

**DECOUVERTE DU SRI LANKA ET AYURVEDA
DU 12 FEVRIER AU 21 FEVRIER 2016
A partir de € 3415.- par personne**

L'été est terminé, l'automne réserve encore quelques belles journées mais pourquoi ne pas songer à une parenthèse exotique, ensoleillée et revitalisante pour le mois de février ?

Direction le Sri Lanka, ancienne Ceylan, avec son atmosphère coloniale, ses plantations de thé, ses marchés colorés, ses éléphants, sa douceur de vivre au quotidien et sa nature tropicale exubérante.

Découverte du Triangle Culturel, situé au cœur de l'île, où les différentes civilisations ont laissé d'incroyables traces de leurs splendeurs passées : dagobas blancs immaculés, bouddhas, monastères, ermitages, temples.....

Soins ayurvédiques et, pour ceux qui le désirent, prolongation de séjour avec farniente sur la plage !

Laissez-vous porter, tout est organisé pour vous au cours de cette semaine !

Aliya Resort & Spa 5* NL - Sigiriya

Style très épuré et contemporain pour cet hôtel, niché dans de luxuriants et magnifiques jardins, avec vue imprenable sur le Rocher du Lion. 96 chambres spacieuses et claires rappelant les couleurs et le batik traditionnels avec, pour thème principal, l'éléphant, « aliya » en cinghalais. Grande piscine, fitness, badminton et spa. Calme et sérénité pour ce lieu ayant comme seuls éléments perturbants, le vagabondage des éléphants en liberté et le chant des oiseaux.

Mountbatten Bungalow Luxe - Kandy

Entièrement restaurée, cette élégante guest-house au style colonial / victorien est située à Heerassgala (15 minutes de Kandy). Pelouses à l'anglaise, plantations de thé environnantes, tout confère à donner à cette vieille demeure, datant du siècle dernier, grâce, charme et beauté ; elle fut la résidence de Lord Louis Mountbatten. Grande piscine et spa.

Jetwing Lagoon 4* NL- Negombo

Avant de repartir ou pour prolonger votre séjour en bord d'océan indien, hôtel, à 38 kms de Colombo, lové entre les eaux paisibles de la lagune de Negombo et l'océan. 50 chambres chics et sobres où l'écru et le brun prédominent. Très grande piscine, accès à la plage aménagée, fitness et spa. Lieu privilégié pour une pause détente.

Ayurvéda ou « science de la vie »

L'ayurvéda est né il y a 5000 ans au cœur de l'Inde. Cette pratique appréhende l'individu comme une unité corps-âme-esprit et vise la préservation et l'équilibre physique, mental et émotionnel. Le principe de base de cette approche : tendre à équilibrer les trois forces vitales appelées doshas (kapha, pitta et vata) de tout être humain afin de lui assurer une bonne santé. Les moyens pour ce faire : tisanes, massages à l'huile, soins stimulants et détoxifiants ainsi qu'une alimentation végétarienne.

françoise comte
votre partenaire thalasso & spa
orientation, conseil & organisation



PROGRAMME

(Sous réserve de modifications - horaires à titre indicatif)

Vendredi 12 février - GENEVE / COLOMBO via Doha

- Vol Qatar Airways Genève / Colombo (départ à 15h00 - Arrivée à 07h55 le 13)

Samedi 13 février - COLOMBO - SIGIRIYA (180 kms - 04h30)

- Arrivée à l'aéroport de Colombo
- Transfert en mini-bus climatisé aéroport de Colombo / Aliya Resort & Spa
- Installation à l'hôtel Aliya Resort & Spa
- Déjeuner à l'hôtel
- Introduction à la médecine ayurvédique, médecine préventive et naturelle
- Dîner et nuitée - Aliya Resort & Spa

Dimanche 14 février - SIGIRIYA

- Petit-déjeuner
- Départ pour balade en « tuk-tuk » jusqu'au Rocher de Sigiriya
- Déjeuner à l'hôtel
- Soins ayurvédiques (réflexologie) - 75 minutes environ
- Dîner et nuitée - Aliya Resort & Spa

Lundi 15 février - SIGIRIYA - Dambulla - SIGIRIYA (24 kms - 00h30)

- Petit-déjeuner
- Départ pour Dambulla et visite du temple troglodyte
- Déjeuner à l'hôtel
- Soins ayurvédiques (massage sambhana - Taila vamardana) - 45 à 60 minutes environ
- Dîner et nuitée - Aliya Resort & Spa

Mardi 16 février - SIGIRIYA - Polonnaruwa - SIGIRIYA (68 kms - 01h30)

- Petit-déjeuner
- Départ pour Polonnaruwa
- Déjeuner dans un restaurant typique
- Visite de l'ancienne capitale (2h30 à 3h00)
- Dîner et nuitée - Aliya Resort & Spa

Mercredi 17 février - SIGIRIYA - Matale - KANDY (97 kms - 02h30)

- Petit-déjeuner
- Départ pour Kandy
- Visite d'un jardin d'épices à Matale
- Installation à l'hôtel Mountbatten Bungalow
- Déjeuner à l'hôtel
- Soins ayurvédiques (massage sambhana - taila vamardana) - 45 à 60 minutes
- Dîner et nuitée - Mountbatten Bungalow

Jeudi 18 février - KANDY

- Petit-déjeuner
- Visite du temple de la dent de Bouddha
- Déjeuner à l'hôtel
- Après-midi libre
- Dîner et nuitée - Mountbatten Bungalow

Vendredi 19 février - KANDY - Pinawella - NEGOMBO (160 kms - 04h30)

- Petit-déjeuner
- Départ en direction de Pinnawala et visite de l'orphelinat des éléphants
- Déjeuner
- Route vers Negombo
- Installation à Jetwing Lagoon Hotel
- Dîner et nuitée - Jetwing Lagoon Hotel

Samedi 20 février - NEGOMBO

- Petit-déjeuner
- Journée libre
- Déjeuner, dîner et nuitée - Jetwing Lagoon Hotel

Dimanche 21 février - NEGOMBO - GENEVE

- Transfert Jetwing Lagoon Hotel / aéroport de Colombo
- Vol Qatar Airways Genève via Doha (départ à 04h10 - arrivée à 13h45)

Forfait 9 nuits/8 jours au Sri Lanka comprenant :

- Vol Qatar Airways Genève / Colombo / Genève via Doha (en classe N) et taxes d'aéroport
- E.T.A. Touristique (autorisation électronique d'entrée sur le territoire sri-lankais)
- Tous les transferts mentionnés dans le programme en bus climatisé
- Service d'un guide francophone
- Droits d'entrée pour la visite des sites mentionnés dans le programme
- 9 nuits en chambre double Deluxe et pension complète (hors boissons)
- 1 introduction à la médecine ayurvédique
- 3 soins ayurvédiques de 45 à 75 minutes

€ 3415.- par personne en chambre double

Suppléments sur le forfait ci-dessus, par personne :

- Chambre individuelle Deluxe : € 775.-
- Autres classes de réservation (vol) que la classe N, prix sur demande
- Assurance annulation (si besoin) : € 79.-

En option, séjour balnéaire, à Jetwing Lagoon Hotel, par jour et par personne :

- En chambre double et demi-pension : € 155.-
- En chambre individuelle et demi-pension : € 225.-

Offerts :

- Frais de traitement de dossier

Conditions :

- Réservations avant le 30 novembre 2015. Sur demande, au-delà de cette date
- Départ garanti à partir de 5 personnes
- Pour les ressortissants français ou suisses, passeport valable 6 mois après la date de votre retour. Pas de visa, si le séjour ne dépasse pas 4 semaines. Aucun vaccin n'est imposé, cependant un médicament de prévention contre la malaria peut-être recommandé.
- Frais d'annulation :
 - o de l'inscription à 60 jours du départ : 30 % du coût du voyage
 - o de 59 à 30 jours du départ : 60 % du coût du voyage
 - o de 29 jours au départ : 100 % du coût du voyage
 - o Non présentation : 100 % du coût du voyage

Programme établi le 14.08.2015 sur la base de 10 personnes et selon les tarifs connus à ce jour (en \$ pour les prestations terrestres et en € pour l'aérien), pour un départ le 12.02.2016. Réajustement du tarif en fonction des éventuelles hausses du dollar (concernant les prestations terrestres) et en fonction de la hausse du carburant et du changement de classe de réservation (concernant l'aérien).

Pour toute autre réservation : séjour plus long ou plus court, soins à la carte, circuits, prix et informations sur demande.

françoise comte *votre partenaire thalasso & spa*

3, rue du Levant | F - 74100 Annemasse | tél. +33 4 50 92 97 44 | mobile +33 6 08 98 20 27

www.francoise-comte-thalasso-spa.fr | info@francoise-comte-thalasso-spa.fr

Siret 482 671 997 00021

en collaboration avec



SAS au capital de 290 000 € - Licence IM074110054 - SIREN 350 602 504 - NAF 7128Z - R.C. THONON 89 B 236 - Numéro TVA intracommunautaire FR 52350602504

ARCHAMPS TECHNOPOLE - 297, rue Douglas Engelbart - F - 74166 ST JULIEN EN GENEVOIS CEDEX

