte. Visite guidée du temple de Ridi Viharaya et de ses environs. Participation aux rituels quotidiens du temple en se mêlant aux locaux.

Déjeuner.

Continuation en direction de Sigiriya.

Arrivée à l'hôtel et installation.

Pratique yoga près de la piscine avec Daphnée.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 3

SIGIRIYA / POLONNARUWA / SIGIRIYA



Après un petit-déjeuner matinal, nous découvrirons **le Rocher de Sigiriya**, perchée à 370 m, classé UNESCO.

Une anfractuosité du rocher conserve le joyau de la peinture sri lankaise : les portraits de vingt et une demoiselles, dont les couleurs délicates ont gardé tout leur éclat depuis 1500 ans.

Départ en direction de Polonnaruwa.

Déjeuner typique sri lankais.

Découverte du **site archéologique de Polonnaruwa   vélo**.

C'est la deuxième grande capitale historique de l' le. Ses temples et ses palais, dont les vestiges s'étirent le long d'un grand lac, sont tous, l'œuvre, d'un seul Roi, Parakrama Bahu, entre 1153 et 1186. Cette citée symbolise à la fois la renaissance de la civilisation cinghalaise et ses derniers éclats.

Retour à l'hôtel. Dîner et nuit avant les activités du lendemain.



Jour 4

SIGIRIYA / DAMBULLA / KANDY

Tôt le matin, pratique de yoga dans le jardin de l'hôtel à Sigiriya.

Petit-déjeuner et temps libre avant le départ en direction de **Kandy**.

En route, arrêt au **temple rupestre de Dambulla**.

Ce temple bouddhiste est construit dans un large rocher de granit qui renferme un important complexe de grottes, nommé également Raja Maha Vihara et datant du 1er siècle. Il s'agit du plus important et du mieux préservé des complexes de grottes du Sri Lanka.

En arrivant à Matale, vous ferez une **jolie balade hors des sentiers battus** dans le village de **Sudu Ganga**. Une immersion avec la population locale, découverte des scènes du quotidien, traversée des plantations de caoutchouc, un dépaysement total.

Déjeunez dans un jardin d'épices.

Continuation vers le **site archéologique remarquable de Nalanda Gedige**.

Situé dans les environs de Matale, c'est une fusion extraordinaire de l'hindouisme et du bouddhisme. Son histoire a commencé en 1893. Il est situé au milieu des rizières, entouré de collines basses et de villages ruraux, dans un paysage très boisé.

A votre arrivée à Kandy, installation à l'hôtel.
Dîner (sans alcool) et nuit.



Jour 5

KANDY

Après une matinée de détente avec une **séance de yoga**, nous partons pour une journée de méditation et de découverte culturelle.

Nous nous rendons tout d'abord au **Sanatha Suwaya Meditation & Retreat Center** pour une **séance de méditation** guidée dans ce centre éducatif dédié aux arts méditatifs.

Après une pause déjeuner locale pour goûter aux saveurs typiques de la région, nous nous dirigerons vers le centre-ville de Kandy pour découvrir la ville et son célèbre **Temple de la Dent Sacrée**.

Ce haut lieu du bouddhisme, autrefois résidence des souverains kandyens, est un complexe architectural impressionnant qui abrite la relique de la dent de Bouddha dans un coffre pour sa sécurité. Cette relique a longtemps joué un rôle politique important, car la posséder, c'était détenir le pouvoir sur le pays. Des moines pratiquent chaque jour des cérémonies "Puja" dans la chambre intérieure du temple.

Nous terminerons la journée en nous installant à l'hôtel pour se reposer. Le dîner (sans alcool) sera servi sur place.



Jour 6

KANDY / NEGOMBO

Tôt le matin, pratique yoga dans le jardin de l'hôtel.

Après un savoureux petit-déjeuner, rejoignez **Sulochana pour un cours de cuisine. Une expérience immersive afin de connaître les origines de la cuisine sri lankaise.**

Sulochana vous montrera les subtilités de la cuisine sri lankaise, l'utilisation d'instruments de cuisine traditionnels qui étaient utilisés dans les foyers sri lankais avant l'arrivée des machines modernes. Avant la séance de cuisine, vous visiterez également le marché local où Sulochana vous expliquera les légumes, les fruits et les épices locales qui rendent la cuisine sri lankaise si unique. Rejoignez Sulochana pour préparer un délicieux riz au curry et un déjeuner typique du Sri Lanka vous sera servi.

Continuation vers **Negombo**, nous découvrirons une ville animée, riche en histoire et fortement influencée par l'église catholique.

Les Portugais furent les premiers colons à y arriver au XVI^e siècle. En 1640, elle fut prise par les Hollandais avant d'être reprise peu de temps après par les Portugais. Les Hollandais y construisirent par la suite un fort, des bastions, des églises et des canaux. Au bout d'un siècle environ, les Anglais prirent la ville sans rencontrer de résistance.

Nous nous installerons ensuite à notre hôtel et profiterons d'un délicieux dîner végétarien et sans alcool avant de passer la nuit.



Jours 7 & 8

NEGOMBO

Nous vous proposons des **journées de repos en pension complète**.

OPTION

Cure ayurvédique en supplément - à réserver à l'avance - lors de la réservation du circuit - à partir de 159 € par personne en chambre à partager

Le **forfait SOFT AYURVEDA** comprend :

- Des consultations quotidiennes avec nos médecins ayurvédiques et une planification des traitements.
- Un traitement ayurvédique quotidien de 2h15, dispensé soit dans votre propre villa, soit dans notre centre ayurvédique.
- Une séance de yoga d'une heure chaque matin.
- Un programme d'exercices en piscine deux fois par semaine, avec des séances d'une heure à heures fixes.
- Une heure de sensibilisation à l'Ayurveda pour mieux comprendre cette pratique.
- Un rapport médical à la fin de votre programme.

Les repas végétariens et sans alcool inclus dans l'offre contribuent à un séjour sain et équilibré.



Jour 9

NEGOMBO / COLOMBO / BRUXELLES

Profitez d'un dernier petit-déjeuner et d'une **journée libre pour vous détendre** avant de vous rendre à l'aéroport pour votre retour.

Nous espérons que votre séjour a été agréable et que vous en gardez de bons souvenirs.

Nous vous souhaitons un bon voyage de retour.

Namaste by Parfums du Monde s'engage pour un tourisme responsable en privilégiant le respect des populations locales et de l'environnement, en faisant preuve de solidarité envers ses partenaires, sans jamais déroger à la qualité de ses produits.



Jour 10

BRUXELLES

Arrivée à Bruxelles.

Namaste s'engage pour un tourisme responsable en privilégiant le respect des populations locales et de l'environnement, en faisant preuve de solidarité envers ses partenaires, sans jamais déroger à la qualité de ses produits.



NAMASTE

Les hôtels du programme



HOTEL SIGIRIYA - BROWNS HOTELS & RESORTS - 2 nuits

L'hôtel Sigiriya est situé dans un cadre naturel exceptionnel, à l'ombre de la forteresse rocheuse de Sigiriya et en plein cœur du Triangle Culturel. Il est l'endroit idéal pour les voyageurs en quête de charme et d'authenticité.

Les 78 chambres supérieures sont décorées avec goût pour s'intégrer parfaitement à l'ambiance culturelle et géographique de la région. Vous y trouverez le meilleur hébergement disponible dans les environs proches de Sigiriya.

En plus des chambres, l'hôtel propose un restaurant, deux bars et une magnifique piscine extérieure pour vous permettre de vous détendre dans un cadre enchanteur.



www.browshotels.com

THOTUPOLA RESIDENCE - KANDY - 2 nuits

Nous vous souhaitons chaleureusement la bienvenue à la Résidence Thotupola, située à environ 5 km de la ville de Kandy. La Résidence Thotupola est un hébergement de type boutique offrant une vue imprenable sur la rivière Mahaweli et les paysages naturels, ce qui en fait l'endroit idéal pour vous détendre et apaiser votre esprit et votre corps.

Pendant votre séjour, vous pourrez visiter de nombreuses attractions autour de Kandy pour découvrir l'héritage kandyen et admirer la beauté naturelle du charmant Sri Lanka. Tout en dégustant nos plats spécialement préparés, vous aurez l'occasion d'observer les oiseaux. Étant donné que la Résidence Thotupola est gérée par une famille accueillante et située dans un quartier calme, nous vous assurons que vous vivrez la chaleur d'une famille sri-lankaise typique.



<https://thotupolareidence.lk/>



NAMASTE

JETWING AYURVEDA PAVILIONS - NEGOMBO - 3 nuits

Jetwing Ayurveda Pavilions est le premier resort ayurvédique au Sri Lanka. Il vous invite à vous immerger dans l'art ancien de l'Ayurveda, avec tous les équipements modernes à votre disposition.

L'hôtel dispose d'un centre de thérapie ayurvédique, d'une équipe de médecins ayurvédiques expérimentés, d'une pharmacie ayurvédique et d'une piscine pour votre bien-être.

Fier d'être le premier hôtel certifié par Veggie Hotels au Sri Lanka. Leur restaurant principal, Koththamalli by Rohan, propose des repas végétaliens et végétariens purement ayurvédiques adaptés au type de corps et aux exigences de chaque voyageur. Vous pourrez ainsi savourer une cuisine délicieuse et saine tout en profitant des bienfaits de l'Ayurveda.



www.jetwinghotels.com

LE PRIX COMPREND

- Les vols internationaux Bruxelles / Colombo / Bruxelles sur vols réguliers via
- Les taxes aéroportuaires : 121 € à ce jour
- L'accueil avec un collier de fleurs à l'arrivée
- L'hébergement en chambre double/twin
- La formule **pension-complète** du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 8
- Les transferts à l'arrivée et au départ
- Le transport en véhicule climatisé durant votre circuit
- Deux bouteilles d'eau par personne/jour dans le véhicule pendant les trajets
- Le service d'un **guide accompagnateur francophone**
- Tous les droits d'entrée aux sites et monuments, visites, excursions mentionnés au programme
- **La séance de méditation et yoga à Kandy**
- L'assistance de notre équipe francophone
- Les taxes gouvernementales connues à ce jour
- Le e-carnet de voyage

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais de visa : obligatoire ; à obtenir avant l'arrivée ou sur place (50 USD)
- La consultation et cures ayurvédiques (SOFT AYURVEDA PACKAGE) à Jetwing Ayurvedha Pavilions Negombo en supplément - à réserver à l'avance - lors de la réservation du circuit - à partir de 159 € par personne en chambre à partager
- Les dépenses à caractère personnel : tous les pourboires, boissons, téléphones, minibar, room service, etc...
- Tous les services non mentionnés
- Les assurances





NAMASTE

VOYAGER POUR SE RECONNECTER