

Sri Lanka

13 jours / 12 nuits (hors aérien)

Régénérer sa vitalité et sa créativité au cœur de la nature

Du 07 au 19 février 2026

Spécialement étudié pour :
ASSOCIATION L'ICI



NOTRE INTENTION POUR CE SEJOUR

Nos valeurs :

- **Authenticité** : des espaces de partage simples, sincères et bienveillants où tout peut être accueilli
- **Fraternité & Solidarité** : de la convivialité avec le groupe et les communautés qui nous accueillent sont au cœur des relations. Soutien aux communautés locales
- **Hymne au sensible** : Porter attention à l'expression du sensible par une écoute holistique du corps
- **Soin du vivant** : conscience et soin du vivant en soi et autour de soi sont au cœur de nos pratiques.

Séjour immersif, initiatique & créatif :

Plongez au cœur de **la vie rurale** sri lankaise et participez au quotidien des villages que vous traversez. Découvrez les bienfaits de **l'arbre de Kithul**, prenez part à la collecte du thé dans des petites plantations biologique ou participez à la fabrication de jaggery avec une famille d'agriculteurs !

En excursion, explorez **la forêt tropicale de Sinharaja** en compagnie d'un guide environnementaliste expert des espèces endémiques. Profitez de votre séjour pour prendre soin de vous et découvrez la **médecine ayurvédique**, dont les remèdes ancestraux n'auront plus de secrets pour vous !

La pratique ayurvédique nous enseignera sur les rythmes internes du corps en lien avec celui de la nature.

Participez avec enthousiasme et curiosité **aux ateliers créatifs** proposés par Sylvie et Nathalie **dans des lieux insolites** : ce séjour sera guidé par la bienveillance et permettra de se ressourcer grâce à des pratiques corporelles, méditatives et créatives au cœur de la nature.

Ce sera une riche aventure de partage avec la population locale, de dépaysement et de transformation intérieure. Vous pourrez déposer quotidiennement sur votre carnet de voyage trace de ce qui s'est passé aux différentes étapes du séjour.

Dimension solidaire

Au-delà des engagements propres à tous nos voyages, ce séjour inclut une action solidaire qui permet de soutenir une initiative locale.

Afin de protéger la vie sous-marine dont dépend le village, vous participez à un projet de restauration de la mangrove : préparation du terreau, mise en pots des plants de mangroves collectés, nettoyage de la pépinière et plantation de mangroves dans la rivière.

Nos actions sont accessibles à tous, sans compétence particulière. Ils nécessitent simplement une grande ouverture d'esprit et une envie de partage dans la bonne humeur !

Lieux incontournables :

- **Village de rural de Deniyaya** : immersion dans la vie traditionnelle, apprentissage des plantes médicinales et dégustation du « peyawa » (tisane locale).
- **Haputale**, le siège de Lipton, petite ville perchée à plus de 1400 mètres d'altitude s'accrochant sur une longue crête de montagne offrant ainsi de magnifiques points de vue sur les plantations de thé
- La découverte de plusieurs sites classés au patrimoine mondial de l'**UNESCO** (forêt tropicale de Sinharaja, et le Fort de Galle).
- Détente sur les **plages de Koggala**, vasque lagune bordée de mangroves et occupée par un temple bouddhiste.
- 5 jours au centre Veyangoda d'Aurélien et son conjoint pour les soins ayurvédiques

L'immersion

Plongez au cœur de **la vie rurale** sri lankaise et participez au quotidien des villages que vous traversez.

Découvrez les bienfaits de **l'arbre de Kithul**, prenez part à la collecte du thé dans des petites plantations biologique ou participez à la fabrication de jaggery avec une famille d'agriculteurs !

En excursion, explorez **la forêt tropicale de Sinharaja** en compagnie d'un guide environnementaliste expert des espèces endémiques. Profitez de votre séjour pour prendre soin de vous et découvrez la **médecine ayurvédique**, dont les remèdes ancestraux n'auront plus de secrets pour vous !



Encadrement

Notre responsable pays sur place : **Asanka**



Guide francophone depuis 2010, avec une connaissance sans égale du Sri Lanka, Asanka a dédié sa vie à la protection de la nature et au bien-être de son peuple, dans l'ambition de créer un monde meilleur. Le projet de Double Sens dans son pays lui a permis de poursuivre sa contribution. C'est lui qui vous présentera son pays sous toutes ses facettes, entre nature, culture et mode de vie, comme guide et/ou coordinateur.

+ Pendant vos journées d'action, l'encadrement de votre coordinateur local

+ En excursion : guides locaux + chauffeur



Et vos animatrices art-thérapeutes : **Sylvie et Nathalie :**

Elles vous accompagnent tout au long du séjour à faire de ce voyage un chemin d'éveil vers la compréhension de soi, vers sa créativité. Au travers des ateliers solidaires & créatifs proposés, nous serons guidés vers une reconnexion à nous-même et à notre humanité, à la nature, à l'essentiel de la vie dans une grande simplicité.

Suggestion d'horaires de vols (réservation à organiser par vos soins) :

Vols réguliers Air India au départ de Paris CDG (via Delhi) :

- Paris CDG – Delhi / Delhi – Colombo : 11h15 – 23h50 / 03h25 – 07h20
- Colombo – Delhi / Delhi – Paris CDG : 08h20 – 12h00 / 13h05 – 17h55

Ou

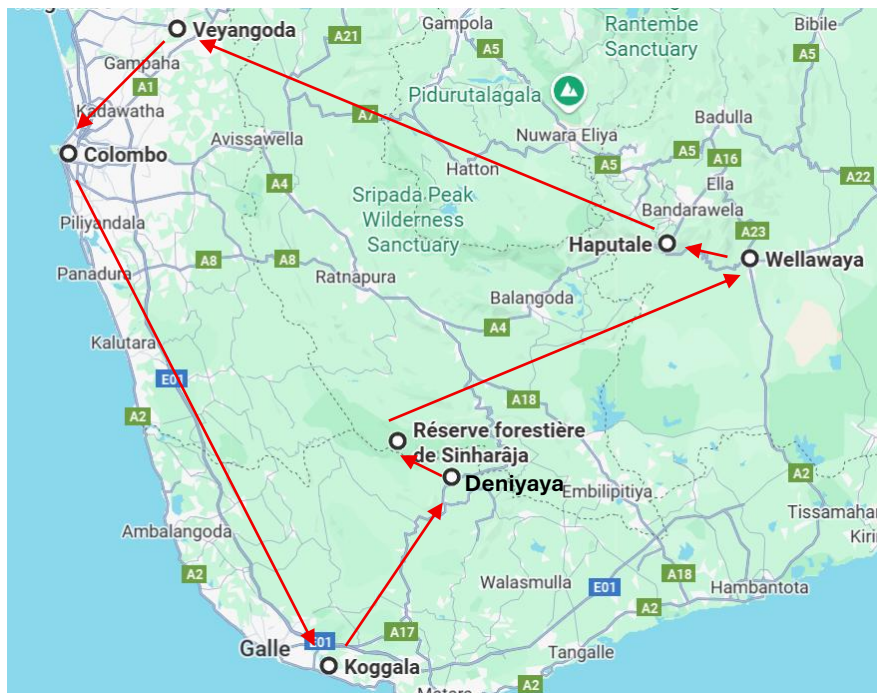
Vols réguliers Emirates au départ de Paris CDG (via Dubaï) :

- Paris CDG – Dubaï / Dubaï – Colombo : 10h00 – 19h40 / 02h15 - 08h15
- Colombo – Dubaï / Dubaï – Paris CDG : 02h40 – 05h45 / 07h50 – 12h25

Vols réguliers Emirates au départ de Nice (via Dubaï) :

- Nice – Dubaï / Dubaï – Colombo : 14h30 – 23h35 / 02h15 - 08h15
- Colombo – Dubaï / Dubaï – Nice : 02h40 – 05h45 / 08h20 – 12h35

VOTRE ITINÉRAIRE AU SRI LANKA



Les étapes de votre séjour

- Jour 1 : Colombo / Koggala 2h30 de trajet
- Jour 2 : Koggala 3h00 de trajet
- Jour 3 : Koggala
- Jour 4 : Koggala / Deniyaya 3h00 de trajet
- Jour 5 : Deniyaya / Sinharaja / Wellawaya 3h30 de trajet
- Jour 6 : Wellawaya / Buduruwagala / Diyeluma / Haputale 1h30 de trajet
- Jour 7 : Haputale
- Jour 8 : Haputale / Veyangoda 6h00 de trajet
- Jour 9 : Cure Ayurvédique
- Jour 10 : Cure Ayurvédique
- Jour 11 : Cure Ayurvédique
- Jour 12 : Cure Ayurvédique
- Jour 13 : Cure Ayurvédique / Vol retour

Hébergements (ou similaire)

- Koggala (3 nuits) : Guesthouse
- Deniyaya (1 nuit) : Chez l'habitant dans plusieurs familles différentes selon la taille du groupe
- Wellawaya (1 nuit) : Chez l'habitant dans plusieurs familles différentes selon la taille du groupe
- Haputale (2 nuits) : Guesthouse
- Centre ayurvédique (5 nuits)



VOTRE PROGRAMME 13 JOURS (hors aérien)

Jour 1 : Colombo / Votre pôle d'action : Koggala

2h30 de trajet

À votre arrivée à l'**aéroport de Colombo**, un membre de notre équipe locale vous accueille avec la pancarte Double Sens. Puis départ pour **Koggala** (environ 2h30 de trajet), situé sur une lagune en bord de mer. A votre arrivée dans le village, installation dans vos chambres. Déjeuner à la guesthouse.

Durant ces trois jours, vous êtes logés dans une guesthouse à proximité de l'île de Thalathuduwa, sur **la lagune de Koggala**. Il s'agit d'une petite île très tranquille majoritairement **occupée par un temple bouddhiste, des jardins potagers et les activités de conservation des mangroves** (pépinière et musée). Pendant votre séjour, les repas sont pris à la guesthouse. *Les activités directement liées au projet sont fixées suivant les aléas climatiques, afin d'éviter l'exposition au soleil pendant les heures chaudes et pluies.* Le reste des journées est occupé par des **cercles de parole**, des **activités culturelles / environnementales**, et les **ateliers créatifs**, dont voici des exemples :

- Détente sur **les plages de Koggala et de Una Watuna**
- **Tressage de feuilles de palmiers**
- Visite du **Wella Devala Temple à Una Watuna**
- Introduction à la **méditation dans le temple bouddhiste de Thalathuduwa**

En fonction de l'heure d'arrivée, le projet pourra commencer dès le milieu de l'après-midi. Le premier volet est réservé à une introduction générale à **l'écosystème des mangroves** afin de comprendre l'environnement dans lequel s'inscrit le projet. A travers une **visite guidée dans la forêt**, vous apprenez à **identifier les différentes espèces de mangroves** et également **les enjeux de la conservation** pour la communauté locale des pêcheurs et la protection de la biodiversité. Dîner et nuit en guesthouse.



Jour 2 : Votre pôle d'action : Koggala

Petit déjeuner en guesthouse. Le deuxième volet du projet a lieu dans la pépinière : **préparation du terreau dans les pots, mise en pots des plants de mangroves collectés, nettoyage de la pépinière.** Le troisième volet du projet est dédié à **la plantation de mangroves dans la rivière** : les barils sont déposés et remplis de terre avant d'y planter les mangroves (4-5 par personnes). D'autres plantes terrestres sont plantées sur l'île pour lutter contre l'érosion. Dîner et nuit en guesthouse.

Jour 3 : Votre pôle d'action : Koggala

Petit déjeuner en guesthouse. Le dernier volet du projet commence en matinée, avec un **programme de sensibilisation à la restauration de la vie sous-marine et la plantation de coraux à Roomasala**, dans la baie d'Una Watuna. Profitez de cette plage fermée et surplombée de forêts ! Déjeuner libre pour profiter de l'ambiance chaleureuse, avant de partir visiter le **Fort de Galle**, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Vous repartez ensuite en direction de Koggala. **Dîner de hoppers**, spécialité locale, dans le village et nuit en guesthouse.

Jour 4 : Koggala / Deniyaya

3h00 de trajet

Petit-déjeuner et départ pour **Deniyaya**, à 3h de route. Profitez-en pour admirer la beauté des paysages. Découvrez des panoramas d'exception : collines verdoyantes, montagnes, jardins, rivières, verdure à perte de vue. Arrivée à **Deniyaya** en milieu de matinée. Vous êtes **immergés dans la vie rurale du village**. L'après-midi est consacré à la **découverte de la médecine ayurvédique** telle que pratiquée localement dans les villages. Vous visitez un **cabinet médical ayurvédique traditionnel**. En compagnie du médecin, vous **apprenez à identifier quelques plantes médicinales** et à préparer la "**peyawa**", tisane traditionnelle à base de gingembre, coriandre, poivre.... Pour vous relaxer, profitez d'un bain de rivière. Déjeuner, dîner et nuit chez l'habitant.



Jour 5 : Deniyaya / Sinharaja / Wellawaya

3h30 de trajet

Petit-déjeuner chez l'habitant. Vous partez à l'aube pour une **marche en conscience de 3h dans la forêt tropicale de Sinharaja**, classée réserve de la biosphère et inscrite au **patrimoine mondial de l'UNESCO** (30 minutes de trajet). Vous marchez avec un guide pour repérer les espèces endémiques (arbres, insectes, reptiles, oiseaux et mammifères, etc.). Déjeuner à Deniyaya avant de prendre la route vers **Wellawaya** (3 heures de trajet). Dans l'après-midi, une **promenade à travers le village** et un **bain de rivière** vous permettent de vous rafraîchir. Le soir, vous **dînez autour d'un feu de camp**, et **participez à la soirée musicale**, pour échanger et vous immiscer un peu plus en profondeur dans la culture Sri Lankaise. Nuit en dortoir, salle commune (1 lit simple par personne). L'hébergement est une **structure en matériaux entièrement recyclables** sous toit de palme, près d'une rivière, dans un jardin chez l'habitant.

Jour 6 : Wellawaya / Budurawagala / Diyeluma / Haputale

1h30 de trajet

Petit-déjeuner en guesthouse. Le matin, départ pour le site historique de Budurawagala, où vous pourrez admirer **le plus grand Bouddha debout sculpté du Sri Lanka**. Après le déjeuner, vous continuez la route jusqu'à **Diyeluma**, où vous **pique niquez aux abords d'une cascade**. Vous arrivez dans l'après-midi à **Haputale** (1h30 de trajet sur la journée), villégiature de montagne à environ 1 400 mètres d'altitude. La ville est entourée de montagnes recouvertes de forêts et de plantations de thé : la région est d'une grande richesse en biodiversité. Dîner et nuit en guesthouse.



Jour 7 : Haputale

Vous partez à l'aube vers le **domaine de Lipton** (Lipton's Seat) pour admirer le lever du soleil sur les plantations de thé. Vous prenez votre petit-déjeuner avec la **vue panoramique sur le belvédère**. Sur le retour, ne manquez pas la **visite de la fabrique de thé**. Déjeuner à la guesthouse. L'après-midi, vous marchez à travers la **réserve naturelle de Tangamale**, un sanctuaire forestier qui abrite de nombreuses espèces de fleurs et animaux. Dîner et nuit à la guesthouse.

Jour 8 : Haputale / Veyangoda

6h00 de trajet

Après votre petit-déjeuner, vous **voyagez en transfert privé (bus ou van)** de Haputale à **Polgahawela** (6 heures de trajet). Déjeuner en cours de route. Puis vous rejoignez votre **centre ayurvédique** (en transport privé - bus ou van). Arrivée au centre en début d'après-midi pour une première session de soin. Dîner et nuit au centre ayurvédique.





Jour 9 à 12 : Cure Ayurvédique

Pendant votre séjour au centre ayurvédique, vous bénéficiez chaque jour, d'une heure de yoga pour éveiller votre corps, et de deux heures de soins personnalisés, adaptés à vos besoins spécifiques. Une méditation guidée et les ateliers créatifs viennent enrichir vos journées, vous apportant calme et équilibre intérieur.

Lors de ces 4 jours au centre, vous profitez également d'une consultation individuelle avec un médecin ayurvédique pour affiner et personnaliser votre cure. Enfin, profitez d'un spectacle de danses traditionnelles sri-lankaises, offrant une belle touche culturelle et apaisante.

Petits déjeuners, déjeuners, et dîners au centre ayurvédique.

Pendant votre séjour, vous bénéficierez d'une consultation avec un médecin ayurvédique, d'1h de yoga quotidien, de 2h de soins quotidiens et d'une méditation guidée quotidienne.

Jour 13 : Cure Ayurvédique / Vol Retour

Petit déjeuner et déjeuner au centre. Après le déjeuner, transfert vers l'aéroport de Colombo. Fin de nos prestations.

SRI LANKA, 13 JOURS / 12 NUITS (hors aérien)



Tarif du 07 au 19 février 2026 (HORS AERIEN) : 2 490 € par personne

Base de 10 payants + 2 accompagnatrices.

Le prix comprend

- La réunion pré-voyage en distanciel (remise du carnet du voyageur digital),
- L'assistance et les transferts vers et de l'aéroport de Colombo,
- Les transports locaux (véhicule privatisé, tuk tuk et bus local !),
- L'hébergement base chambre double en guesthouse à Koggala (3 nuits) et Haputale (2 nuits), chez l'habitant à Deniyaya (1 nuit) et Wellawaya (1 nuit), et en centre Ayurvédique (5 nuits).
- La pension complète du dîner du jour 2 au déjeuner du jour 14 & l'eau minérale incluse aux repas,
- L'équipe locale + le guide accompagnateur interprète + guides locaux + chauffeur du Jour 2 au Jour 9 (le guide francophone et le chauffeur quittent dès l'arrivée au centre ayurvédique),
- Achat des matières premières et mise en place de l'action solidaire,
- La cure ayurvédique de 5 jours
- Les visites mentionnées,
- Le bon sens carbone* avec notre partenaire Microsol ! (*cf la page nos engagements ci-dessous).
- La gratuité des 2 accompagnatrices correspondant notamment à la préparation amont de ce séjour

Le prix ne comprend pas

- Les vols internationaux
- L'assurance multirisques (en option + 3,7% du montant total du voyage),
- L'assurance multirisques extension épidémie (en option + 4,7% du montant total du voyage),
- Le déjeuner libre du jour 3,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les frais Evisa : +50 \$ à régler individuellement sur internet avant le départ, ou +105 € si délivré par nos soins
- Le supplément chambre individuelle (hors cure) : + 230 € par personne
- L'animation sur place des ateliers créatifs des 2 art-thérapeutes

INFORMATIONS PRATIQUES



Climat

La période idéale pour visiter la côte ouest et le sud correspond à notre automne-hiver. A cette même période, le temps est moins clément en région montagneuse (saison des pluies).



Décalage horaire

Hiver : 4h30 de plus
Eté : 3h30 de plus



Devise

Roupie Sri lankaise



Capitale

Colombo

Dans votre valise, pensez à prendre ceci :

Serviette de toilette, petit sac à dos, sac à viande, chaussures de marche, vêtements longs et très légers, vêtements de pluie, lampe torche, gourde, crème solaire, chapeau, tongs / sandales, jumelles (si vous souhaitez observer la nature), batterie externe et chargeur solaire, gants de jardinage. Notre projet se situant sur un terrain occupé également par un temple bouddhiste et par respect de la culture locale, il est également préférable de porter des vêtements longs (couvrant genoux et épaules) !

RAPPORT D'IMPACT DU VOYAGE



Mesure d'impact de votre voyage (base 12 participants)

Retombées économiques partagées (équitable) :

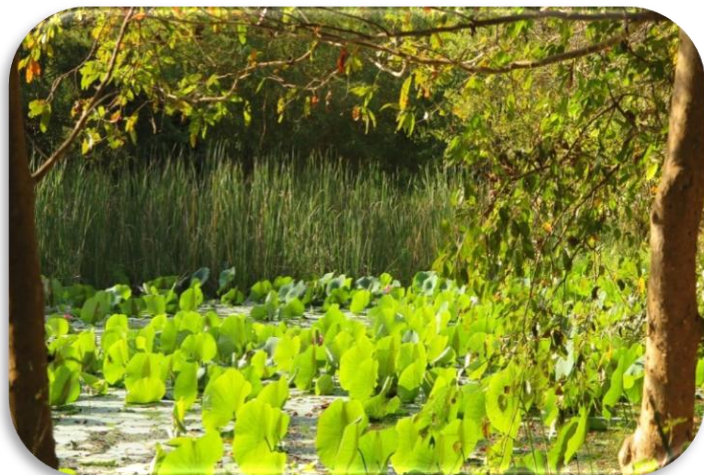
- Sur les 12 nuitées du séjour, 7 sont reversées directement aux communautés locales.
- Ce voyage permet de **soutenir 12 familles** qui vont toucher environ +50 % de revenu complémentaire.

Empreinte carbone :

- **100% des émissions carbone de ce voyage sont contrebalancées** (cf le document Bon Sens Carbone en pièce jointe)
- **21% des trajets réalisés sur place sont en mobilité douce (train)**. Ce chiffre est calculé sur le total des kilomètres réalisés.

Impact social et partage du temps sur place :

- Pour votre groupe, Double Sens reversera **600€** pour le financement du projet solidaire (protection de l'environnement).
- 44% du temps sur place est consacré à la cure Ayurvédique.
37% du temps sur place est dédié aux moments de partage, et d'échanges avec les **habitants** (immersion dans les villages de Koggala et Deniyaya, soirée musicale avec les locaux etc.).
22% du temps sur place est consacré aux visites culturelles et de sites naturels (Fort de Galle classé UNESCO, visite du domaine de Lipton, réserve naturelle de Sinharaja etc.).
- **48 % des repas** sont pris avec et chez l'habitant (moments de partage uniques !), le reste des repas est exclusivement pris dans des restaurants typiques locaux



Formalités d'entrée sur le territoire

Passeport valable plus de 6 mois après la date du retour + Evisa (+50 \$ à payer individuellement sur internet avant le départ).

Formalités sanitaires

Aucun vaccin obligatoire. Vaccins recommandés : DT Polio, Coqueluche, Hépatites A & B, Typhoïde. En période de circulation du virus, l'encéphalite japonaise. La prise d'un traitement antipaludéen n'est pas nécessaire mais les mesures de protection contre les piqûres de moustique doivent être rigoureusement observées pour vous protéger d'autres maladies parasitaires.

Repas et boissons

Pension complète du dîner du jour 2 au déjeuner du jour 14 (sauf déjeuner du Jour 4).

Eau minérale incluse aux repas. De l'eau filtrée, bouillie ou en bouteille vous est proposée pendant votre séjour. Apportez votre gourde !

LES ENGAGEMENTS DE DOUBLE SENS



MEMBRE D'ATR ET LABELLISÉ « AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE » PAR ECOCERT ENVIRONNEMENT

Parmi les pionniers du tourisme durable en France, nous mettons en avant l'attitude responsable de nos voyageurs et de nos équipes. Tous nos séjours se déroulent en petits groupes afin de privilégier les échanges avec les populations locales. Sur place, nous favorisons la création d'emplois locaux. Toutes les activités sont sous la responsabilité de nos équipes locales qui bénéficient d'une rémunération juste, dans les valeurs du tourisme équitable. Au-delà des retombées économiques logiquement partagées entre le concepteur de voyages et les communautés d'accueil, Double Sens soutient 2 initiatives parallèles pour aller encore plus loin : Microsol et Double Sens + (infos ci-dessous)

BON SENS CARBONE AVEC NOTRE PARTENAIRE MICROSOL

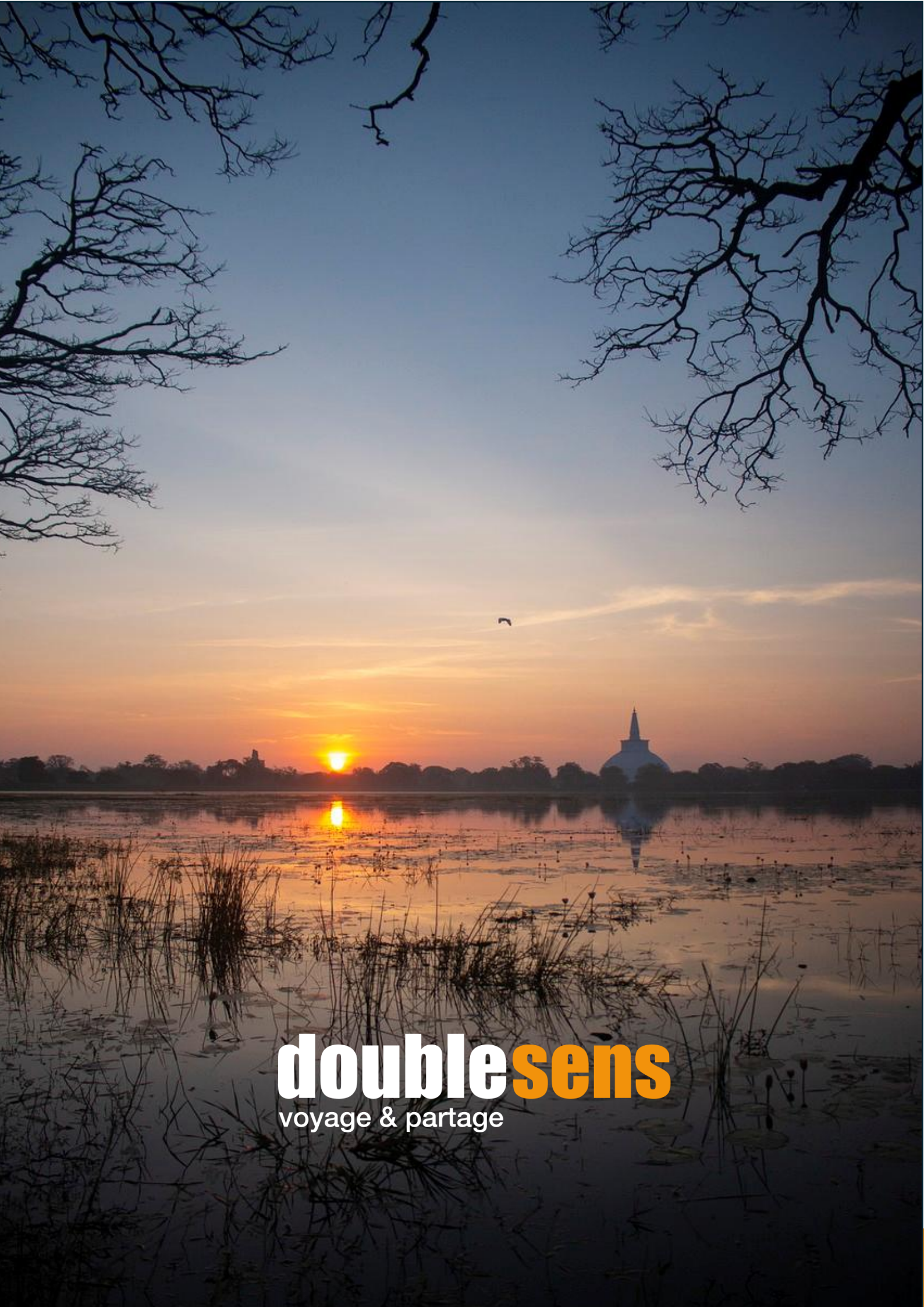
Depuis 2017, Double Sens finance la mise en place de cuiseurs à bois économes à hauteur de 48€ par voyageur pour nos voyages longs courriers, 18 € par voyageur pour nos voyages moyens courriers et 10 € par voyageur pour nos voyages accessibles en train/ferry. Cette somme permet de financer 100% des réductions d'émissions de gaz à effet de serre nécessaires pour parvenir à contrebalancer notre impact écologique. Nous contribuons ainsi à un développement bas carbone des communautés ciblées. Nous avons choisi de soutenir cette action via l'expertise de **Microsol** au Pérou afin d'avoir un impact significatif auprès d'un groupe de communautés accompagnées sur le long terme. Leur équipe nous assure un suivi cohérent qui permet de soutenir 3 axes de développement durable :



L'impact environnemental : les bénéficiaires réduisent jusqu'à 60% de leur consommation de bois

L'impact économique : les emplois créés et l'usage de matériaux locaux renforcent l'économie locale

L'impact social : les bénéficiaires ne souffrent plus des fumées toxiques générées par les foyers de cuisson traditionnel



doublesens
voyage & partage