



Sri Lanka



**RETRAITE  
ITINÉRAIRE**

**YOGA, AVENTURE & AYURVEDA**

**20 AVRIL AU 1 MAI 2026**

**REJOINS LA RETRAITE BIEN-ÊTRE ITINÉRAIRE**



## Qui suis-je ?

Grande voyageuse, j'ai eu la chance de parcourir de nombreux pays, mais le Sri Lanka m'a profondément marquée. Professeure de yoga formée dans la jungle mexicaine, je propose aujourd'hui un yoga intuitif, accessible et vivant.



## Le coeur de notre voyage :

Bien plus qu'un voyage, venez vivre une expérience. Profitez d'un voyage créer sur mesure pour vous !

Un subtil équilibre entre yoga quotidien, soins ayurvédiques sur mesure et immersion culturelle authentique, dans l'un des joyaux de l'Asie.

Entre temples sacrés, plages sauvages, villages traditionnels et montagnes mystiques, ce voyage se vit au rythme de la nature – et du vôtre.





# Notre itinéraire

JOUR 1 : Arrivée à Colombo → Transfert à Negombo

- Accueil à l'aéroport
- Installation à Negombo
- Séance de yoga doux du soir et premier massage
- Coucher de soleil et dîner en bord de mer
- Nuit à Negombo

JOUR 2 - 4 : Sigiriya (3 nuits)

- Visites culturelles : grottes-temples de Dambulla, Ascension matinale du Rocher du Lion, visite à vélo des ruines de Polonnaruwa (UNESCO), safaris à Minneriya
- Consultation ayurvédique, massages et soins







### JOUR 5 : Sigiriya → Kandy

- Installation à Kandy
- Visite de Kandy et de son marché local
- Spectacle de danse traditionnel
- Visite du temple de la dent de Buddha
- Nuit à Kandy

### JOUR 6 - 8 : Ella (2 nuits)

- Train mythique Kandy–Ella (5-6h, vue montagne spectaculaire)
- Randonnée douce à Little Adam's Peak
- Visite d'une usine de thé
- Soins et massages ayurvédiques





## JOUR 8 - 10 : Mirissa (2 nuits)

- Temps libre : baignade / lecture / farniente
- Activités au choix : (non comprises)
- visite de Marissa
- cours de surf (en supplément)
- observation des tortues
- Repas et diners non inclus

## JOUR 10 - 12 : Unawatuna (2 nuits)

- Départ vers Galle, visite du vieux fort
- Massage
- Temps libre

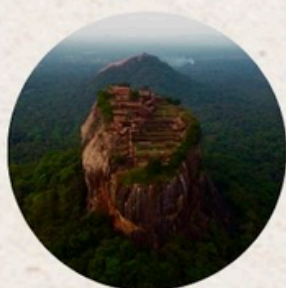
Repas et diners non inclus

## JOUR 12 : Retour à l'aéroport de Colombo





# Notre circuit



Sigiriya

Kandy

Ella

Negombo

Colombo



Unawatuna

Welligama





# Vos soins durant le voyage :

- ◆ Cours de yoga ou respiration quotidiens
- ◆ Consultation avec un médecin ayurvédique
- ◆ 3 massages du corps
- ◆ 1 massage des pieds et bain de vapeur



L'Ayurvéda est la médecine traditionnelle indienne. Son nom vient du sanskrit :

- “Ayur” signifie vie,
- “Veda” signifie connaissance.

Plus qu'un système de soins, c'est une philosophie globale qui vise à préserver l'équilibre entre le corps, l'esprit, les émotions et les éléments de la nature. L'Ayurvéda considère que chaque personne est unique, et que le bien-être passe par une harmonie intérieure et extérieure, adaptée à notre propre constitution.



# Informations pratiques

## DATES DU SÉJOUR

Du **20.04.26** au **01.05.26** — 12 jours / 11 nuits sur place.

## VOLS & ARRIVÉE

Aéroport d'arrivée : Colombo (CMB)

Accueil à l'aéroport prévu pour tous les participants (horaire à coordonner)

## FORMALITÉS

Passeport valable au moins 6 mois après la date de retour

Visa obligatoire à faire en ligne avant le départ :

[www.eta.gov.lk](http://www.eta.gov.lk)

Assurance voyage recommandée (annulation + santé)

## CLIMAT

Chaleur agréable (25 à 30°C), plus humide dans le centre et sec sur la côte sud.

Prévoyez un pull, la température est plus fraîche à Ella.







### *Inclus :*

- Hébergements en hôtels de charme
- Petit déjeuners et diners (sauf lors des journées libres)
- Chauffeur privé
- Transferts depuis/vers l'aéroport de Colombo
- Cours de yoga ou respiration quotidiens (tous niveaux)
- Soins ayurvédiques (massages, consultation...)
- Excursions, visites, entrées aux sites culturels et parcs
- Encadrement & accompagnement
- Assistance francophone sur place

### *Non inclus :*

- Vols internationaux (env. 700–900 € A/R)
- Assurance voyage personnelle (obligatoire)
- Visa touristique (en ligne, env. 50 \$)
- Pourboires et massages supplémentaires
- Activités non inscrites dans le programme
- Repas et diners lors des temps libre
- Boissons durant les repas
- Dépenses personnelles



# Tu souhaites nous rejoindre ?

## 🏠 Deux formules au choix – 100 % tout compris

Pour t'offrir une expérience à la fois intime, confortable et authentique, nous limitons ce séjour à 8 participant·e·s maximum.

### 🌸 *Formule chambre privée*

Tarif : 2250 € / personne

- Chambre individuelle dans tous les hébergements
- Idéale si tu viens seul·e et souhaites ton cocon personnel
- 🧑🏻♀️ Un voyage en solo, sans être seul·e – dans un cadre bienveillant et inspirant



### 🌸 *Formule duo (chambre partagée)*

Tarif : 1950 € / personne

- Chambre twin à partager
- Idéale pour les ami·e·s, couples ou famille
- 📌 Viens accompagner et partage ce voyage avec la personne de ton choix







## Contact

[contact@yogamaryam.com](mailto:contact@yogamaryam.com)

**0769886137**

En partenariat avec l'agence de voyage :

[Voyage au Sri Lanka](#)



[\\_yogamaryam](#)



[yogamaryam.fr](http://yogamaryam.fr)