

RETRAITE DE YOGA DANS LE KERALA 2025

Fév 15, 2025 - Mar 2, 2025

1090€ À 1360€



LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES

Le Kerala, une région bénie des dieux !

Lorsqu'en 2019 j'ai pour la première fois posé un pied sur cette terre, un espace supplémentaire s'est ouvert en moi : un surcroît de bonheur, de beauté et de rêve, allié à une sensation de grande douceur.

Beauté absolue des paysages panachant le verdoisement de la végétation et la tranquille énergie des eaux : celles des backwaters, comme celles de l'océan Indien sur les rives de cette côte de Malabar.

Sérénité omniprésente chez les gens. Leur regard, leur sourire, leur attitude générale, tout chez eux exprime cette douceur de vivre, que l'on retrouve aussi dans leur langue, le Malayalam (notez le palindrome).

J'y suis depuis retournée plusieurs fois, notamment en février – mars 2024. L'enchantement opère immanquablement.

Deux retraites de Yoga au Kerala ont déjà été organisées dans notre lieu de rêve : en 2020 et en 2024. Nous en gardons tous un souvenir ému. C'est pourquoi, dans le cadre du voyage annuel autorisé à une association, je souhaite renouveler cette proposition en 2025.

Objectif : Yoga, détente et découvert

Tonification, régénération, et détente en plein cœur de notre hiver européen. Tout cela dans un lieu magnifique, dont la seule contemplation suffit à insuffler une sensation de bien-être.

Revitaliser son corps et clarifier son esprit grâce à la synergie d'une pratique intensive et variée, des bains de mer, de la détente, notamment avec les massages. Se réchauffer au soleil kéralais, se laisser bercer et masser par les vagues, enfin découvrir des paysages, des coutumes, un art de vivre...

L'accent sera mis sur cette recherche. Aussi, le tourisme ne sera pas la priorité. Le dépaysement sera présent, mais les déplacements peu nombreux. Il ne s'agit pas de sillonner les routes du Kerala, sur lesquelles on n'avance d'ailleurs pas très vite, mais bien de régénérer le corps et l'esprit.

Les journées "ordinaires" commenceront par une bonne séance de Yoga, se poursuivront par un petit déjeuner en commun, aux alentours de 10h30. Puis, ce sera quartier libre pour tous, jusqu'à la pratique du soir, de 17h à 19h, avec dîner en commun.

Certains jours seront marqués par une visite ou une activité spéciale, qui se dérouleront la plupart de temps après la pratique du matin et qui pourra dans certains cas modifier, réduire, ou annuler la pratique du soir.

Vers le milieu du séjour, nous ferons un incursion "en montagne", autrement dit dans les *Ghats occidentaux* avec un séjour de deux jours dans un écolodge, équipé lui aussi d'une salle de Yoga, ce qui évitera une interruption dans la pratique, pour laquelle la régularité est essentielle.

Côté Yoga

Type de Yoga

Il s'agit de **Natha Yoga**, autrement dit le plus ancien, le plus authentique et le plus pur des Yoga ! On y pratique les postures combinées aux Bandha et Mudra, aux Prânâyâma, aux visualisations ! Et bien sûr de belles séances de Yoga Nidra viennent compléter le tableau ! Ainsi, le Yoga agit par toutes les portes d'entrées : physiques, énergétiques, inconscientes...

Nous proposons dans cette retraite une pratique alliant qualité et durée, l'objectif étant que les stagiaires puissent constater une réelle évolution dans tout leur être : une sensation d'ouverture, de bien-être, de sérénité, comme si l'horizon devenait plus vaste ! C'est ce qui s'est passé cette année encore avec la majorité des stagiaires et le témoignage de certains m'a apporté la plus grande satisfaction sur cette retraite.

Pour en savoir plus sur le Natha Yoga

Durée et organisation de la pratique yogique

La pratique, de plus de 5 heures quotidiennes, s'articulera autour de deux grandes périodes :

La pratique matinale d'une durée totale de 3 heures et demies, elle se déroule en deux temps :

- **6:30 – 7:00** : Trois ou quatre pratiques de mise en route sur la plage. Après quoi on pourra prendre un rapide bain de mer.
- **7:45 – 10:45** : La grande pratique, sur la terrasse : 3 heures de Yoga : postures, souffles, Mudra... À l'issue de cette session, nous prendrons ensemble un copieux petit déjeuner, où les fruits côtoieront un plat kéralais accompagné de délicieuses crêpes indiennes.

La pratique vespérale d'une durée approximative de 2 heures : 17:00 – 19:00

Sans écarter complètement les postures, cette pratique de fin d'après-midi sera davantage tournée vers les souffles, les méditations et le Yoga Nidra, avec une incursion dans le Yoga du son.

Niveau

Ce stage s'adresse à des pratiquants de tous niveaux. Cependant, les personnes ayant de grandes difficultés physiques doivent s'attendre à une certaine intensité. Bien entendu, comme toujours en Yoga, tout est modulable et chacun travaille selon ses possibilités et sa forme, sa détermination...

En cas de doute, une rencontre, voire un entretien avec Sylvie Clément permettra un éclaircissement de la situation.

Votre professeur de Yoga

Sylvie Clément, celle-là même qui écrit ce descriptif, présidente fondatrice de Spicy Note, professeur et formatrice à La Note Épicée.

[En savoir plus sur Sylvie Clément](#)

Côté hébergement

La plage d'un petit village de pêcheurs

Notre lieu idyllique se situe dans un village de pêcheurs ; l'ambiance reste simple et authentique. Il y a bien quelques touristes, mais on est très loin du climat de certaines stations balnéaires...

Notre homestay

C'est là que nous dormirons, hormis pour une nuit dans les Ghats occidentaux et une autre à Cochin.

Situé à quelques pas de la plage, notre lieu de résidence principal est accueillant. Il s'agit non pas d'un hôtel, mais d'un "homestay". Autrement dit, nous sommes dans la propriété d'un particulier tout en bénéficiant de chambres totalement indépendantes : le confort d'un bon hôtel et l'accueil d'un hôte fier et heureux de nous recevoir. Nous logerons probablement dans plusieurs homestays mitoyens, chaque hôte ne disposant que d'un nombre limité de logements.

Individuelles, sauf si vous avez opté pour la formule "couple". les chambres sont confortables et toutes dotées d'une belle terrasse ombragée. Elles sont en outre équipées de ventilateurs et de climatisation.

Nous sommes reçus par la famille de Binoy, une famille particulièrement gentille et sympathique. Binoy fait tout son possible pour rendre service et satisfaire nos attentes. On peut d'ailleurs avancer sans crainte d'en dire trop que sa prévenance dépasse bien souvent nos attentes, tout cela avec la plus grande discrétion. L'ambiance est vraiment des plus amicales.

Une nuit dans les Ghats occidentaux

Cette année, nous séjurerons une nuit dans un écolodge de la région des Ghats occidentaux, dont le propriétaire, fervent acteur du tourisme vert, a construit ses bungalows dans les arbres.

Pour cette nuitée unique, nous devons partager notre chambre. Deux types de logement s'offrent à nous :

- Un bungalow double, à partager avec une autre personne, donc.
- Un bungalow dortoir, offrant six places.

Pour ne pas créer d'injustice, nous proposerons ici deux tarifs différents, en rapport avec la formule choisie.

Nuit à Cochin

De même, nous dormirons une nuit à Cochin, dans un petit hôtel particulièrement sympathique et chaleureux. L'hôtel n'est pas luxueux, mais un charme incroyable émane de son décor kéralo-colonial, avec ses hauts plafonds et ses boiseries sculptées.

Cerise sur le gâteau, chaque soir, accompagnés d'un ou plusieurs amis aussi férus de chant qu'eux-mêmes, le gérant et le gardien poussent la chansonnette. Un vrai régal pour les oreilles et pour les yeux !

Ici, la plupart d'entre vous auront une chambre individuelle donnant sur une joli jardin intérieur, d'autres partageront une chambre, généralement plus grande.

Côté nourriture

La cuisine est familiale et les repas sont tous préparés avec des produits frais, selon la plus pure tradition kéralaise : fruits et légumes locaux, douceur de la noix de coco, arôme des épices... Les mets sont donc à la fois onctueux et parfumés, plus ou moins relevés, ce qui se traduit par une cuisine savoureuse, pour ne pas dire succulente.

A Cochin, nous aurons deux expériences culinaires intéressantes :

- Une leçon de cuisine
- Une soirée dans un très bon restaurant, proposant de la gastronomie kéralaise.

Visites et activités

Le Kerala recèle bien des trésors, dans ses paysages comme dans ses coutumes.

Les photos ci-dessous ont été prises pour la plupart lors d'une grande fête, fête d'un jour qui s'étale sur plusieurs, comme on aime bien le faire en Inde. Il s'agit ici d'une célébration de Shiva, la Shivaratri, et même la **Maha Shivaratri**, comprendre la grande célébration de Shiva.

Les Backwaters

Joyaux du Kerala, les backwaters, ensemble de lagunes et de lacs, constituent une des particularités les plus attrayantes du paysage de la région. L'ambiance est, là aussi, délicieusement apaisante avec cette esthétique aquatique bien particulière.

Nous ne manquerons pas d'y faire une petite croisière.

Le Ghats occidentaux et les champs de thé

Inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco, les "Ghats occidentaux" forment une région montagneuse d'une grande beauté et d'une très riche diversité biologique.

Le thé y est abondamment cultivé et les champs de thé dessinent un paysage vallonné caractéristique, dont la rondeur évoque, là encore, douceur et harmonie. Nous aurons d'ailleurs l'occasion de visiter une plantation de thé, ainsi que l'usine dans lequel il est traité, le tout accompagné d'explications instructives.

Typiquement kéralais : le Kathakali et le Kalaripayat

Parmi les curiosités régionales, il y a le **Kathakali**, forme de chanson de geste locale. Cet art, qui remonte à plus de cinq siècles, mêle théâtre, danse et musique. On y relate l'histoire des dieux, sous un jour souvent anecdotique.

Particularité : le Kathakali est exclusivement joué par des hommes. Autre étrangeté : leur habillement est si improbable qu'il fait partie intégrante du spectacle. Ainsi les acteurs s'habillent sur scène,

suscitant étonnement et émerveillement chez le spectateur. Lorsque la scène n'est pas suffisamment vaste pour cela, c'est alors le maquillage qui constitue le préambule au spectacle à proprement parler.

Dans le haut-lieu du Kathakali où nous avons assisté au spectacle en 2020, nous avons pu, grâce à notre ami Subish, rencontrer dans leur loge même les acteurs de ce spectacle insolite. Nous pensons avoir le même privilège lors de notre prochain passage

Autre curiosité locale, le **Kalari Payat**, ou Kalari Payattu. Cet art martial d'une beauté fulgurante remonte à l'époque, pas si lointaine, où les hommes vivaient dans la luxuriante forêt kéralaise et en connaissaient tous les secrets... Il fallait notamment savoir se défendre contre les animaux sauvages ou les tribus étrangères. Ainsi est né le Kalari Payat, dans lequel les combats s'accompagnent de sauts impressionnants et évoquent une danse à l'aspect quelque peu terrifiant. J'ai coutume d'assister à ce spectacle dans un vieux théâtre, où l'on voit les acteurs d'assez près. Mieux vaut d'ailleurs ne pas trop s'en approcher, car les couteaux volent sur la scène, comme d'autres armes encore plus effrayantes. Les acteurs en tout cas ne ménagent pas leur peine et on peut dire qu'ils méritent largement le maigre salaire qu'ils gagnent.

Cochin

Avant le départ, nous passerons une ou deux journées **Cochin** (Kochi), plus exactement Fort Cochin, qui en constitue le cœur ancien. C'est une ville charmante où il fait bon se promener et pourquoi pas, faire quelques emplettes. Son style architectural combine harmonieusement des accents anglais, portugais, hollandais et indiens. Nous profiterons de notre passage dans cette ville pour assister à un **concert de musique classique indienne**.

Cette ville, à la placidité contagieuse, respire la douceur de vivre et invite à la flânerie. Une façon presque tendre de dire au revoir au Kerala. Si le cœur vous en dit, vous pourrez lire les quelques mots que j'ai récemment écrits à son sujet via le lien suivant : [Cochin 2023](#).

Une ou deux autres surprises peuvent apparaître au programme selon les opportunités qui se présenteront.

Informations pratiques

Dates

Elles coïncident peu ou prou avec les vacances d'hiver de la zone C, région de Toulouse et Paris, soit du 15 février au 2 mars.

Prix

Le prix s'entend par personne. Les couples bénéficient d'un prix moindre par personne dans la mesure où leur chambre est partagée.

Prix Early Bird, inscription jusqu'au 30 juin 2024 inclus :

- Pour une personne seule : 1250€ – **1280€**
- Pour chaque membre d'un couple : 1060€ – **1090€**

Prix standard, inscription à partir du 1er juillet 2024 inclus :

- Pour une personne seule : 1330€ – **1360€**
- Pour chaque membre d'un couple : 1140€ – **1170€**

NB : Sur chaque ligne figurent deux tarifs : cette différence correspond au type de couchage dans l'écologie : le premier tarifs est celui où l'on choisit la nuit en dortoir à six dans l'écologie. Le deuxième tarif (en caractère gras) correspond au couchage dans une chambre à deux pour la seule nuit passée dans l'écologie. Les autres nuits sont en chambres individuelles pour tous ceux qui n'ont pas choisi la formule en couple.

Ce qui est compris dans le prix

- Le stage de Yoga
- L'hébergement
- Le brunch et le dîner
- Deux massages ayurvédiques
- Les sorties, visites, activités

- Les déplacements, y compris les transferts à et vers l'aéroport. NB : l'organisatrice peut être amenée à regrouper plusieurs transferts. La gratuité du transfert s'entend ainsi.

Ce qui n'est pas compris dans le prix

- Les transports aériens
- Les frais liés à la demande de passeport et de visa (à effectuer par le stagiaire)
- Les excursions et activités non prévues au programme
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires : Notons qu'ils font partie intégrante de la culture indienne. Ils sont bien souvent largement justifiés. Aussi serez-vous sollicité, étant bien entendu que la somme que vous voudrez bien donner reste à votre entière discrétion.

À propos du billet d'avion

Les compagnies aériennes, on le sait bien, modifient leurs prix selon les lois de l'offre et de la demande. Ainsi, le prix est susceptible de différer du matin au soir !

Une constante cependant, le prix a tendance à augmenter au fil des semaines...

Ce que je vous propose :

Passer par une agence commune, qui fera le maximum pour nous procurer des places sur le même vol. Cette façon de faire, qui nous permettra de voyager ensemble, ne sera possible qu'avec un nom sur la réservation... En 2024, nous avons voyagé en plusieurs groupes. En effet, selon la date à laquelle on achète le billet le lieu de départ peut influencer sur le prix.

Je le rappelle, **le prix du billet est entièrement à votre charge**. Spicy Note vous propose simplement la mise en relation avec l'agence pour faciliter un voyage en groupe plutôt qu'isolé.

Conclusion : le mieux sera de réserver le billet d'avion dès que possible, (moyennant un versement d'arrhes à l'agence) !

Passeport et visa

Vérifiez dès maintenant que la date d'expiration de votre passeport soit de six mois postérieure à la date de retour.

Si ce n'est pas le cas, hâtez-vous de faire votre demande. Les dossiers avancent très lentement de nos jours.

Concernant le **visa** pour l'Inde, il en existe deux ou trois sortes, chacune avec une durée de validité différente. Voici deux liens vers les formalités concernant le visa :

- Vous pouvez passer par le **site du gouvernement indien**. Cette procédure est gratuite ou presque, mais assez fastidieuse.
- L'autre solution consiste à faire appel à un prestataire, avec qui la procédure est souvent plus simple et plus rapide, mais bien sûr, le service est payant. Personnellement, j'aime bien **Action Visa.Com**

Réservation de la retraite de Yoga

Contact

Sylvie Clément : 06 59 18 45 95 et spicynote.france@gmail.com

Inscription

Pour vous inscrire, merci de télécharger :

- le bulletin d'inscription
- Le contrat

De les remplir et de les renvoyer par mail à : spicynote.france@gmail.com

Pour valider votre inscription, veuillez parallèlement régler les arrhes.