

# Yoga et culture au Sri Lanka



Jours:	10
Prix:	1410 EUR Vol international non inclus
Confort:	★★★★☆
Difficulté:	★☆☆☆☆
📍 Yoga et méditation 📍 Culture	
📍 Temples et archéologie 📍 Faune et Flore	
📍 Paysages 📍 Snorkeling	
📍 Safari en Jeep 📍 Lac 📍 Randonnée	

Pendant ce circuit d'une dizaine de jours, nous avons l'occasion de découvrir le cadre relaxant et spirituel du **Sri Lanka**.

Ce séjour nous permet de visiter de nombreux lieux intéressants, notamment aux alentours de **Kandy** et **Kalpitiya** tout en nous offrant des séances quotidiennes de yoga et de méditation. Chaque jour, nous consacrons le début de la journée à une méditation de 30 mn, puis nous continuons par des excursions.

Une séance de yoga d'environ une heure et quart a lieu en fin d'après-midi. Tout au long du circuit, Corinne, une française, professeure de yoga certifiée nous accompagne.

## Jour 1. Bienvenue au Sri Lanka



Negombo 📍

- À peine les pieds posés à terre que notre chauffeur nous accueille chaleureusement à l'**aéroport international de Bandaranaike**. Nous voilà bel et bien arrivés à **Negombo**, une splendide station balnéaire proche de l'aéroport, idéal pour se reposer après un long vol.
- Nous nous installons à notre hôtel et selon l'heure d'arrivée, il nous est possible de faire une promenade pour observer les **charmantes églises coloniales**. Nous pouvons aussi rejoindre le canal hollandais.

🍷 Dîner

Repas libre

🏠 Hébergement

Hôtel

## Jour 2. De Negombo à Kandy



Negombo 📍  
🚗 110km - ⌚ 3h 10m  
Kandy 📍

- Nous nous laissons prendre par l'ambiance détente de cette station balnéaire, située à deux pas de l'aéroport. Nous pourrions par exemple nous délasser en sillonnant ses rues et admirer son magnifique cadre. Nous passerions devant ses **églises coloniales et par son canal**. Nous ferions également un tour à son **marché aux poissons**.
- Par la suite, nous quittons Negombo pour nous diriger vers **Kandy**, la dernière capitale royale, localisée au centre du territoire.

Sur la route, nous pouvons nous arrêter à Kegale pour découvrir la **Millénium Elephant Foundation**. Nous avons l'aubaine d'y croiser des éléphants, un emblème de la faune locale.

- En fin d'après-midi, nous rejoignons notre hôtel situé en pleine campagne afin de nous permettre de commencer notre séance de yoga.

☕ Petit déjeuner

Hôtel

🍷 Dîner

Hôtel

## Jour 3. Visite de Kandy



Kandy 📍

- Session de méditation matinale.
- Visite du célèbre **Temple de la Dent**. Ce joli temple, haut lieu de pèlerinage abriterait une relique d'une des canines de Bouddha.

Partons ensuite pour une balade autour du lac Victoria (environ 4 km) avant de nous arrêter au marché de légume situé non loin. Très animé, le marché nous plonge dans une ambiance conviviale et colorée.

- Nous profitons de notre séance de yoga.

☕ Petit déjeuner

Hôtel

🍴 Dîner

Hôtel

🏠 Hébergement

Hôtel

## Jour 4. Randonnées autour de Kandy



Kandy 📍

- Session de méditation matinale.
- La péninsule du Sri Lanka se démarque particulièrement pour sa nature généreuse. Nous pouvons en attester après avoir visité le **jardin botanique de Peradeniya**. Ce coin de charme est circonscrit sur 60 hectares et est bordé par la rivière Mahaweli. Il est plaisant de s'y balader pendant quelques heures. On s'y retrouve plongés entre les palmiers royaux, les platebandes de fleurs, les orchidées, et les arbres à boulets de canon.
- Le trajet se poursuit par une balade guidée à travers les villages à l'assaut des 3 temples majestueux autour de la ville. À commencer par la visite du **Temple d'Embekke**, un lieu de culte bouddhiste aux influences hindouistes qui remonte au XIIIe siècle. Nous y trouvons de magnifiques sculptures de bois.
- Nous passons au **Temple Lankathilake**, un édifice religieux construit vers le XIVe siècle. Celui-ci est connu pour ses somptueuses fresques, ses gravures dans la roche et ses magnifiques statues de Bouddha.
- Nous terminons la visite au **Temple de Gadaladeniya**, sur la route éponyme. Édifié au XIVe siècle, cet ancien sanctuaire est considéré comme l'un des plus grands temples rupestres du pays.
- Nous finissons la journée par notre séance de yoga.

☕ Petit déjeuner

Hôtel

🍴 Dîner

Hôtel

🏠 Hébergement

Hôtel

## Jour 5. Trek dans les plantations de thé



Kandy 📍

- Session de méditation matinale.
- **Trek dans les plantations de thé** pour une demi-journée. Celui-ci commence dans un petit village entouré de rizières et de plantations de thé.

Le trajet se poursuit dans une forêt qui regorge d'arbres exotiques permettant d'observer de nombreux oiseaux.

**Déjeuner pique-nique** en chemin dans un environnement paisible avec possibilité de se baigner dans la rivière.

- Séance de yoga.

☕ Petit déjeuner	Hôtel
🍴 Déjeuner	Pique-nique
🍷 Dîner	Hôtel
🏠 Hébergement	Hôtel

## Jour 6. Visite de Selyn



Kandy 📍  
 🚗 - ⌚ 4h  
 Kalpitiya 📍

- Session de méditation matinale.
- Nous quittons notre logement pour nous rendre sur la côte ouest du territoire.

Nous explorons **Kurunegala**, une charmante ville entourée de cocotiers et d'hévéas. Cette adresse touristique, encore méconnue par le tourisme de masse, fut la capitale royale durant 50 ans, au XIIIe siècle.

Nous découvrons ensuite l'**usine Selyn**, une entreprise sociale et solidaire œuvrant dans le tissage artisanal. Celle-ci embauche les femmes habitants dans les environs. C'est l'opportunité d'observer quelles sont les étapes de fabrication du textile et comment se passe la journée des travailleuses.

Nous repartons ensuite vers **Kalpitiya** pour profiter d'un dîner et d'un logement en bord de mer.

- Séance de yoga en fin d'après-midi.

☕ Petit déjeuner	Hôtel
🍷 Dîner	Hôtel
🏠 Hébergement	Hôtel

## Jour 7. Observation des dauphins



Kalpitiya 📍

- Ce matin, la méditation débute un peu plus tôt que d'habitude. En effet, nous partons pour une excursion matinale en mer afin d'**observer les dauphins**. Nous nous imprégnons de l'ambiance magique offerte par ce spectacle au fil de l'eau, en effet, des centaines de cétacés sont présents.
- Pour le reste de la journée, nous nous prélassons dans notre hébergement de charme tout en profitant du cadre apaisant et relaxant du lieu.
- Séance de yoga.

☕ Petit déjeuner	Hôtel
🍷 Dîner	Hôtel
🏠 Hébergement	Hôtel

## Jour 8. Safari à Wilpattu



- Session de méditation matinale.
- Nous partons tôt le matin pour rejoindre **Wilpattu** en bateau. Il s'agit d'un parc national propice à un **safari en jeep**.

Ce site regorge d'une multitude d'**espèces fauniques sauvages**, y compris des crocodiles, des buffles, des varans, des léopards, des biches, des cormorans, des pélicans et bien d'autres encore. Nous y admirons des **paysages variés** constitués de marécages, de lacs et de montagnes. Pour mieux admirer les animaux du

Kalpitiya 📍



Parc national de Wilpattu 📍



Kalpitiya 📍

parc, nous pouvons aborder les points d'eau où la plupart d'entre eux viennent s'abreuver. Nous avons également la possibilité de pratiquer du **snorkeling** pour observer la faune marine.

- Séance de yoga quotidienne.

---

☕ Petit déjeuner | Hôtel

🍴 Dîner | Hôtel

🏠 Hébergement | Hôtel

## Jour 9. Colombo



Kalpitiya 📍

🚗 - ⌚ 4h

Colombo 📍

- Nous repartons ensuite vers **Colombo**, une ville débordante d'activités. Selon l'heure d'arrivée, nous partons à la découverte de cette capitale enchanteresse, située en bord de mer. Pour cela, le quartier de Pettah est une adresse idéale pour commencer la visite. Son bazar et sa mosquée sont incontournables.
- Session de méditation matinale.
- Nous pouvons passer au quartier de **City Hall** qui nous surprend avec ses bâtiments coloniaux.
- Une belle balade à pied est aussi à privilégier autour du **lac Beira** afin de contempler le **temple bouddhiste de Gangaramaya**.
- Dernière séance de yoga.

---

☕ Petit déjeuner | Hôtel

🍴 Dîner | Repas libre

🏠 Hébergement | Hôtel

## Jour 10. Aéroport de Colombo



Colombo 📍

🚗 - ⌚ 1h

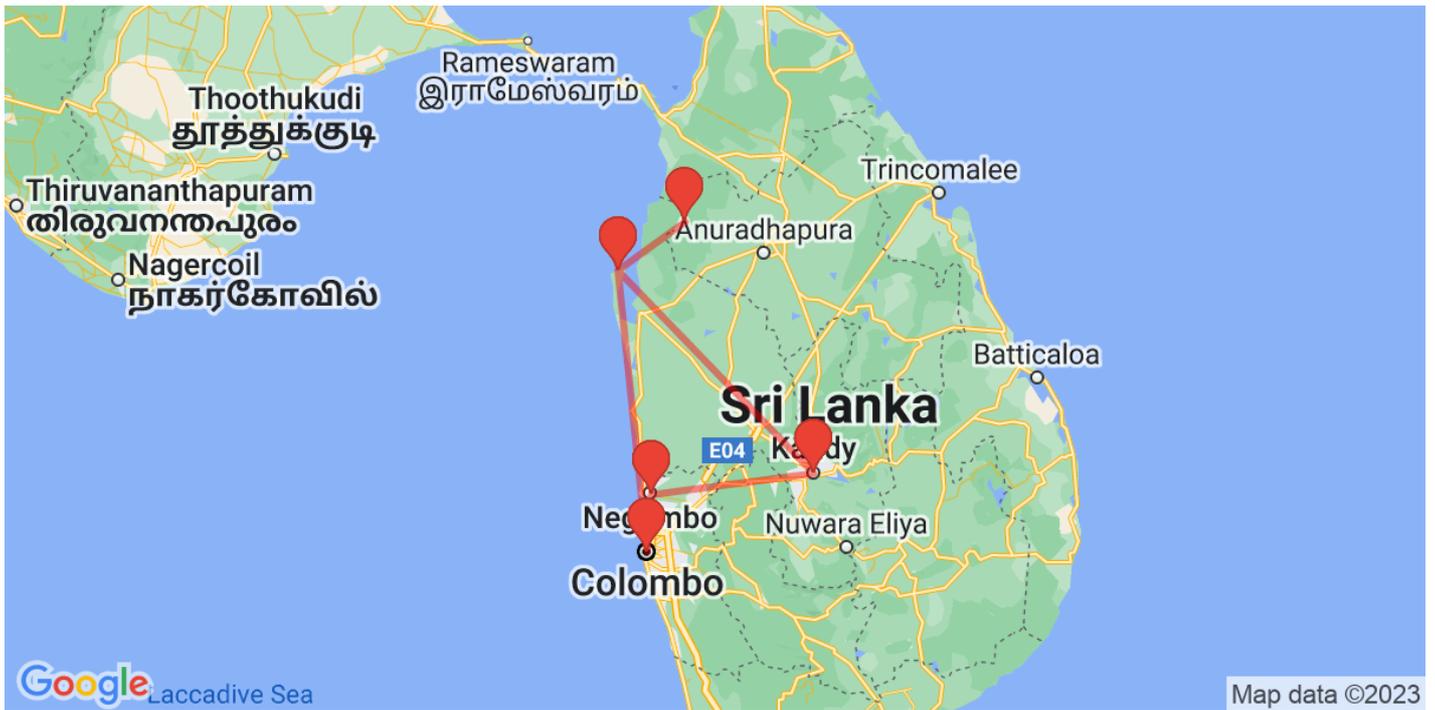
Negombo 📍

- Notre séjour se termine aujourd'hui. Il est alors temps de faire le plein de souvenirs et de rencontrer notre agent local.
- Nous rejoignons ensuite l'**aéroport Bandaranaike** pour prendre le vol international.

---

☕ Petit déjeuner | Hôtel

## Carte itinéraire



## Tarif par personne pour un circuit privatisé

4-4

1410 EUR

### Inclus

- Demi-journée de safari en jeep dans le parc national de Wilpattu
- Demi-pension Jour 1 & 9
- Pension complète Jour 2 à 8
- Sessions quotidiennes de Yoga et méditation conduites par un prof de yoga français certifiée
- Trek des 3 temples dans les environs de Kandy avec guide spécialisé anglophone
- Trek d'une demi-journée dans les Knuckles Range avec guide spécialisé anglophone avec déjeuner pique-nique
- Demi-journée de visite de l'usine Selyn avec déjeuner sur place
- Excursion en mer pour voir les dauphins

### Non inclus

- Vols internationaux
- Frais de visa
- Assurance voyage
- Boissons durant les repas

# Informations supplémentaires

---

## Conditions générales de vente

### Modalité d'inscription

Toute demande d'inscription doit être effectuée par e-mail auprès de l'Agence Locale ou directement en ligne depuis l'Espace Client accessible depuis le site internet de l'Agence Locale ou le site de notre regroupement [www.nomadays.fr](http://www.nomadays.fr).

Pour se connecter à l'Espace Client, il suffit de saisir l'identifiant et le mot de passe déterminés lors de la première connexion.

L'inscription est considérée comme définitive une fois le formulaire de réservation en ligne complété et à réception du règlement de l'acompte et/ou du solde en fonction de la date d'inscription.

Selon les prestations choisies et les règlements du pays, une photocopie du passeport pourra être demandée par l'Agence Locale. En cas de non envoi de la photocopie du passeport dans les délais indiqués par l'Agence Locale, celle-ci ne pourra pas garantir la bonne exécution des prestations réservées.

Une fois le paiement effectué, un e-mail de confirmation est envoyé au Client. Il comprend la confirmation du règlement ainsi que la facture électronique téléchargeable.

Un accusé de réception est envoyé au Client par voie électronique. Dans l'hypothèse où le Client ne recevrait pas l'accusé de réception, la réservation serait néanmoins définitive à compter de sa réception par l'Agence Locale.

### Modalité de paiement

#### Inscription réalisée plus de 30 jours avant la date du départ

Le Client doit payer un acompte de 30% du montant total des prestations réservées. Le solde du séjour doit être versé au plus tard à 30 jours avant la date de début dudit séjour.

#### Inscription réalisée moins de 30 jours avant la date du départ

Le Client doit régler en une seule fois la totalité du montant du voyage.

### Moyens de paiements

À la confirmation de votre réservation, votre agent locale vous préparera votre facture électronique, éditée au nom du collectif d'agences locales Nomadays, agence de voyage dûment immatriculée en France. Les paiements se font soit :

- par carte bancaire en ligne et sans frais, depuis les liens de paiements disponibles sur la facture électronique.
- par virement bancaire sur le compte de l'agence de voyage Nomadays, basée en France et dûment immatriculée.

La facture électronique est mise à jour à chaque réception de paiement, et reste consultable à tout moment depuis l'Espace Client. Elle est entre autre téléchargeable et imprimable.

## Conditions d'annulation

### Conditions et frais d'annulation

Dans le cas où le Client se trouverait dans l'obligation d'annuler le voyage, il devra en informer l'Agence Locale et son assureur par tout moyen écrit permettant d'avoir un accusé réception, dès la survenance du fait générateur de cette annulation. La date d'émission de l'écrit sera retenue comme date d'annulation pour la facturation des frais d'annulation. En règle générale, la compagnie d'assurance apprécie, en fonction des documents que le Client lui communique directement, la date du fait générateur à l'origine de la décision d'annuler le voyage pour accepter de rembourser les frais d'annulation.

#### Barème des frais d'annulation totale :

- plus de 45 jours avant la date de départ : 30% du prix total TTC du voyage
- de 44 à 31 jours avant la date de départ : 40% du prix total TTC du voyage
- de 30 à 14 jours avant la date de départ : 50% du prix total TTC du voyage
- de 13 à 7 jours avant la date de départ : 75% du prix total TTC du voyage
- moins de 7 jours avant la date de départ : 100% du prix total TTC du voyage

#### Barème des frais d'annulation partielle, sauf cas particuliers :

Si un voyageur inscrit à un voyage privatisé annule sa participation, alors que le voyage est maintenu pour les autres participants :

- pour les prestations personnelles (non partagées) : le barème des frais d'annulation ci-dessus sera appliqué pour le voyageur qui annule.
- pour les prestations partagées : des frais égaux à 100%, quelle que soit la date d'annulation, seront facturés au participant qui annule sur sa quote-part des prestations partagées du voyage.

Lorsque plusieurs clients se sont inscrits sur un même dossier et que l'un d'eux annule son voyage, les frais d'annulation sont prélevés sur les sommes encaissées pour ce dossier, quel que soit l'auteur du versement.

En cas d'annulation, pour quelque raison que ce soit, les frais extérieurs au voyage souscrit chez l'Agence Locale et engagés par le Client tels que, frais de transport jusqu'au lieu de départ du voyage et retour au domicile (billets d'avion, de train ou de bus), frais d'obtention des visas, documents de voyages, frais de vaccination, ne pourront faire l'objet d'un quelconque remboursement.

## Cession de contrat

En cas de cession du contrat, le Client est tenu d'en informer l'Agence Locale au plus tard 7 jours avant le départ par e-mail. Cette cession est possible sous réserve de disponibilité du transport aérien et du niveau adéquat du cessionnaire. Elle pourra entraîner des coûts supplémentaires (notamment en cas de modification de billet d'avion et de prestations nominatives), qui seront facturés au cessionnaire désigné. En tout état de cause, le cédant et le cessionnaire sont tenus solidairement du paiement du prix du voyage et des frais complémentaires éventuels.

## Passeport et visa

Les frontières de Sri Lanka ont été réouvertes à tous les voyageurs du monde le 21 janvier 2021. Des conditions et mesures nécessaires ont été mises en place pour vous accueillir au mieux et en toute sécurité.

Une fois que vous aurez contacté **Mai Globe Travels**, sélectionnez vos hébergements parmi la liste des **hôtels Safe & Secure de niveau 1** avec l'aide de votre conseiller voyage.

Il faudrait que vous voyagiez dans une bulle sanitaire pendant 14 jours/13 nuits. Les hôtels Level 1 sont les seuls établissements dans lesquels il vous sera possible de séjourner pendant les 14 premiers jours (vous pourrez changer d'hôtel pendant le séjour). Vous avez le choix entre différentes catégories d'hébergements (allant de 1 à 5 étoiles), à travers le pays. Vous pourrez circuler librement au sein de l'hôtel, et aurez accès à l'entièreté des services et facilités telles que piscine, spa, salle de sport etc. A noter qu'il n'y a pas de séjour minimum requis, vous pouvez choisir de rester seulement quelques jours sur l'île.

Vous ferez un **test PCR** le jour de votre arrivée à l'hôtel, vous êtes prié de rester dans votre chambre jusqu'à l'obtention de vos résultats négatifs (comptez 24h en moyenne). Un second test devra être effectué avant votre départ, une fois le résultat de ce test reçu, s'il est négatif vous êtes autorisé à voyager librement.

Pour les enfants entre 2 et 12 ans, ils doivent faire un test PCR avant la fin des 14 jours de bulle sanitaire.

Une fois que vous avez finalisé et confirmé votre séjour, nous vous communiquerons les numéros de référence des réservations d'hôtel. L'immigration s'assure que vous ayez une réservation level 1 avant d'approuver le visa.

## Payez les tests PCR & assurance Covid-19

Avant de procéder à votre demande de visa ETA, il faut vous assurer d'avoir payé vos 2 tests PCR, soit 40 USD / test / personne. Il vous faudra aussi payer pour l'assurance Covid-19 de 12 USD / personne. Vous pourrez régler ces prestations (tests PCR et assurance) auprès de notre agence. Prochainement, une application téléphonique sera mise en service à cet effet.

## Demandez votre visa ETA

Les frais du visa ETA s'élèvent à 35 USD / adulte, gratuit pour les enfants de moins de 12 ans. Pour les ressortissants d'un pays s'arc, le visa est de 20 USD / adulte. Remarque: le visa ETA est non remboursable et non transférable à une autre personne. De plus, soyez vigilant dans l'enregistrement de vos données personnelles, aucune erreur ne sera tolérée.

## Réservez vos billets d'avion

Une fois que vous avez obtenu le visa, vous pouvez ensuite procéder à l'étape suivante : réservez vos billets d'avion! La preuve de vos réservations ainsi que l'obtention du visa vous seront certainement demandée par la compagnie aérienne. Quand vous passerez aux douanes sri lankaises, il vous faudra remplir et remettre un formulaire d'arrivée et un formulaire de déclaration de santé (nouvelle procédure en raison de la pandémie Covid-19). Si toutefois vous ne les aviez pas reçus, vous les trouverez dans le hall d'arrivée de l'aéroport. Si vous êtes vacciné, pensez à prendre votre certificat de vaccination (en anglais).

Remarque : Un test PCR négatif est obligatoire pour tout voyage au Sri Lanka, à faire moins de 72H avant votre horaire de départ du pays d'origine.

## Validité du visa

La validité du visa est de 180 jours après son émission et il a une double entrée pour un séjour maximum de 30 jours au total. Les autorités vous enverront votre ETA Sri Lanka par e-mail. Assurez-vous que votre passeport soit valide pendant au moins 6 mois à compter de la date d'entrée prévue. Attention, vous ne pouvez pas obtenir un nouveau visa ETA pendant que vous êtes au Sri Lanka, que votre visa actuel soit valide ou expiré. Cependant, un visa ETA peut être prolongé auprès du bureau de l'Immigration, qui se trouve près de Colombo.

## Bien vérifier l' éligibilité ETA au Sri Lanka ?

Vous pouvez utiliser le vérificateur de visa en cliquant [ici](#) pour vérifier votre éligibilité ETA. Sélectionnez votre nationalité et le Sri Lanka comme destination pour obtenir les informations.

## Conseils et infos utiles

Il est vivement recommandé de photocopier tous vos documents importants comme votre passeport, vos billets d'avion, votre police d'assurance, votre permis de conduire, etc., et de garder les originaux dans un endroit sécurisé. Cela vous évitera beaucoup de désagrément en cas de perte ou de vol.

Pour une demande de prolongation de la durée de votre séjour, il convient de le faire au moins 8 jours avant l'expiration du premier mois de séjour, et de l'adresser à l'adresse suivante : Department of Immigration and Emigration : Suhurupaya, Subuthi Dr, Battaramulla, téléphone : +94115329000.

## Assurance

### ASSURANCES ANNULATION ET ASSISTANCE

Pour participer à nos voyages, vous devez impérativement être assuré en assistance-rapatriement et frais médicaux à l'étranger.

Votre agence locale vous encourage à prendre connaissance du contrat spécifique élaboré avec notre partenaire **CHAPKA ASSURANCES et AXA ASSISTANCE**.

Pour souscrire à une assurance, connaître les garanties et les tarifs, suivez le lien ci-dessous.

**CAP EXPLORER : La solution d'assurance complète conçue pour vivre sereinement votre voyage !**

Choisissez la formule qui vous correspond le mieux:

- Explorer'Multirisque
- Explorer'Annulation
- Explorer'Assistance
- Explorer' Complémentaire Carte Bancaire

**Spécifiques à nos voyages, nous suggérons fortement d'y souscrire.**

Si vous choisissez de souscrire à l'une de ces formules, la convention détaillant l'ensemble des garanties et les modalités de déclaration du sinistre sont disponibles sur le site Internet de l'assureur.

Votre agence locale en aura connaissance, mais seul le participant est responsable du respect des procédures de déclaration de tout sinistre. Le participant doit donc conserver cette convention avec lui pendant toute la durée de son voyage.