



A la découverte
du **SRI LANKA**

PROGRAMME GÉNÉRAL

Découvrez le Sri Lanka autrement grâce à notre voyage initiatique unique alliant visites culturelles, connexion à la nature, safari, détente sur la plage, retraite Ayurveda et développement personnel. Accompagné par Nathalie Quadri, ce voyage spirituel de 14 jours vous transportera dans une expérience inoubliable.

EXPLOREZ LA SPIRITUALITÉ ET LA CULTURE

Commencez votre voyage en vous rendant à Mihintale, un site sacré qui offre une vue panoramique sur les environs. Laissez-vous imprégner par l'atmosphère spirituelle tandis que Nathalie vous guidera à travers différents rituels.

Poursuivez votre route vers l'ancienne capitale d'Anuradhapura, où vous serez ébloui par les temples magnifiquement préservés et les stupas sacrés. Immergez-vous dans l'histoire de cette ville fascinante et découvrez les enseignements bouddhistes.

Faites une halte au temple d'or de Dambulla, l'un des sites religieux les plus importants du pays. Vous serez émerveillé par les sculptures et les fresques anciennes qui ornent les grottes.

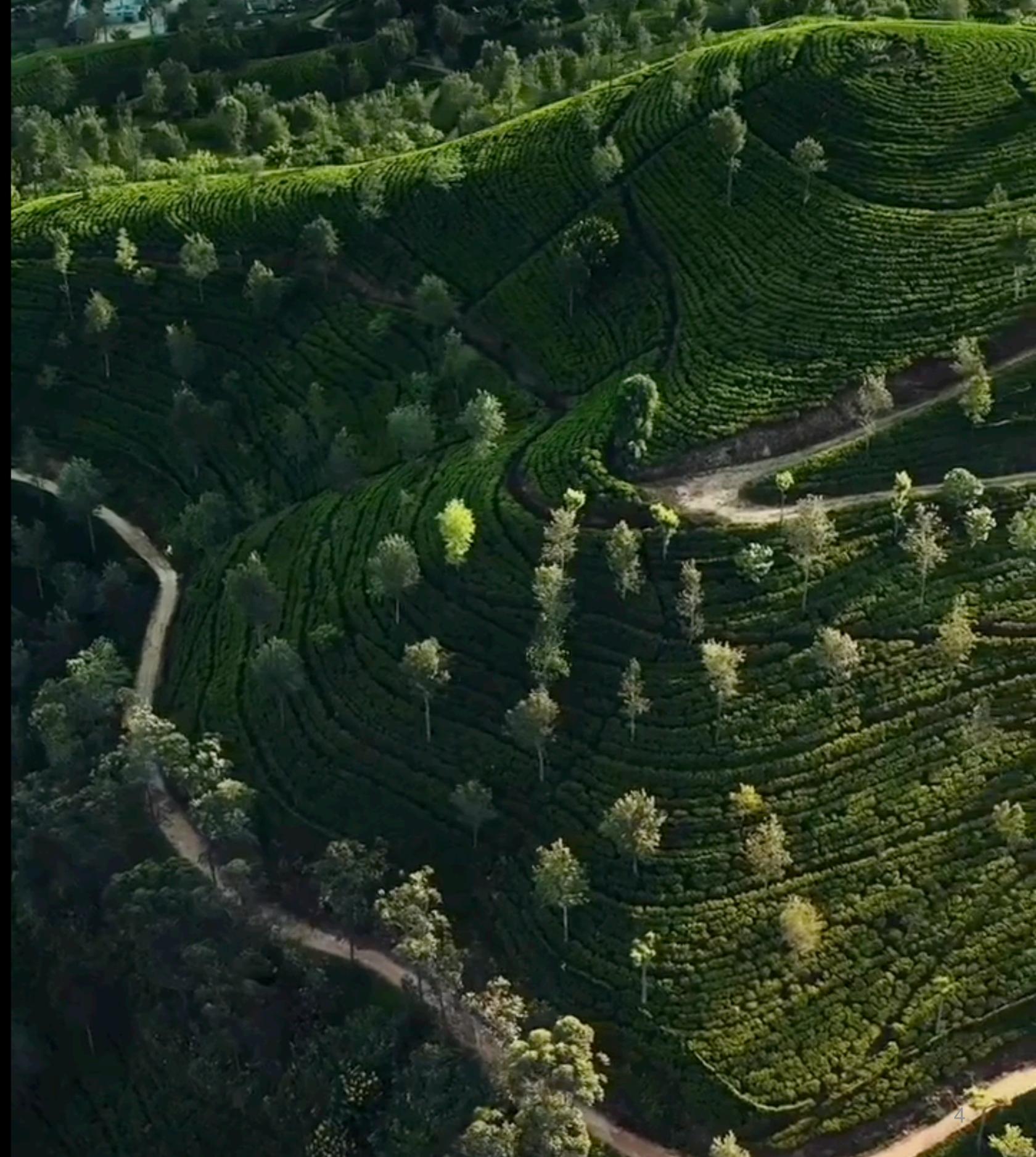
Arrivé à Kandy, vous serez touché par l'atmosphère qui règne dans cette ancienne capitale, qui conserve encore précieusement, à ce jour, la dent sacrée de Bouddha dans un temple qui lui est dédié.



PLONGEZ DANS LA NATURE

Une expérience unique vous attend dans les plantations de thé de Nuwara Eliya, où vous pourrez apprendre les secrets de la fabrication traditionnelle du thé. Profitez d'une promenade tranquille à travers les plantations verdoyantes et buvez une tasse de thé fraîchement infusé tout en admirant les paysages à couper le souffle.

L'aventure se poursuit avec un pittoresque tour en train local à travers la jungle, reliant Nuwara Eliya à Ella. Profitez de cette balade envoûtante tout en admirant la beauté du paysage et des scènes de vies authentiques.



PROGRAMME GÉNÉRAL

VIVEZ L'EXCITATION DU SAFARI

Rendez-vous à Udawalawa, où vous embarquerez pour un safari passionnant à la rencontre des animaux emblématiques du Sri Lanka.

Observez les éléphants en liberté, rigolez en regardant les singes jouer, observez les oiseaux aux couleurs vives et découvrez une faune diversifiée dans son habitat naturel. Cette expérience mémorable vous permettra de vous reconnecter avec la nature sauvage.

VOYAGES ANAYA



DÉTENTE ET EXPLORATION À LA PLAGE

Après toutes ces découvertes et aventures, il est temps de vous détendre au bord de l'océan. Profitez d'un cadre idyllique pour vous reposer. Vous aurez également l'occasion de visiter la charmante ville de Galle, avec son architecture coloniale et sa cuisine délicieuse.



PROGRAMME GÉNÉRAL

EXPÉRIENCE DE RETRAITE AYURVÉDIQUE

Terminez votre voyage en beauté avec une retraite ayurvédique de 2 jours dans un centre professionnel. Profitez de 3 heures de soins quotidiens adaptés à vos besoins spécifiques sous la supervision de médecins expérimentés en ayurveda. Vous bénéficierez également d'un suivi individuel et de conseils généraux et nutritionnels pour votre bien-être.

En plus des soins, diverses activités vous accompagneront tout au long du programme. De séances de yoga revitalisantes, à une session astrologique traditionnelle, en passant par des cercles de parole inspirants et des méditations guidées par Nathalie, vous serez guidé dans votre parcours personnel de développement et de transformation.

Laissez-vous transporter dans une expérience riche en découvertes culturelles, connexions profondes avec la nature, moments de détente et développement personnel. Éveillez votre esprit, nourrissez votre âme et revivez votre être lors de ce voyage unique et transformateur.

VOYAGES ANAYA



LE MOT DE NATHALIE

LE MOT DE NATHALIE

Lorsque j'ai écouté l'appel d'organiser des voyages spirituels en Asie, en 2015, trois destinations et thématiques se sont manifestées:



Le premier voyage sera Bali, l'Île des Dieux qui nous permettra de débiter un chemin spirituel vers Soi, une reconnexion à Soi.



Le 2ème voyage sera le Vietnam, un pays où l'authenticité et la résilience se ressentent partout. Et ça sera d'ailleurs la thématique du voyage : devenir notre propre guérisseur pour nous libérer de nos blessures et cheminer vers l'amour et l'acceptation de Soi en développant notre authenticité.



Le 3ème voyage aurait dû être le Laos et le Cambodge, car je souhaitais aller rencontrer les éléphants et leur sagesse pour nous aider à amplifier notre contact avec notre Être et notre propre sagesse. Mais de nombreux signes se sont manifestés et j'ai ressenti l'appel de partir découvrir le Sri Lanka à la place. Et là, j'ai immédiatement ressenti que ce serait cette île, « L'Île Sacrée », qui nous permettrait de toucher cet aspect de notre Être.

LE MOT DE NATHALIE



En arrivant sur cette Ile, j'ai directement été touchée par le sourire omniprésent, la gentillesse et la quiétude de ses habitants. C'est comme si on était directement amené à ralentir et à observer la richesse et la diversité du paysage qui se présentent devant nous.

Le Sri Lanka a été le pays dans lequel le bouddhisme a été amené d'Inde afin de le préserver et on ressent ce côté sacré partout autour de nous. Et d'un autre côté, il y a une nature et une faune juste majestueuses qui nous permet de ressentir une connexion profonde entre la spiritualité, les gens, la nature et les animaux. Tout est là et tout vit en parfaite harmonie, ensemble.

Ayant choisi ce pays comme étape finale de mes voyages spirituels, j'ai décidé d'y retourner avec ma famille pour expérimenter le parcours que j'avais défini et me laisser inspirer pour ancrer les enseignements que j'allais amener durant tout le séjour. C'est toujours de cette façon que je crée mes voyages, qui sont chacun différents et vous permettent de vivre un voyage intérieur inédit tout en étant très complémentaire.

Durant la première partie du voyage, j'aurai la joie de vous accompagner à vivre des rituels sacrés dans des hauts lieux dans lesquels se trouvent des reliques de Bouddha. Chacun de ces lieux a une histoire particulière et vous permettra de vivre une expérience unique et initiatique. J'ai choisi de suivre les traces de Bouddha pour vous permettre de développer votre propre Bouddha intérieur : votre sagesse, votre paix intérieure et votre reliance.

Je vous transmettrai, parallèlement, des pratiques de respirations puissantes, ainsi qu'un mantra qui vous aidera à renforcer votre connexion et à harmoniser votre Esprit.

Ensuite, nous partirons à la découverte de lieux magnifiques à la montagne et nous nous baladerons à travers les plantations de thé qui s'étendent à l'infini. Nous aurons la chance de poursuivre un bout de notre voyage dans le fameux train qui traverse l'île et qui nous donne une sensation de vivre dans un autre temps, une autre dimension ... Encore une fois, on traversera des plantations de thé, on croisera de nombreuses cascades et villages et on ressentira, au plus profond de notre cœur, une sensation d'être un explorateur ou aventurier d'un autre temps ... C'est dans cette partie du voyage également que nous allons rentrer encore plus en lien avec la nature et ses animaux : on va passer une nuit à côté d'une grande réserve naturelle dans laquelle nous aurons la grande joie de vivre un safari et d'aller à la rencontre des éléphants. Je n'ai pas de mots pour exprimer ce que je ressens lorsque je me trouve à côté d'un éléphant sauvage, cet animal le plus grand et vieux qui existe encore sur Terre. C'est un moment unique durant lequel, je me sens minuscule mais reliée, vulnérable mais forte et surtout je ressens un fort respect et connexion entre le monde animal et humain et je crois que c'est ce qui me touche le plus finalement. Cette sensation qu'on a tous notre place sur Terre et que si on le souhaite, on peut vivre en parfaite sécurité et communion.

C'est un moment magique qui vous touchera au plus profond de votre Etre et de votre cœur, j'en suis persuadée.

Nous irons également visiter un orphelinat d'éléphanteaux qui ont été retrouvé perdu à différents endroits de l'île. Les personnes de ce centre en prennent soin et les nourrissent jusqu'à ce qu'ils puissent être remis en liberté dans le parc national.

Nous partirons ensuite nous installer deux jours au bord de la mer et c'est durant cette partie, que je vous transmettrai des pratiques de qi gong médical et des enseignements sur la puissance des sons et des fréquences. Ils vous aideront à renforcer votre connexion avec votre cœur et à l'harmoniser.

Arrivé à ce stade du voyage, votre Esprit et votre Cœur auront été harmonisés et il sera temps de prendre soin de votre Corps. C'est dans cette intention que nous irons passer deux jours dans une magnifique clinique ayurvédique dans laquelle un médecin ayurvédique vous attendra pour une consultation et vous préparera un plan personnalisé de soins visant à prendre soin de votre Corps. Deux jours de cocooning et de repos durant lesquels j'aurai la joie également de vous faire une consultation individuelle qui clôturera votre processus.

Ce voyage est une invitation à prendre soin de Soi d'une manière holistique en harmonisant son Esprit, son Cœur et son Corps afin de ressentir une parfaite harmonie entre notre monde intérieur et le monde extérieur et de se sentir en paix et faisant partie d'un Tout.

N'est-ce pas ça finalement la clé de la sagesse et du bonheur ? J'espère du fond du cœur que mon programme vous appellera et si c'est le cas, je me ferai une joie de vous accompagner durant ce magnifique voyage ...

PROGRAMME DÉTAILLÉ

PROGRAMME DÉTAILLÉ AGENDA

Jour 1

Arrivée au Sri Lanka
Présentation du développement personnel sur ce voyage

Nuit à Sigiriya



Jour 2

Rocher du Lion - Pidurangala, marche optionnelle
Mihintale, haut lieu du bouddhisme
Anuradapura, ancienne capitale et temples

Nuit à Sigiriya



Jour 3

Temple d'or Dambula
Trajet et temps libre

Nuit à Kandy



Jour 4

Yoga
Séance astrologie
Visite de la ville
Jardin botanique
Cours de cuisine locale

Nuit à Kandy



PROGRAMME DÉTAILLÉ AGENDA

Jour 5

Yoga
Massage
Atelier joaillerie locale
Méditations

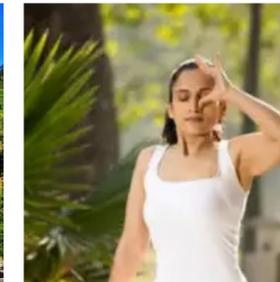
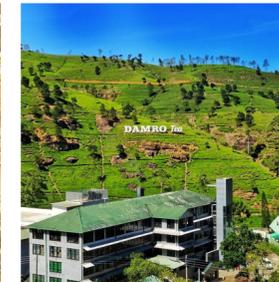
Nuit à Kandy



Jour 6

Temple dent sacrée
Usine thé Damro
Pratiques de respirations

Nuit à Nuwara Eliya



Jour 7

Promenade ville
Promenade plantation de thé
Train local dans la jungle
Travail connexion nature sacrée et harmonisation des 3 dan tien

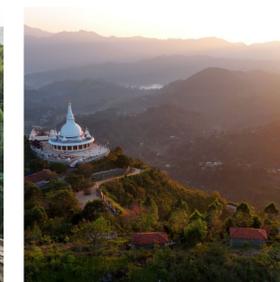
Nuit à Ella



Jour 8

Adam pic, marche optionnelle
Pont des 9 arches
Monastère Mahamevnawa, discussion avec les moines, méditation

Nuit à Ella



PROGRAMME DÉTAILLÉ AGENDA

Jour 9

Pratiques thérapeutiques
Safari d'Udawalawe

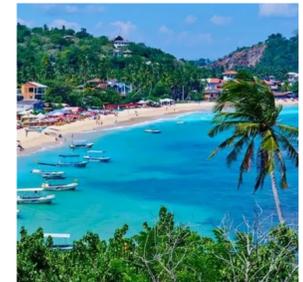
Nuit à Udawalawe



Jour 10

Orphelinat des éléphants
Plages
Intégration et échanges

Nuit à Unawatuna



Jour 11

Nager avec les tortues (si présentes)
Plages
Visite de Galle

Nuit à Unawatuna



Jour 12

Sanctuaire des tortues
Consultations Nathalie
Traitement ayurvédique

Nuit à dans le centre ayurvédique de KarunaKarala



PROGRAMME DÉTAILLÉ

AGENDA

Jour 13

Traitements ayurvédiques

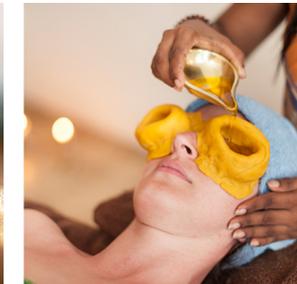
Nuit à dans le centre ayurvédique de KarunaKarala



Jour 14

Traitements ayurvédiques
Cercle de parole finale

Vol de retour



INFORMATION

- 1x / année en septembre, dès CHF 4350 (sans vol)
- En option chambre seule ou partagée
- Hotels catégorie 3 et 4 étoiles
- Petit groupe de max 8 personnes
- Plus d'information sous :
<https://www.naturel.ch/voyages-anaya/sri-lanka/>
ou +41 78 843 20 38 (Nathalie)
- Prochain départ 👉 02.09.2025

MERCI!