

RÉFÉRENCE DU CIRCUIT
LKP5Z3D8R5

Méditation et Yoga Tour (5 jours)

5 jours · 4 nuits | Circuit privé avec chauffeur-guide

Image générée par IA · pas une photographie réelle

À propos de cette expérience

Ce circuit de cinq jours est centré sur une retraite de yoga et de méditation dans la région montagneuse de Kandy, accessible en véhicule privé avec chauffeur-guide. Après un premier transfert depuis l'aéroport qui comprend un arrêt à l'Orphelinat d'éléphants de Pinnawala, les jours suivants se déroulent selon le rythme d'une retraite au Centre Samadhi de Kandy, combinant une pratique quotidienne du yoga avec du temps pour explorer la campagne environnante et la ville de Kandy elle-même.

Les voyageurs bénéficient d'un équilibre structuré entre l'activité et la détente : séances de yoga chaque après-midi, thérapies ayurvédiques, observation des oiseaux, baignades en rivière, randonnées aux cascades et dans les montagnes de Knuckles, une initiation à la cuisine et aux épices du Sri Lanka, ainsi que des visites à des traditions artisanales locales comme la taille de pierres précieuses, la sculpture sur bois et le batik, complétées par un spectacle de danse culturelle kandienne. Une journée est également réservée pour découvrir le lac de Kandy, ses rues et le Temple de la Dent Sacrée.

Ce circuit convient aux voyageurs qui recherchent une véritable expérience de retraite plutôt qu'un programme touristique chargé, le cadre de la région montagneuse du Centre Samadhi offrant intimité et tranquillité tout au long du séjour.

Itinéraire jour par jour

Jour 1 Aéroport → Kandy / Digana

Transfert de l'aéroport au Kandy Samadhi Centre, une retraite nichée parmi les rizières et les collines de Kandyan, avec arrêt à l'Orphelinat d'Éléphants de Pinnawala en chemin.

Kandy Samadhi Centre

Une retraite située parmi les collines de Kandyan, entourée de peintures murales kandyennes et d'antiquités, avec des suites ouvrant sur les rizières. Elle propose des séances de yoga et une gamme de thérapies ayurvédiques, ainsi qu'une séance de yoga l'après-midi pour vous acclimater.



Orphelinat d'Éléphants de Pinnawala

Un sanctuaire dans la province de Sabaragamuwa pour les jeunes éléphants déplacés ou perdus de leur habitat naturel, qui abrite l'un des plus grands groupes d'éléphants en captivité du monde.

Bernard Gagnon · CC BY-SA 3.0

Visites Techniques

Des visites présentant les traditions artisanales locales telles que la taille de gemmes, la sculpture sur bois et le batik, ainsi qu'un spectacle culturel kandyen de danse et de musique traditionnelles.

Jour 2 Kandy / Digana

Une journée explorant la ville de Kandy, nichée autour de son lac et encadrée par des collines forestières.



Kandy et son lac

La ville s'organise autour de son lac, souvent enveloppé par la brume des collines, avec des maisons colorées se détachant sur les collines forestières environnantes.

Ji-Elle · CC BY-SA 3.0



Temple de la Relique Sacrée de la Dent

Un temple aux toits dorés qui abrite la relique dentaire du Bouddha, la plus importante relique bouddhiste du Sri Lanka.

A.Savin · FAL

Jour 3 Kandy / Digana

Une journée combinant des activités nature autour de la retraite avec une séance de yoga l'après-midi.

Observation des oiseaux

Observation des oiseaux en matinée autour du centre de retraite.

Baignade en rivière et randonnée à la cascade

Une randonnée vers une cascade proche suivie d'une baignade dans la rivière pour vous rafraîchir.

Randonnée dans les montagnes Knuckles

Une randonnée optionnelle dans les montagnes Knuckles pour ceux cherchant une journée plus aventureuse, offrant des vues sur les pics environnants.

Séance de yoga

Une séance de yoga l'après-midi dans le cadre tranquille de la retraite.

Jour 4 Kandy / Digana

Une journée de randonnée en forêt et une initiation à la cuisine sri-lankaise, avec à nouveau du yoga l'après-midi.

Randonnée en forêt

Une randonnée guidée à travers les paysages forestiers environnants.

Atelier de cuisine aux épices

Une séance pratique pour apprendre à utiliser les épices locales et préparer une cuisine sri-lankaise authentique.

Séance de yoga

Une séance de yoga l'après-midi dans l'atmosphère sereine de la retraite.

Jour 5 Kandy → Aéroport

Un dernier transfert en voiture avec chauffeur-guide jusqu'à l'hôtel de plage ou l'aéroport, clôturant la retraite.

Ce qui est inclus

INCLUS

- Transport in a Private Vehicle, inclusive of, cost of fuel, parking & highway tolls.
- Service of an English-Speaking Chauffer Guide throughout the tour.
- All prevailing taxes and service charges (Except for Credit Card Charges).

NON INCLUS

- Hotel Accommodation.
- Entry Visa Fees
- International / Domestic Airfare.
- Any expenses of personal nature.
- Entrance fees to the respective sites.