



# Retraite yoga & spiritualité

## Au Sri Lanka

Accompagné par Fabienne Goulard

**15 jours - 14 nuits**

**Min 10 pax + max 16 pax**

**27/03/2027 - 10/04/2027**

Le Sri Lanka, perle de l'océan Indien, a tant à vous offrir. Vivez une **retraite bien-être exceptionnelle de 15 jours, accompagné par Fabienne Goulard**, mêlant yoga, méditation, contemplation et spiritualité sur des sites enchanteurs et mystiques.

Du triangle culturel aux plantations de thé, des parcs nationaux aux plages de sable blanc, laissez-vous guider à travers le pays à la découverte des paysages époustouffants de l'île et d'une culture millénaire.

Ici, bouddhistes, hindous, musulmans et chrétiens vivent en harmonie et vous accueillent avec une même bienveillance et une profonde envie de partage des traditions. Cette retraite spirituelle au Sri Lanka est avant tout une expérience humaine, nourrie par les rencontres et la transmission.

Riche d'une histoire de plus de 2 500 ans, le Sri Lanka possède un patrimoine culturel inestimable. Le voyageur est frappé par la richesse de la civilisation cingalaise. Les nombreuses statues du Bouddha, parfois colossales et sculptées à même la roche, témoignent de la longue tradition du bouddhisme theravāda. Les grandes dynasties royales ont laissé derrière elles des sites archéologiques majestueux, aujourd'hui classés au patrimoine mondial.



Terre sacrée où le bouddhisme résonne à travers les siècles, le Sri Lanka invite à un **voyage intérieur** profond. À Kandy, le Temple de la Dent abrite une relique précieuse du Bouddha, baignée dans les parfums d'encens et les chants de dévotion. Dans l'ancienne cité d'**Anuradhapura**, les dagobas millénaires et l'arbre sacré du **Sri Maha Bodhi** rappellent l'éveil du Bouddha. Au **monastère de Dambulla**, les grottes ornées de fresques dorées semblent murmurer les secrets de la sagesse ancestrale. **Chaque étape de ce voyage spirituel au Sri Lanka devient un espace de silence, de présence et d'alignement.**

Un voyage au Sri Lanka n'est pas qu'une découverte. C'est une quête d'harmonie, où chaque temple, chaque paysage et chaque silence invite à la sérénité, à l'écoute intérieure et à une reconnexion profonde à l'essentiel.

## **Les points forts du voyage**

### **Immersion culturelle**

Un patrimoine historique exceptionnel avec plusieurs sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO : Ancienne cité royale de Polonnaruwa, Gal Vihare, Silver Temple, Dambulla, Buduruwagala, Temple de la Dent à Kandy, fort du 17ème siècle de Galle

### **Immersion spirituelle**

Des cours de yoga et soins ayurvédiques

Des méditations en extérieur sur des sites sacrés du bouddhisme mondial

Une méditation guidée avec un moine bouddhiste au Temple d'argent

### **Expériences immersives**

La gentillesse et l'accueil chaleureux des sri lankais

Rencontre des villageois à Habarana et Hiriwadunna

Dîner avec les villageois

Visite du site de Polonnaruwa en vélo

Des randonnées dans les montagnes avec des plantations de thé à perte de vue



## JOUR 1

—

### Arrivée à colombo

**27/03/2027**

Ayubowan, bienvenue au Sri Lanka ! Votre chauffeur viendra vous chercher à l'aéroport et vous conduira à votre première destination, Colombo. Vous êtes accompagnés par un guide national.

En soirée, **cercle d'ouverture, premier temps de partage et de connexion pour débiter le voyage en douceur.**

*Dîner et nuitée à Colombo.*

## JOUR 2

—

### Colombo

**28/03/2027**

Cette première journée sera consacrée à la visite de la capitale pour arriver tout en douceur au Sri Lanka.

**Colombo**, capitale économique et plus grande métropole du pays, siège du commerce et de l'administration du Sri Lanka, a su préserver son patrimoine colonial. Fort et Pettah, les plus anciens quartiers de la cité, constituent le cœur du commerce et leurs rues ne désemplissent pas.

Vous visitez accompagné d'un guide national francophone, le majestueux **temple Gangaramaya** et le **temple Seema Malaka**, situés sur le lac Beira et conçu par Geoffrey Bawa, architecte sri lankais.

**Déjeuner organique et méditatif inclus avec le groupe.**

Vous pouvez si vous le souhaitez visiter librement, le **quartier du Fort** et ses bâtiments coloniaux, flânez dans le **célèbre marché de Pettah** ou explorez les **Cinnamon Gardens** et le **Galle Face Green**.



*Pension complète*  
*Nuit à Colombo*

## JOUR 3

—

### Colombo - Kurunegala - Sigiriya

**29/03/2027**

**(temps de route 2,5h)**

Après le petit-déjeuner, départ pour Kurunegala pour une immersion dans le **bouddhisme theravāda**. Il s'agit de la plus ancienne des trois grandes branches du bouddhisme (avec le mahāyāna et le vajrayāna) et elle est considérée comme la plus proche des enseignements originaux du Bouddha.

#### Découverte du **Silver Temple - Ridee Viharaya**

Niché au cœur des collines verdoyantes de Kurunegala, le Ridee Viharaya, ou Silver Temple, est un joyau méconnu du Sri Lanka. Ce **monastère bouddhiste**, dont l'histoire remonte à plus de 2 000 ans, aurait été construit à l'emplacement d'une mine d'argent qui finança l'édification de la grande stupa de Mahathupa à Anuradhapura.

Dès l'entrée, l'atmosphère sereine enveloppe le visiteur. À l'intérieur, des grottes sculptées abritent des fresques anciennes et des statues du Bouddha recouvertes de dorures délicates. Le temple principal dévoile un Bouddha allongé, veillé par des peintures murales vibrantes de couleurs et des sculptures raffinées.

Entouré de rizières et de nature luxuriante, le Silver Temple est un lieu de méditation et de recueillement où le temps semble suspendu. Une escale hors du temps, empreinte de spiritualité et d'histoire.

#### **Méditation avec un moine bouddhiste**

Déjeuner sur le site pour transfert pour Sigiriya

Arrivée à l'hôtel et temps libre

#### **Cours de yoga**

*Nuit à Sigiriya*  
*Pension complète*



## JOUR 4

—

### **Pidurangala**

**30/03/2027**

Départ tôt (vers 4h30 du matin) pour assister au lever du soleil sur le **rocher Pidurangala** d'où vous pourrez profiter d'une vue panoramique exceptionnelle.

Gravir le **rocher de Pidurangala** au petit matin est une expérience magique qui offre une vue imprenable sur l'un des sites les plus emblématiques du Sri Lanka : **Sigiriya**, le Rocher du Lion, qui est sans aucun doute un symbole fort du Sri Lanka et constitue l'une des trois pointes du Triangle culturel.

L'ascension, qui dure environ 30 à 45 minutes, traverse un ancien monastère bouddhiste et des grottes ornées de statues. Une fois au sommet, le spectacle est à couper le souffle : le soleil se lève lentement derrière l'horizon, baignant la jungle luxuriante d'une lumière dorée. Face à vous, **Sigiriya se dresse majestueusement**, émergeant de la brume matinale comme un mirage.

Un lever de soleil à Pidurangala, c'est la promesse d'un instant suspendu entre ciel et terre, où la nature et l'histoire se rejoignent dans une harmonie parfaite.

Retour à l'hôtel vers 9h pour le petit déjeuner

De 10h30 à 12h00, cours de yoga à l'hôtel, suivi du déjeuner.

Vers 15h, départ pour la découverte des villages de **Habarana et Hiriwadunna**.

L'excursion commence par une promenade en charrette à bœufs près de l'étang du village, puis vous ferez l'expérience d'une promenade en bateau jusqu'à l'autre côté du village rural. Après une courte promenade dans les rizières et les cultures de légumes, vous atteindrez la maison du village. A la maison du village, vous pourrez vous détendre et déguster un délicieux dîner sri lankais. Ensuite, vous prendrez un Tuk Tuk pour vous rendre au point de départ de l'excursion et, une fois l'excursion terminée, vous serez ramenés à votre hôtel par votre bus.

Retour en **bus surprise**

*Nuit à Sigiriya*

*Pension complète*



## JOUR 5

—

### **Sigiriya - Polonnaruwa - Habarana** **31/03/2027**

De 06h30 à 08h00, cours de yoga matinal, suivi du petit-déjeuner.

Vous partez en direction de l'ancienne cité royale de **Polonnaruwa**. Ce site archéologique immense, classé au Patrimoine mondial de l'UNESCO, est impressionnant et offre une agréable balade à pied ou à vélo au milieu des vestiges, dispersés dans un joli parc sur la rive du Parakrama Samudra. Le point d'orgue de la visite est sans nul doute le **Gal Vihare** et ses **trois gigantesques statues de Bouddha taillées dans le granit**. Les vestiges de palais royal et des temples datent d'environ 900 ans mais sont bien conservés, ils laissent imaginer la splendeur de la cité à son apogée. Engloutie par la jungle après des siècles d'abandon, elle fut redécouverte par les britanniques au 19ème siècle. Prenez votre temps pour flâner dans les ruines de ce site impressionnant qui regorge de trésors et de vestiges archéologiques.

**Visite du site en vélo**

**Puis déjeuner dans une ferme organique avec les sri lankais**

Retour à l'hôtel suivi d'un temps libre.

**Pour ceux qui le souhaitent en option :**

**Safari dans le parc national de Minneriya (Durée estimée : 2h30).**

Le **parc national de Minneriya** est un sanctuaire sauvage où la nature règne en maître. Ce parc de **près de 9 000 hectares** est célèbre pour abriter l'un des plus spectaculaires rassemblements d'éléphants d'Asie au monde : le **"Gathering"**.

À bord d'un **4x4 tout-terrain**, l'aventure commence en traversant des forêts denses, des marécages et des plaines dorées. Peu à peu, le paysage s'ouvre sur le **réservoir de Minneriya**, un immense lac artificiel datant du 11ème siècle, où éléphants, buffles d'eau et cervidés viennent se désaltérer. Lors de la saison sèche (de juin à septembre), des centaines d'éléphants convergent vers ces eaux, offrant un spectacle inoubliable.



Le parc est aussi un paradis pour les **amateurs d'oiseaux**, avec des espèces rares comme le calao, le paon sauvage et l'aigle pêcheur. On peut aussi y apercevoir des léopards furtifs, des crocodiles se prélassant au soleil et des singes jouant dans la canopée.

Un safari à Minneriya, c'est une immersion totale dans la vie sauvage sri-lankaise, où chaque instant révèle la richesse d'un écosystème préservé et la majesté des éléphants dans leur habitat naturel.

**Cours de yoga** en fin de journée.

*Nuit à Sigiriya*  
*Pension complète*

## JOUR 6

—

### **Sigiriya - Dambulla - Matale - Kandy** **01/04/2027**

De 07h00 à 08h30, **cours de yoga matinal**, suivi du petit-déjeuner.

Puis vous partez en direction de la région de Kandy

En chemin, vous découvrez le **site de Dambulla**, abrité sous une immense corniche rocheuse et ses 5 grottes, qui renferment d'innombrables **statues de Bouddha (environ 130)** alignées contre les parois et de sublimes peintures murales. Elles auraient environ 2000 ans et sont inscrites au Patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1991. L'histoire des cinq cavernes remonte au 1er siècle avant JC quand le roi Valagambahu y avait trouvé refuge. La deuxième caverne est la plus élaborée et la plus spectaculaire (52 mètres de longueur, 23 mètres de largeur par 6,5 mètres de hauteur). On y trouve une grande statue de Bouddha couchée et deux statues des rois

Valagambahu, qui fût le premier à s'y être réfugié et avait effectué la plupart des constructions, et Nissankamalla qui avait continué les travaux. Ce site vaut la peine d'être visité non seulement pour le temple caverne, mais également pour la vue magnifique sur la campagne environnante (150 m de hauteur).

Visite du **jardin d'épices de Matale** suivi du déjeuner.



Le Spice Garden de Matale est une escale sensorielle incontournable au Sri Lanka. Ce jardin luxuriant dévoile les secrets des **épices** qui ont façonné l'histoire de l'île, depuis la **cannelle** délicate jusqu'au **poivre piquant**, en passant par la **cardamome** et la **vanille** parfumée.

En se promenant parmi les plantations, on découvre les usages traditionnels de ces trésors naturels, à la fois en cuisine et en médecine ayurvédique. Entre senteurs enivrantes et paysages verdoyants, le Spice Garden de Matale est une invitation à ralentir, à éveiller ses sens et à repartir avec un peu de la magie des épices sri-lankaises.

Arrivée à l'hôtel, installation et temps libre.

**Kandy** est la capitale de la région montagneuse, ancienne capitale du Royaume de Kandy, entre le 16ème et le 19ème siècle. La ville est construite autour d'un magnifique lac, niché entre les collines qui offre une ambiance très ressourçante. C'est aujourd'hui le centre du bouddhisme au Sri Lanka, de la culture et de l'art.

En fin de journée, vous visitez le très célèbre **Temple de la Dent**, le temple **Dalada Maligawa**. Il abrite la relique bouddhiste la plus importante du pays. La légende dit que la **dent** a été volée dans le bûcher funéraire du Bouddha et apportée au Sri Lanka cachée dans les cheveux d'une princesse. Vous assistez à la **cérémonie du soir**, au moment où les dévots se rassemblent avec leurs mains chargées d'offrandes. Un moment de pure dévotion.

Retour à l'hôtel suivi du dîner

*Nuit à Kandy*  
*Pension complète*

## JOUR 7

—

### **Kandy - Trekking Heeloya**

**02/04/2027**

**(temps de route 2h)**

Après le petit-déjeuner, vous partez de Kandy pour rejoindre le village de **Thangappuwa**.

Vous commencez ce trekking depuis le village de Thangappuwa et le terminez depuis le village de **Poddalgoda** en passant par **Heeloya**, un autre village isolé proche de la forêt de conservation de Knuckles. Il faut environ 5 heures pour marcher du village à Poddalgoda.

(trekking doux, accessible à tous)



Ce trekking descend jusqu'au village de Poddalgoda sur une distance d'environ 10,5 km. Pendant que vous marchez, vous pourrez voir les cultures de **cardamome** et les écosystèmes naturels, les maisons des travailleurs des plantations de thé, les villages de Heeloya et Poddalgoda, les rizières, les jardins familiaux et une chute d'eau appelée Perumal Hatunu ella.

Retour à l'hôtel

De 18h30 à 20h00, **cours de yoga**, suivi du dîner.

*Nuit à Kandy*  
*Pension complète*

## JOUR 8

—

**Kandy - Nuwara Eliya - Ella**  
**03/04/2027**

**(temps de route 2H)**

Après le petit-déjeuner, **transfert vers Nanu Oya** afin d'embarquer à bord du train local en direction de **Ella**, une expérience emblématique et incontournable lors d'un voyage au Sri Lanka. Pendant ce trajet d'environ **4h**, profitez d'un magnifique panorama de montagnes, de plantations de thé et de cascades. Le paysage est somptueux ! *(Trajet en train inclus sous réserve de disponibilité).*

Vous découvrez **Ella**, nichée au milieu des collines verdoyantes du Sri Lanka. Ella est une petite ville pittoresque qui séduit par son ambiance paisible et ses paysages à couper le souffle. Entourée de plantations de thé, de cascades et de sentiers de randonnée, c'est une destination idéale pour les amoureux de nature et d'aventure. Entre randonnées, thé et sérénité, **Ella** incarne la beauté naturelle et authentique du Sri Lanka.

Installation à l'hôtel et temps libre

**Cours de yoga en fin de journée**

*Nuit à Ella*  
*Pension complète*



## JOUR 9

—

### Ella

**04/04/2027**

De 07h00 à 08h30, séance de yoga matinal, suivi du petit-déjeuner.

Puis départ pour une **randonnée à travers les plantations de thé** incluant une **cérémonie bouddhiste dans la nature** suivi d'une méditation.

Déjeuner pique nique et retour à l'hôtel et temps libre.

Diner à l'hôtel

*Nuit à Ella*

*Pension complète*

## JOUR 10

—

### Ella - Buduruwagala - Tangalle

**05/04/2027**

De 07h00 à 08h30, cours de yoga, suivi du petit-déjeuner.

Transport privé d'Ella vers Tangalle.

Prenez une pause relaxante à **Buduruwagala**, Au cœur de la jungle sri-lankaise, un site bouddhiste fascinant où le temps semble suspendu. Ce sanctuaire, dont le nom signifie "rocher en forme de Bouddha", abrite une impressionnante fresque de **sept statues sculptées à même la roche**, datant du Xe siècle.

La plus majestueuse est une statue de **Bouddha debout de 16 mètres de haut**, la plus grande du Sri Lanka. Elle est entourée de figures de bodhisattvas et de divinités, dont une mystérieuse silhouette ornée de traces de peinture orange, témoignant de l'éclat d'antan.

Le site, baigné dans une atmosphère de sérénité et de mysticisme, est un véritable trésor historique, offrant une immersion dans l'art bouddhiste ancien au cœur d'une nature luxuriante.



Puis direction Tangalle.

Installation à l'hôtel et temps libre

Diner à l'hôtel

*Nuit à Tangalle*  
*Pension complète*

## JOUR 11

—

### **Tangalle** **06/04/2027**

Bénéficiez aujourd'hui du cadre exceptionnel de votre hébergement, Le **Talalla retreat resort** qui se trouve à quelques mètres de la plage la plus paisible et la plus protégée du Sri Lanka. Il s'agit d'une crique inconnue où l'eau turquoise est claire, le sable doré et les levers de soleil brillants. Un coach de surf résident est disponible pour des leçons privées de 2h, incluant la location de la planche et le transport jusqu'à la plage de surf (en option).

Le resort possède aussi un spa, où ceux qui le désirent pourront s'offrir un massage ayurvédique, un soin ayurvédique tel que le Shirodhara, un massage d'aromathérapie, bref toute une gamme de soins pour se détendre le corps et l'esprit (en option).

Le reste de la journée libre pour se détendre à l'hôtel, au bord de la piscine, ou pour découvrir les environs de Tangalle, stations balnéaires très agréables de la côte sud. Un littoral idyllique, une mer d'azur, de jolies criques et des édifices de l'époque de la colonisation hollandaise contribuent à son charme.

En soirée, bénéficiez d'un cours de yin yoga ou restorative yoga inclus et offert à l'hôtel.

*Pension complète*  
*Nuit à Tangalle*

## JOUR 12

—

### **Tangalle - Galle - Tangalle** **07/04/2027**



De 07h00 à 8h30, **cours de yoga**, suivi du petit-déjeuner.  
Transport privé de Tangalle vers Galle.

Aujourd'hui vous visitez **Galle**, superbe ville côtière dont le fort rappelle la présence hollandaise. Galle est le centre de commerce international le plus ancien du Sri Lanka. L'architecture vous surprendra, avec ses maisons coloniales anciennes et ses églises qui nous rappellent étrangement une vieille ville d'Europe. Vous visitez le **fort du 17ème siècle** qui figure au Patrimoine mondial de l'UNESCO. Galle est aussi une ville très culturelle où fleurissent les cafés et boutiques. Les artistes y sont particulièrement nombreux. Ce sera le moment idéal pour faire votre shopping dans des belles boutiques d'artisanat local.

Retour à Tangalle en fin de journée et **session de yoga**.

*Pension complète*  
*Nuit à Tangalle*

## JOUR 13

—

### **Tangalle - Negombo**

**08/04/2027**

**(temps de route 3h)**

De 6h30 à 8h, cours de yoga, suivi du petit-déjeuner.

Puis transfert pour Negombo.

Aujourd'hui profitez de votre lieu de villégiature et des activités incluses dans la journée :

- **Une séance de yoga en fin de journée**
- **Un soin ayurvédique de 2h** environ dans votre propre villa ou dans le centre ayurvédique (tous les traitements seront proposés après consultation initiale d'un médecin ayurvédique)

Puis journée libre dans les environs de Negombo.

Negombo est l'un des principaux ports de pêche du Sri Lanka et une station balnéaire très agréable. Pendant l'époque coloniale hollandaise, Negombo était également l'une des sources les plus importantes de **cannelle**, une épice lucrative et très convoitée. Depuis le rivage de sa plage frangée de cocotiers, observez au large le spectacle des voiles carrées des « oruwas », pirogues à voiles et à balancier. Ne manquez pas le retour des pêcheurs qui tirent leurs filets sur la plage avant d'acheminer leur prise vers la halle du spectaculaire marché aux poissons.



Amateurs de pleine nature, optez pour une balade au cœur d'une végétation luxuriante ! Faites un détour par les nombreuses églises et vous comprendrez pourquoi on surnomme Negombo « La petite Rome » !

Vous pourrez opter pour une **promenade en bateau dans la mangrove de Muthurajawela**, le lagon qui se situe entre Negombo et Colombo, ou sur le canal hollandais. En glissant au fil de l'eau dans les chenaux bordés par une végétation luxuriante, vous êtes accompagnés par les oiseaux, cormorans et aigrettes, les singes et les varans. Parfois un crocodile pourrait vous surprendre !

*Nuit à Negombo*  
*Pension complète*

## JOUR 14

—

### **Negombo** **09/04/2027**

Aujourd'hui profitez de votre lieu de villégiature et des activités incluses dans la journée :

- Une séance de yoga dans la matinée
- Un soin ayurvédique de 2h environ dans votre propre villa ou dans le centre ayurvédique (tous les traitements seront proposés après consultation initiale d'un médecin ayurvédique)

Puis journée libre dans les environs de Negombo.

Déjeuner, dîner et nuitée à l'hôtel à Negombo

*Nuit à Negombo*  
*Pension complète*

## JOUR 15

—

### **Negombo - Aéroport de Colombo** **10/04/2027**

Transfert privé Negombo à l'aéroport international de Colombo. Votre chauffeur vous dépose à l'aéroport de Colombo 3 heures avant votre vol. Nous vous souhaitons un bon voyage de retour !



## VOS HEBERGEMENTS :

- Colombo - 2 nuits - Pearl Grand by Rathna - <https://www.pearlgrand.lk/>
- Sigiriya - 3 nuits - Hôtel Amaara Forest - <https://www.amaarahotels.com/>
- Kandy - 2 nuits - Hotel Oakray Heritage Kandy - <https://www.oakrayhotels.com/heritage/>
- Ella - 2 nuits - Hôtel Grand Beragala - <https://grandberagala.com/>
- Tangalle - 3 nuits - Tallala Retreat - <https://www.talallaretreat.com/>
- Negombo - 2 nuits - Jetwing Ayurveda Pavillions  
<https://www.jetwinghotels.com/jetwingayurvedapavilions>

## Inclus dans le tarif

- L'accompagnement de Fabienne Goulard
- Les transferts et transports terrestres tels que décrits dans l'itinéraire en véhicule privé
- L'hébergement en chambre double
- Pension complète
- Les visites et expériences suivantes : le déjeuner organique et méditatif , le temple de Gangaramaya à Colombo,, les grottes du temple de Dambulla, le rocher Pidurangala, la cité royale de Polonnaruwa, le Silver Temple à Kurunagala; le jardin des épices à Matale, le temple de la Dent à Kandy, la randonnée de Heel Oya , le site de Buduruwagala
- Les donations dans les temples
- Visite de Fort Galle
- Les cours et soins suivants : deux cours de yoga et deux soins ayurvédique de 2h /personne
- Eau incluse pendant le voyage

## Non Inclus dans le tarif

- Le vol international
- Le visa d'entrée
- Les taxes d'aéroport internationales
- Le supplément chambre individuelle, xxxx€
- Les visites et activités sauf celles mentionnées dans « le prix comprend »
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les pourboires
- L'assurance Voyage
- Tout ce qui ne figure pas dans « le prix comprend »



## Informations, dates et prix :

- Le départ est garanti à partir de 10 participants
- Taille du groupe : de 10 à 16 participants
- 15 jours/14 nuits, du 27/03/2027 au 10/04/2027
- Prix pension complète, sur la base d'une chambre double partagée, xxxx€ (*nous pouvons vous jumeler avec un autre participant*)
- Prix supplément chambre individuelle, xxxx€

## Extension

Pour les voyageurs qui souhaiteraient poursuivre leur voyage et notamment une cure ayurvédique, nous vous proposons l'extension suivante :

**5 jours de traitement complet au centre ayurvédique Jetwing Ayurveda Pavilions -**  
<https://www.jetwinghotels.com/jetwingayurvedapavilions/>

Tarif en chambre double : 1025€ par personne

Tarif en chambre individuelle : 1650€ per personne

### Inclus dans le tarif :

- cure ayurvédique et soins quotidiens
- pension complète
- yoga et méditation quotidien