



LES CLÉS DU MONDE

Expert en voyage sur mesure

**PROPOSITION DE VOYAGE SUR MESURE AU SRI LANKA
MAGALI MARCHAND
GROUPE PILATES ET YOGA
10 à 12 PERSONNES
FEVRIER 2017**



« Jardin d'Eden » ou « Perle de l'océan Indien » pour les anciens navigateurs, ou encore « Larme de Bouddha », l'île que l'on nommait Ceylan, offre une variété exceptionnelle de cultures et de paysages. C'est un petit paradis tropical, où fleurissent dagobas et pierres de lune, où l'une des montagnes est marquée de la très précieuse empreinte du pied de Bouddha. Elle est un véritable « escalier » de végétation, des plaines de la côte aux vallées escarpées et aux montagnes du centre, recouvertes de jungles et de plantations de thé.

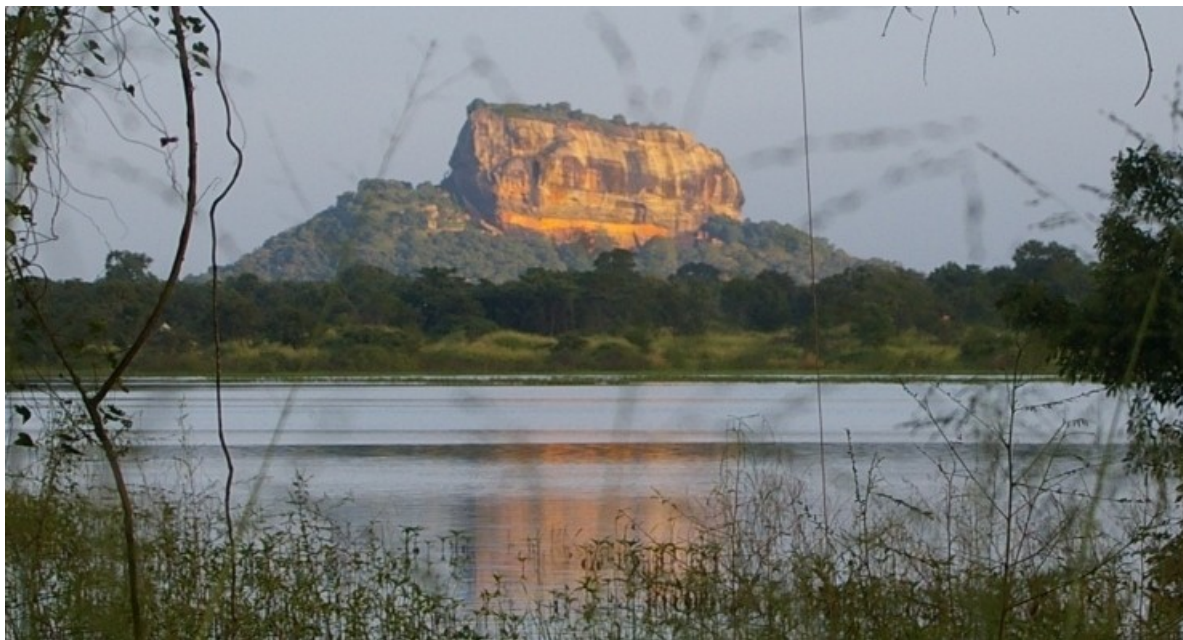
Là, bouddhisme, hindouisme et christianisme sont entremêlés en une riche tradition multiculturelle et tolérante. Des rois d'antan gravèrent des pierres, creusèrent des lacs, édifièrent des cités improbables, petit à petit dégagées des caprices d'une nature exubérante, laissant au voyageur qui s'attarde en ces lieux, la liberté d'imaginer à sa guise la vie à la fois rude et voluptueuse des siècles passés ...

23, boulevard de Sébastopol 75001 Paris – FRANCE
tel. +33 (0) 1 42 33 01 12 - www.lesclesdumonde.com

PLAN DE VOL

Vols avec Qatar Airways en classe Eco, comme suit :

Mercredi 8 février 2017	Paris / Doha	Vol QR 42	09h30 > 17h55
Mercredi 8 février 2017	Doha / Colombo	Vol QR 668	18h50 > 02h05 (+1)
Lundi 20 février 2017	Colombo / Doha	Vol QR 669	03h20 > 05h40
Lundi 20 février 2017	Doha / Paris	Vol QR 39	07h05 > 12h20



Magali Marchand: *Merveilles de la nature, approche de nouvelles cultures, de nouvelles personnes si différentes, compréhension du monde, approche de compassion, idée du temps qui se transforme...Un autre espace ,où le corps qui travaille vibre sur les sons de l'esprit, l'esprit qui se calme, qui se déroule vers un espace infini de la (re)connaissance des autres et l'ouverture de soi. Bienveillance, rires,nourritures saines du corps et de l'esprit, aventures humaines, Vie....Ensemble.*

VOTRE ITINERAIRE

Jour 1 : mercredi 8 février 2017

Paris / ...

Vol international vers Colombo sur Qatar Airways, *via* Doha.

Nuit à bord.

LES CLÉS DU MONDE

23, boulevard de Sébastopol 75001 Paris – FRANCE
tel. +33 (0) 1 42 33 01 12 - www.lesclesdumonde.com

Jour 2 : jeudi 9 février 2017
Histoire et rois de Ceylan (2) : Sigiriya

(B-D)

Arrivée à Colombo et accueil par notre partenaire.

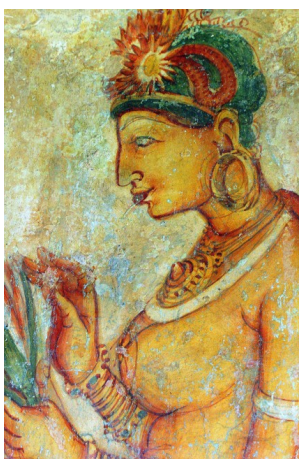
Départ immédiat vers le « Triangle Culturel ». Installation à l'hôtel.

L'après-midi, première découverte, au fameux rocher de Sigiriya.

Le « Rocher du Lion », colossal et solitaire, domine la plaine de ses 180 mètres. Il fut jadis transformé en palais forteresse par un roi usurpateur et parricide, au 5^e siècle ap.JC. Après une montée par des escaliers parfois accrochés au rocher, on arrive au sommet d'où la vue est splendide.



Et en chemin, dans une anfractuosité, un joyau extraordinaire de la peinture cinghalaise, les fresques des mythiques « Demoiselles de Sigiriya », 19 portraits merveilleux rescapés d'une longue galerie qui en comptait environ 500, et qui sourient mystérieusement depuis 1500 ans.



Dîner et

Nuit : Camelia Resort & Spa ou similaire.

<http://www.cameliareortandspa.com>

LES CLÉS DU MONDE

23, boulevard de Sébastopol 75001 Paris – FRANCE

tel. +33 (0) 1 42 33 01 12 - www.lesclesdumonde.com

Jour 3 : vendredi 10 février 2017

Histoire et rois de Ceylan (2) : Anuradhapura et Mihintale

(B-D)

6 heures- début de notre stage de Pilates: assouplissements et travail en fluidité de mouvements, préparation des articulations, basiques et respiration latérale.

7 heures: méditation guidée

7 heures 30: petit déjeuner



Poursuite des découvertes.

Anuradhapura fut la première capitale médiévale. Pendant 13 siècles, 90 rois y eurent leur résidence, puis la cité tomba dans l'oubli jusqu'aux premières fouilles en 1817 par les Anglais. Le site est très étendu, et il faut se concentrer sur les vestiges les plus remarquables : quelques grands dagobas, des monastères ou palais au milieu de ruines et de bassins couverts de lentilles d'eau ou nagent des tortues sacrées. Bien sûr aussi, et surtout, le cœur sacré de la cité : le monastère abritant l'arbre Bo, bouture de l'arbre de la Bodhi (ficus religiosa) sous lequel, à Bodhgaya, en Inde, Bouddha atteignit



l'illumination.



Dans l'après-midi, visite de Mihintale : à proximité d'Anuradhapura, un des lieux les plus sacrés du bouddhisme cinghalais : c'est là qu'au 3^e siècle av.JC, le roi Devanampiyatissa fut converti au bouddhisme par le moine Mahindra. C'est depuis un grand lieu de pèlerinage : chaque année, au mois de mai, lors de la fête de Posen, des milliers de pèlerins montent jusqu'au sommet de la colline, où se trouvent les vestiges. La montée est assez raide, mais une fois en haut, la vue de Mihintale et des grands dagobas d'Anuradhapura est spectaculaire.

Retour à Sigiriya.

Dîner et

Nuit : Camelia Resort & Spa ou similaire.

LES CLÉS DU MONDE

23, boulevard de Sébastopol 75001 Paris – FRANCE

tel. +33 (0) 1 42 33 01 12 - www.lesclesdumonde.com

LES CLÉS DU MONDE

23, boulevard de Sébastopol 75001 Paris – FRANCE

tel. +33 (0) 1 42 33 01 12 - www.lesclesdumonde.com

Jour 4 : samedi 11 février 2017

Histoire et rois de Ceylan (3) : Polonnaruwa

(B-D)

6 heures-Pilates : travail sur les équilibres, la fluidité, les basiques, travail dans l'espace

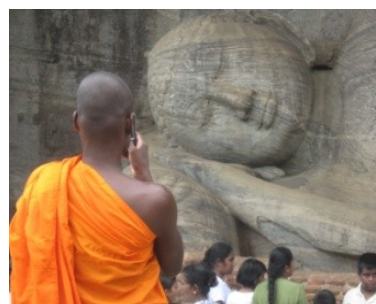
7 heures : méditation guidée

7 heures 30 : petit déjeuner

Continuation à travers l'Histoire du Sri Lanka.

Découverte de Polonnaruwa (possible à vélo, on en reparle).

Au bord du lac de Parakrama, les vestiges de la deuxième capitale médiévale des rois de Ceylan. Ceux-ci s'y installèrent au 11^e siècle après avoir délaissé Anuradhapura, et la cité prospéra jusqu'au 12^e siècle avant d'être abandonnée à la jungle. Le site est immense : le palais du roi Parakramabhu, la chambre des reliques, des temples, des bassins, le Galpotha (livre de pierre mesurant 8 m), le temple dédié à Shiva. Orchidées, lianes et frangipaniers rendent toute leur âme aux vieilles pierres sculptées. Et à quelque distance aussi, le fameux temple caverne de Gal ses quatre statues magnifiques de Bouddha couché et debout, toujours nos jours.



Vihara avec
vénérées de

Après-midi libre.

Dîner et

Nuit : Camelia Resort & Spa ou similaire.



LES CLÉS DU MONDE

23, boulevard de Sébastopol 75001 Paris – FRANCE

tel. +33 (0) 1 42 33 01 12 - www.lesclesdumonde.com

Jour 5 : dimanche 12 février 2017

Temples et épices : Dambulla / Matale / Kandy

(B-D)

6 heures : Pilates – travail des gainages, force et fluidité, premières routines

7 heures : méditation guidée

7 heures 30 : petit déjeuner

Départ vers Dambulla : ces grottes creusées dans la falaise sont une pure merveille. Le Temple d'Or est un monastère rupestre, dont les cinq salles sanctuaires sont entièrement ornées de peintures murales et de statues bouddhiques. Elles furent le refuge du roi Vattagamani Abhaya (1^{er} siècle av.JC) lorsqu'il fut chassé d'Anuradhapura. A son retour, il n'oublia pas son lieu d'exil et y fit bâtir des temples. Depuis cette époque les grottes furent plusieurs fois peintes et remises à neuf, notamment aux 12^e, 13^e et 18^e siècles.



Continuation vers les fameux jardins d'épices de Matale.



C'est dans la région de Matalé que l'on trouve le plus grand nombre de jardins d'épices. Ils cultivent tous les mêmes variétés locales : poivres, cardamome, noix de muscade, citronnelle, piments, clous de girofle etc. La visite est agréable, une sorte de « classe verte » où on vous explique les variétés, les usages, les mélanges. C'est sympathique et « bio », mais, ne soyons pas dupes, la boutique est à la sortie !



Arrivée à Kandy en fin de journée

Sur les rives de la Mahaweli, l'ultime capitale de la monarchie cinghalaise, avant de tomber aux mains des Britanniques en 1815, est avant tout célèbre pour son « Temple de la Dent », le « Dâlada Maligawa » : ce haut lieu du bouddhisme cinghalais où se déroule chaque soir une cérémonie, conserve en effet une relique sacrée, une dent de Bouddha, qui attire des milliers de pèlerins bouddhistes venus du monde entier pour la vénérer.

En fin d'après-midi, visite du Temple de la Dent à Kandy. L'attraction principale de la ville se trouve dans le temple le plus sacré au Sri Lanka où est entreposée la dent de Bouddha. Construit au 16^{ème} siècle, des améliorations ont été apportées jusqu'à la chute du royaume de Kandy. Un auvent d'or a été rajouté récemment. Les rituels quotidiens sont effectués à différents moments de la journée, des offrandes sont également déposées à l'autel. En soirée spectacle traditionnel de Danses Kandyennes (vêtus de Riches costumes, les danseurs exécutent différentes danses populaires du pays représentant les coutumes locales (récoltes, feu, offrandes etc...)



Dîner et

Nuit : Suisse Hotel ou similaire.

<http://www.hotelsuisse.lk>

LES CLÉS DU MONDE

23, boulevard de Sébastopol 75001 Paris – FRANCE

tel. +33 (0) 1 42 33 01 12 - www.lesclesdumonde.com

Jour 6 : lundi 13 février 2017
Jardin botanique et petit trek

(B-D)



6 heures : Pilates et stretch, routines et niveau 2
7 heures : méditation guidée
7heures 30 : petit déjeuner

Le matin, visite du jardin botanique de Peradeniya : dans un méandre de la rivière Maharawi, ce jardin (initialement créé en 1371 !) est un magnifique espace réunissant sur plus de 60 hectares, les plus belles espèces tropicales du monde, d'arbres, de fleurs, d'épices et de fruits, et qui figure sans conteste parmi les plus beaux jardins du monde. De célèbres invités y ont laissé leur empreinte en plantant un arbre commémoratif.

L'après-midi, dans la campagne, jolie promenade pour relier les trois temples de Galadadenya, Lankathilanka et Embekke.

Gadaladeniya fut construit en 1344 dans un site saisissant. Son architecture est visiblement d'influence hindoue, avec un toit en forme de dôme. Les frises de pierre sont remarquables, de même que les restes de la peinture d'origine que l'on peut encore voir sur les portes en bois. Embekke est lui dédié au dieu « Kataragama » avec ses piliers qui supportent les deux étages de l'édifice. Ils sont délicatement sculptés de monstres mythiques et de figures géométriques. Lankatilake enfin fut un temple royal : de style kandyen, il possède des peintures intérieures, intéressantes et mérite son nom qui signifie « grain de la beauté de Lanka ».



Dîner et
Nuit : Suisse Hotel ou similaire.

LES CLÉS DU MONDE

23, boulevard de Sébastopol 75001 Paris – FRANCE
tel. +33 (0) 1 42 33 01 12 - www.lesclesdumonde.com

Jour 7 : mardi 14 février 2017

La montagne et le thé : en route vers Nuwara Eliya

(B-D)

6 heures : Pilates et force, fluidité et routines niveau deux, travail des postures

7 heures : Méditation guidée

7 heures 30 : petit déjeuner

Route vers Nuwara Eliya.

Le Sri Lanka est le quatrième plus grand producteur de thé du monde. Avec un revenu de 700 millions de dollars par an, l'industrie du thé est l'une des sources principales de devises du pays et représente 15 % du PIB. Le climat tempéré humide et frais dans la région montagneuse centrale du pays favorise la production de thé de grande qualité. Depuis 1995, le pays dispute la place de premier exportateur mondial avec le Kenya. L'industrie du thé a été introduite au Sri Lanka en 1867 par James Taylor, un planteur britannique. Avec la visite à la plantation de thé vous pouvez apprendre la dégustation et les méthodes de fabrication.

Visite dans les plantations de thé.

Nuwara Eliya et les plantations de thé : la « petite Angleterre » – avec son crachin et son brouillard au printemps, et ses températures fraîches en hiver, cette petite station d'altitude, située à 1900 mètres, combla d'aise les Britanniques qui la fréquentèrent dès 1819. La vallée a une forme d'ellipse, au pied du mont Pidurutalagala (2520 m), le plus haut sommet de Ceylan. L'ambiance est on ne peut plus « british », avec clubs et pelouses bien entretenues, et l'architecture de l'habitat rappelle sans aucun doute les plus vertes campagnes anglaises.



Fin de journée libre.

Dîner et
Nuit : Glenfall Reach ou similaire.
<http://glenfallreachhotel.com/>

LES CLÉS DU MONDE

23, boulevard de Sébastopol 75001 Paris – FRANCE
tel. +33 (0) 1 42 33 01 12 - www.lesclesdumonde.com

Jour 8 : mercredi 15 février 2017
Horton Plains et le bout du monde ...

(B-D)

6 heures : Pilates : postures, routines, niveau avancé concentration des exercices et de la respiration

7 heures : méditation guidée

7 heures30 : petit déjeuner

Excursion à Horton Plains.

Un parc naturel magnifique, situé à plus de 2100 mètres d'altitude, au pied du mont Pidurutalagala. Là, les paysages de montagne sont étonnants, alternant forêts et landes, surplombant des gorges de 1600 mètres. La balade mène jusqu'à « World's End », le « bout du monde » : au bord du précipice, la vue est proprement spectaculaire sur un à-pic de plus de 300 mètres, puis sur la montagne en contrebas qui descend encore d'environ 1300 mètres. Par temps clair, on peut voir la mer, à plus de 70 kilomètres.



Après cette superbe balade, retour à Nuwara Eliya.

Dîner et

Nuit : Glenfall Reach ou similaire.

LES CLÉS DU MONDE

23, boulevard de Sébastopol 75001 Paris – FRANCE

tel. +33 (0) 1 42 33 01 12 - www.lesclesdumonde.com

Jour 9 : jeudi 16 février 2017

6 heures: Pilates et fondamentaux, souplesse et routines, travail de force en posture

7 heures: méditation guidée

7 heures 30: petit déjeuner

Le parc d'Uda Walawe



C'est probablement l'un des parcs naturels les plus impressionnants du pays. Il abrite environ 500 éléphants et on peut en voir jusqu'à 100 à la fois. Le réservoir d'Uda Walawe, situé au milieu du parc, sert d'abreuvoir aux animaux. Vous pourrez aussi admirer les cerfs axis, les sambars, les buffles d'eau, la mangouste, les bandicoots, les macaques à toque et les entelles gris en plus des renards, des crocodiles, des sangliers, des léopards et aussi 30 variétés de serpents.

Le matin, route vers le parc national.

L'après-midi : safari à la découverte de la faune en véhicule 4X4.

Dîner et

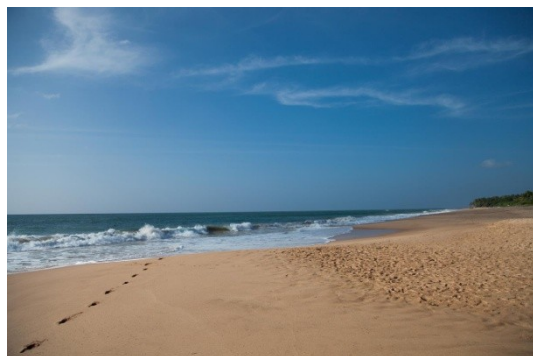
Nuit : Gangadhara Camp.

<http://www.gangadharacamping.com>

Jours

et

2017



(B-D)



10 et 11 :
vendredi 17
samedi 18
février

Séjour
balnéaire à
Tallala

8 heures: détente (et yoga) au bord de l'océan Indien,

révisions et routines, travail en équilibre,

9 heures : méditation guidée et

9 heures : 30 petit déjeuner

LES CLÉS DU MONDE

23, boulevard de Sébastopol 75001 Paris – FRANCE

tel. +33 (0) 1 42 33 01 12 - www.lesclesdumonde.com

L'île de Sri Lanka est entourée de plages magnifiques, dont certaines encore vierges de toute construction (sur la côte est principalement). La partie la plus touristique se situe entre Hambantota et Mount Lavinia, au sud et à l'ouest. Du côté de Tangalle, et jusqu'à Galle, la côte est accidentée, rocheuse. A Weligama (sud de Galle), se trouve le site pittoresque des pêcheurs qui attendent le poisson sur leur tige de bois au dessus des flots. Entre Galle et Ahungalla, ce sont des plages infinies de sable, relativement calmes. Plus au nord en revanche, les constructions sont nombreuses, on entre alors dans la partie balnéaire la plus touristique. Mount Lavinia est le dernier site balnéaire avant d'arriver à Colombo.



Séjour libre.

Dîners et

Nuit : Talalla Retreat.

<http://www.talallaretreat.com>

Jour 12 : dimanche 19 février 2017

Galle et retour à Colombo / ...

(B-D)

Dans la matinée, départ vers Galle (prononcez "Gôl" à l'anglaise ...) et promenade libre dans le Fort. L'architecture coloniale de la vieille ville est inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco, et pour cause : autrefois étape importante de la route des épices, Galle s'est nourrie des occupations étrangères. Après les Chinois et les Arabes, ce sont surtout les Portugais, les Hollandais et les Anglais qui en ont fait de cette cité, un endroit étrange et unique au Sri Lanka. Vous y découvrirez les Bastions et ses remparts, l'Eglise hollandaise, le phare ainsi que les vieilles demeures de l'époque coloniale.

Continuation vers Colombo.

Deux chambres à disposition dans un hôtel près de l'aéroport pour vous changer et dîner.

Transfert à l'aéroport pour le vol international de retour sur Qatar Airways dans la nuit.

Nuit à bord.

Jour 13 : lundi 20 février 2017

... / Paris

Arrivée à Paris.

Note : les sites classés au Patrimoine de l'Humanité par l'UNESCO :

LES CLÉS DU MONDE

23, boulevard de Sébastopol 75001 Paris – FRANCE

tel. +33 (0) 1 42 33 01 12 - www.lesclesdumonde.com

Ils sont particulièrement nombreux, à l'échelle de ce petit pays :

- [Cité historique de Polonnaruwa](#)
- [Ville ancienne de Sigiriya](#)
- [Vieille ville de Galle et ses fortifications](#)
- [Ville sacrée de Kandy](#)
- [Temple d'Or de Dambulla](#)
- [Hauts plateaux du centre de Sri Lanka](#)
- [Ville sainte d'Anurhadapura](#)

LES CLÉS DU MONDE

23, boulevard de Sébastopol 75001 Paris – FRANCE
tel. +33 (0) 1 42 33 01 12 - www.lesclesdumonde.com

BUDGET ET CONDITIONS

Prix par personne

Sur la base de 10 personnes voyageant ensemble et partageant une chambre double

Avec la promo Qatar Airways * : 2 400 €

** prix sans la promo à redéfinir (à ce jour autour de 2 700 € par personne)*

Ce prix comprend

Les vols internationaux comme mentionné, sur Qatar Airways, en classe Eco

Les taxes aériennes et de sécurité afférentes

L'accueil à l'arrivée par notre correspondant

L'hébergement dans les hôtels mentionnés et selon la configuration indiquée, sous réserve de disponibilité

Les repas indiqués (B=petit-déjeuner, L=déjeuner, D=dîner)

Les transferts et transports en véhicule privé avec chauffeur anglophone

Les services d'un guide francophone de Colombo à Uda Walawe

Les visites et entrées sur les sites mentionnés (Jeeps incluses pour Horton Plains)

- Anuradhapura
- Sigiriya
- Polonnaruwa
- Dambulla- Les Temples dans les grottes
- Peradeniy a- Jardins Botaniques
- Kandy - Temple de la Dent
- Kandy - les Trois Temples
- Horton Plains
- Uda Walawe Safari

Les taxes gouvernementales à la date du devis

L'assurance voyage annulation / assistance rapatriement

Le prix ne comprend pas

Le suppléments petit groupe (7 à 9 personnes)

200 € par personne

Les suppléments éventuels (pré-acheminement, nuit supplémentaire, changement d'hôtels, transferts supplémentaires ...) en cas de plan de vol différent

Les boissons

Les repas non mentionnés

Le supplément pour les déjeuners

110 € par personne

Le véhicule et le chauffeur durant le séjour balnéaire

Les permis photo / vidéo sur les sites

Les pourboires et dépenses d'ordre personnel

L'obtention du visa (voir ci-dessous)

LES CLÉS DU MONDE

23, boulevard de Sébastopol 75001 Paris – FRANCE

tel. +33 (0) 1 42 33 01 12 - www.lesclesdumonde.com

OBTENTION DU VISA

Il s'agit d'une ETA (Autorisation Électronique de Voyage), envoyée au ministère de l'immigration. Elle implique de remplir au préalable, et pour chaque voyageur, un formulaire, sur l'internet, en se connectant au site www.eta.gov.lk

La procédure est assez simple et ne nécessite aucun document autre que le passeport. Une fois le formulaire rempli, le visa est délivré et on reçoit la confirmation ETA.

A ce jour, le coût par personne est de 30 dollars, payés directement après la saisie (gratuit pour les enfants de moins de 10 ans voyageant avec leurs parents).

Nous pouvons évidemment vous assister. N'hésitez pas à nous interroger.

LES CLÉS DU MONDE

23, boulevard de Sébastopol 75001 Paris – FRANCE
tel. +33 (0) 1 42 33 01 12 - www.lesclesdumonde.com