

# Questions des voyageurs : PANEL

---

## Avant de partir

### ARGENT

**Quelle est la valeur de la roupie ?** au 11/08 1 euro = 71 roupies

**Quelle monnaie apporter en Inde ?**

Vous ne trouverez pas de roupies en France. Prévoyez de venir avec des Euros ou Dollars si vous en avez. Le change est fait en toute sécurité au village par Suresh au centre de change de Paravur.

Nous ne conseillons pas de faire de change à l'aéroport car les taux sont plus élevés qu'au village

### BAGAGES ET VETEMENTS

**Quel poids de bagage ai-je droit ?** En général les compagnies autorisent entre 20 et 30kg de bagage. Cette info figure sur votre billet électronique. Nous vous recommandons de ne pas surcharger votre valise au départ de France pour laisser une marge confortable pour ramener des cadeaux et objets divers. Penser que les épices, statuettes et cadeaux doivent être ramenés sans stress...

A la douane du retour le moindre kilo en trop est taxé généreusement !

#### BAGAGE A MAIN :

**Que prendre dans mon bagage à main ?**

Vous pouvez y mettre tout ce qui est nécessaire pour passer le temps dans l'avion. (livres, mots croisés, jeux électroniques, tablette, téléphone, antalgiques, bonbons). Un nécessaire de voyage vous sera offert par la compagnie (masque de sommeil, chaussettes, couverture, boules d'oreille, casque de prêt pour les films). Eviter d'amener une cargaison de biscuits ou bonbons, on passe déjà son temps à manger dans l'avion !

Attention aux liquides transportés : maximum 1 litre tout compris. Il faut prévoir une pochette transparente pouvant montrer le contenu directement. Chaque bouteille ne doit pas dépasser 100 ml. Donc attention à vos parfums on peut très bien vous confisquer un parfum de 250 ml dans le bagage à main. Par contre en soute vous pouvez mettre tout liquide de toute contenance.

Attention : ne pas mettre de ciseaux, couteau dans le bagage à main

**Voyager avec de l'argent ?**

Le mieux est de partir avec votre argent en euros et de le ranger sur soi dans une ceinture à billets ou contre soi dans une pochette que l'on glisse en bandoulière sous son pull. Eviter de vouloir retirer de grosses sommes en Inde. Pour régler votre séjour vous pouvez le faire sur place en espèces euros, ou par virement avant de partir. Ne pas amener de cheque personnel ou de cheque de banque.

argent de poche : entre 150€ et plus selon vos dépenses et puis possibilité de retirer un peu sur place

**Comment s'habiller pour voyager ?**

Une tenue confortable en coton. Privilégier l'habillement « oignon » en accumulant des couches fines de vêtements (tshirt manche courte + T shirt manche longue + pull fin + gilet) plutôt qu'un gros pull et une grosse doudoune. Attention car il fait souvent très frais dans l'avion. Penser aussi à la contention des jambes si nécessaire. A mi-chemin, à l'escale vous pourrez enlever une ou deux couches (surtout en février ! 0° à 10° à Paris puis 22 aux Emirats et enfin 30° en Inde) – on peut prévoir des tongs ou chaussures ouvertes pour l'escale, ça fait du bien et on se sent déjà en vacances !

## VETEMENTS POUR LA GRANDE VALISE :

### Quelle sorte de vêtements prendre ?

Sachez qu'il fait toute l'année entre 28 et 32-34° durant la journée. Une humidité bien présente sans pluie entre octobre et mars. Au centre, vous pouvez porter des vêtements européens d'été.

Pour sortir du centre les dames éviteront de dénuder les épaules, aisselles, poitrine, cuisses, ainsi, prévoir vêtements amples et léger en coton ou lin accompagnés d'un petit foulard léger pour couvrir les épaules. Vous pouvez aussi vous habiller à la mode indienne, vous aurez toujours beaucoup de compliments et de respect de la part des habitants.

Pour les messieurs, rien de particulier à signaler à part peut-être éviter les shorts très courts. Prévoir une chemisette pour entrer dans les temples.

## TRAITEMENTS ET MEDICAMENTS

### comment voyager avec mon traitement ? dois-je amener des médicaments ?

Tout traitement médical suivi en France doit être amené en Inde même si vous avez choisi de suivre la cure ayurvédique. Pensez bien à emporter les ordonnances et à vérifier que vous amenez bien le bon traitement et la bonne quantité.

Toute autre médicament (autre que des antalgiques classiques, argile, huiles essentielles, petite pharmacie classique) n'est pas attendu en Inde. Les armoires du centre sont déjà bien équipées de Smecta, antibiotiques et autres boites laissées par les voyageurs précédents

Des cliniques et docteurs ayurvédiques et allopathiques sont présents sur place pour vous soigner si besoin.

### Y a-t-il des moustiques ? que puis je amener pour me protéger ?

Cette région de l'Inde n'est pas sous obligation de vaccination fièvre jaune. De simples anti moustique sont recommandés à pulvériser sur les vêtements ou pas. Achetez les mêmes produits que vous utilisez chez vous. (conseil vécu : Quelques gouttes de HE de citronnelle dans un peu d'huile et s'enduire pieds, mollets, bras, mains avant le yoga du matin ça suffit largement)

## AU CENTRE MAITHRIMANDIR

quelles sont les règles de vie au centre ? lire notre livret de bienvenue et la charte de comportement

### NOURRITURE

Je suis allergique au gluten comment faire ?

Pas besoin de voyager avec vos provisions pour ce type d'allergie car la nourriture Kéralaise comporte très peu de plats avec du blé. L'essentiel étant fait avec des légumes, des fruits et du riz. (farine de riz, pâtes au riz). Seules quelques galettes bien typiques comme les parathas sont faites avec du blé. Vous pourrez donc manger comme tout le monde.

Je ne supporte pas les épices, comment faire ?

La cuisine faite au centre tient compte de nos gout et habitudes européennes. La cuisine sera gouteuse avec des épices douces mais pas spicy (pimentée). Le piment est présenté à part sous forme de pickles ou de confiture de mangue ou autre.

J'ai peur d'avoir faim dois-je amener des en-cas ?

Attention à ne pas stocker de nourriture dans votre chambre sous peine d'attirer toutes les fourmis du secteur. Nous vous trouverons de quoi manger 😊

La nourriture est elle typiquement ayurvédique?

la nourriture et l'eau : Sarva et sa famille reçoivent des européens depuis longtemps et font très attention à nos organismes fragiles. L'eau consommée est soit bouillie soit fournie en bonbonnes scellées. La nourriture est faite sur place et dosée de façon légère en épice et piment. C'est une nourriture Kéralaise et non typiquement ayurvédique. Le matin vous aurez droit à thé, café, beurre, confiture mais aussi galettes vapeur indiennes au coco, sauces salées et pimentées, etc... tout est facultatif

Chaque jour nous proposons des légumes vapeur légers et d'autres plats en sauce, du riz ou des nouilles de riz. La variété du buffet permet à chacun de respecter les consignes de nourriture donnés par le docteur. (présente tous les matins sur place)

Normalement je ne mange pas le soir, mais sur place en fonction de ce qui est servi puis-je changer d'avis ?

Bien sûr ! la souplesse est de mise votre appétit peut varier d'un jour à l'autre

Soins ayurvéda : est-il nécessaire de les prendre sur toute la durée du séjour ou une semaine seulement est-elle suffisante ?

La cure est bénéfique à partir d'une semaine. Sa durée est à varier en fonction de l'état de santé plus ou moins chronique à voir avec le docteur Rahee qui ausculte avant chaque début de cure. Des massages à la carte sont aussi possibles

### LOGEMENT

quelles sont les conditions de logement ?

En général logement par deux dans les divers logements. Chaque logement dispose de deux lits dans la même pièce. Un lit double et un lit simple, chacun équipé d'une moustiquaire. Attenante à la chambre une salle de douche avec lavabo et WC. Draps et Serviettes de toilette sont fournis (voir notre livret de bienvenue pour plus de détails) le savon est fourni sur place, vous devez prévoir le reste.

L'eau de la douche n'est pas chauffée elle est à température ambiante.

### Précisions sur les toilettes ?

vous aurez un rouleau de papier en arrivant mais que l'on vous conseille fortement de passer à la "douchette intime" (petite douche à main à côté du toilette) pour éviter de boucher leurs fosses sceptiques et puis la douchette "l'essayer c'est l'adopter" . les rouleaux supplémentaires sont à demander.

### Doit on prévoir un adaptateur électrique ?

Les prises sont compatibles avec nos appareils donc pas besoin d'adaptateur, ce sont des prises classiques à deux trous dont les trous sont juste un peu plus larges que chez nous.

### Quelle température la nuit ?

La nuit il fait environ 24°. Des petites couvertures sont prévues pour les personnes qui en font la demande. Chaque lit est équipé d'une moustiquaire.

### La WIFI est-elle disponible sur place ?

Il est possible de se connecter au wifi à certaines heures de la journée. Voir sur place avec Sarva Atma

### J'aime me baigner, est il possible de se baigner près du centre ?

Bien sûr il est tout à fait possible de se baigner avec un maillot deux pièces pour les dames. Un paréo pour sortir de l'eau. La mer est à environ 27° à seulement 15 min en rickshaw. Vous pouvez y aller à plusieurs depuis le centre en dehors des sorties prévues.

A noter que les indiens ne se baignent pas. Surtout bien prévoir la crème solaire, les lunettes noires, et éventuellement une casquette ou chapeau ou quelque chose pour se couvrir la tête...ça cogne fort pour la peau et pour les yeux.

Les plages sont en général désertes, magnifiques, non surveillées. Attention, certains jours les vagues et le courant sont très forts. Une école de surf « la tata school » est présente tout près !

### Puis-je me baigner pendant la cure ?

Il n'est pas conseillé de s'agiter pendant la cure ou de faire du sport. Aussi, les sorties plage sont programmées au lever ou au coucher du soleil, pour doucement se tremper et rentrer. On n'y passe pas l'après midi !

### Comment faire si je ne pratique pas le yoga ou si je suis débutant ?

La méditation a lieu de 6h30 à 7h puis yoga de 7 à 8h. rien ne vous oblige à participer à l'un ou l'autre. Vous pouvez venir simplement regarder et vous imprégner de la quiétude. Si vous débutez n'ayez crainte vous ferez ce que vous pourrez dans le respect de votre corps tel qu'il est au moment présent.

### Fournissez-vous les tapis ?

Nous avons des nattes et quelques tapis classiques. Des coussins pour la méditation ainsi que des fauteuils si vous préférez être assis.

### Avez-vous de la lecture ?

Nous avons 3 bibliothèques regorgeant d'ouvrages en français et anglais sur le thème de l'Inde, de la spiritualité. Beaucoup de voyageurs laissent aussi leurs romans achetés pour le voyage.

## VETEMENTS ET CHAUSSURES

### Comment dois je m'Habiller?

Les hommes doivent prévoir deux chemisettes pour entrer dans les temples (tshirt interdit dans les temples)

les femmes doivent éviter de montrer les cuisses, la poitrine et les aisselles. Dans le centre, pas de soucis vous pouvez vous habiller comme en France mais en dehors non. Donc prévoir des vêtements d'été classiques et si vous avez des décolletés ou des petites bretelles il faudra mettre un foulard dessus. par contre montrer son ventre c'est le TOP

### Puis je m'habiller sur place?

vous pourrez facilement vous acheter des tenues mais ne comptez pas à 100% dessus.

Bien souvent les voyageurs arrivent sur place et sont complètement déboussolés par les tissus qui sont très colorés et pleins de strass et de perles. Mais on peut aussi trouver son bonheur en cherchant un peu, donc prévoyez un juste milieu en amenant tout de même quelques tenues de base.

Sinon la lessive à la main est possible tout comme un service de nettoyage au centre, il suffit de confier ses vêtements et vous les récupérez le lendemain.

### Conseillez vous des chaussures de marche ?

Nous conseillons une paire de baskets pour faire le voyage en avion et à mettre pour les très rares sorties où il faut marcher un peu. Et une paire de tongs ou chaussures d'été faciles à mettre et enlever. Les pieds peuvent gonfler et surtout il faut tout le temps se déchausser donc évitez les lanières et chaussures compliquées à mettre tout comme les talons.

bijoux de valeur : à laisser en France tout comme votre gros sac à main