Sri Lanka, l'Ile merveilleuse
Nature - Art - Bouddhisme Theravada

15 jours du 24 janvier au 8 février 2026 / **3100€ par personne**

Voyage entre nature et culture, à la découverte du patrimoine bouddhiste exceptionnel du Sri Lanka, une immersion dans sa jungle et sa nature luxuriante avec des nuits en Eco lodge ou hôtels en pleine nature.

Les brahmanes de l'Inde l'ont baptisée Langka. Les grecs l'appelaient Taprobane, les arabes Serendib, les britanniques Ceylan. En 1972 elle fut nommée en cinghalais Sri Lanka *l'île resplendissante*.
Le Sri Lanka est aussi le berceau de l'épopée indienne du Ramayana, là où Sita, l'épouse du dieu Rama fut enlevée par Ravana, le démon à 10 têtes qui régnait sur l'ancienne Langka.
Cette île à la nature très généreuse, riche de sa culture bouddhiste et hindouiste avec ses sites spectaculaires de plus de 2000 ans, sera notre terrain d'exploration pendant les deux semaines de pratique de yoga. Visites insolites de temples et balades dans la jungle, paradis de la biodiversité et de l'ornithologie : espèces endémiques de plantes comme le tek, l'ébénier, les merveilleux frangipaniers, le citronnier de Ceylan, les plantations de thé et surtout le lotus bleu, la fleur nationale de l'ile !
Le voyage se finit dans le sud, sur une plage de rêve bordée de cocotiers.
Un séjour au milieu des eaux turquoise de l'océan indien conjuguant au quotidien l'ancienne culture du Sri Lanka, sa faune, sa flore et la pratique du yoga ...

Jour 0 / Samedi 24 janvier / Départ de Paris
Paris – Colombo : Vol Qatar Airways AR Paris Colombo / 668€ AR
Vol Qatar Airways à 15h15

Jours 1 /2 / 3 / Dimanche 25 au mardi 27 janvier / Eco lodge dans la jungle à Anamaduwa
https://themudhouse.lk/explore/
En route vers le nord pour le charmant village de Anamaduwa (2h30) entouré de lacs dans la jungle. Immersion totale dans la nature en dormant dans une très belle écolodge constitué de maisons, cabanes en bambou et en terre totalement ouvertes sur l'extérieur.
Promenade à pied ou en vélo pour aller visiter un temple très ancien (80 avant JC) Paramakanda temple.
Promenade avec un guide ornithologue à la découverte de plus de 130 espèces d'oiseaux qui vivent dans cette zone.
Visite du site bouddhiste spectaculaire de Anuradhapura (1h 15)
Visite de l'ancienne capitale de Yapahuwa (45 mn)

Dans le mythe fondateur du premier Royaume de Lanka apparaissent les composantes de la population de l'île, les cinghalais venus d'Inde du Nord, les Tamouls venus du sud de l'Inde et les aborigènes. Au moment d'atteindre le Nirvana, le Bouddha annonca que Vijaya se trouvait à Ceylan pour y propager son enseignement d'où la corrélation très forte entre le bouddhisme et le pouvoir politique qui perdure encore aujourd'hui.

Le Royaume d'Anuradhapura fut fondé au 4ème siècle avant notre ère par un descendant de Vijaya et perdura 14 siècles. Classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, centre du bouddhisme Theravada, et aujourd'hui entouré de monastères couvrant une superficie de plus de 16 km^2.
Ici s'élèvent les grands dagobas, stupas de 120 mètres de haut et vieux de 1000 ans, symboles du bouddhisme et redécouverts au 19ème siècle. La plupart des monuments sont remarquablement conservés.
Visite du palais d'Airain et de l'arbre de la Bodhi considéré comme le plus vieux du monde (2300 ans) et qui proviendrait d'une bouture de l'arbre sous lequel Bouddha atteint l'éveil à Bodhgaya en Inde.
Puja au temple de Sri Maha Bodhiya

Jours 4 / 5 / 28 et 29 janvier
Péninsule de Jaffna, pays tamoul (origine Inde du sud)

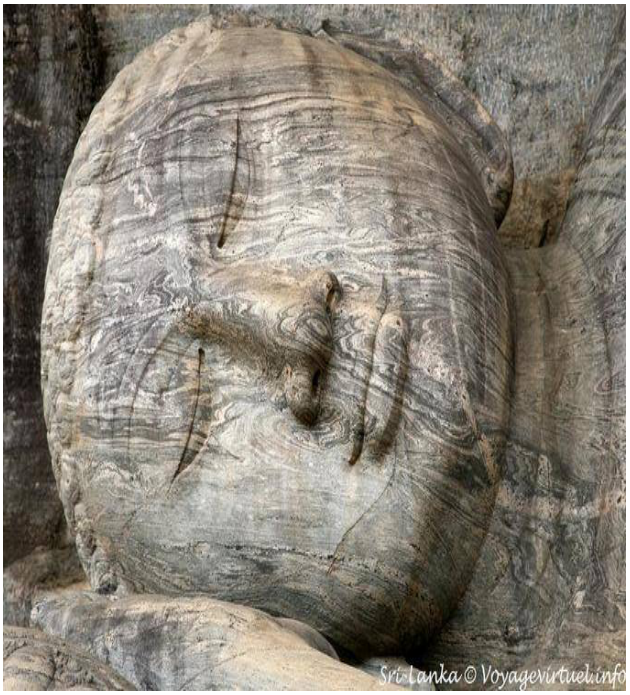
Le voyage nous mène (6h à 7h) à la presqu'île de Jaffna à l'extrême nord de l'île en face de Rameshwaram (côte est de l'Inde, l'épopée du Ramayana). Jaffna était la capitale d'un royaume tamoul qui a retrouvé son animation après de nombreuses années de guerre civile. Ici l'ambiance est authentique, colorée avec ses nombreux temples hindouistes, ses marchés, ses îles, un détour hors des sentiers battus.

Visite du fort neerlandais de Jaffna construit par les portugais au 17ème. Balade au marché
Visite du Nallur Kandaswamy Devasthanam , le temple le plus célèbre du pays, dédié au dieu hindou Murugan, dieu tamoul de la guerre.
Bateau local de Pukundutivu pour visiter la petite île de Delft où vivent encore des hordes de chevaux sauvages.
Belles plages pour la baignade

2 nuits et dîners dans une ancienne demeure appartenant à une illustre famille sri Lankaise reconvertit en hôtel.
On peut y découvrir un musée dédié à l'art contemporain sri lankais (groupe des 43)

https://www.foxresorts.com/fox-jaffna

Jours 6 / 7 / 30 et 31 janvier / Sigiria



Route pour Sigiria 250km, 4h30

Sigirya possède les vestiges du palais du roi Kassapa qui ornent les flancs et le sommet d'une formation granitique de 370 m de haut. Superbes fresques, les demoiselles de Sigirya, très belles peintures représentant des apsaras pendant l'ascension de ce rocher sacré qui est l'un des sites les plus spectaculaires de l'île et classé Unesco.

Visite en vélo de l'immense site bouddhiste, classé Unesco de Polonnaruwa ancienne capitale du Sri Lanka du 11ème au 13ème siècle comprenant, à côté des monuments shivaïtes millénaires élevés par les Chola venus d'Inde du Sud, les restes monumentaux de temples et des sculptures de Bouddha, témoins de la fabuleuse cité-jardin créée au XIIe siècle par Parakramabahu.
Il est très agréable de se promener dans l'immense parc parsemé de temples, stupas et sculptures remarquables comme les 4 très belles statues du Bouddha qui figurent les étapes de son éveil. La dernière statue est un bouddha couché long de 14m en parinirvâna (atteinte du Nirvana)

2 nuits et dîners à l'hôtel à Sigyria

https://sigirianaresort.com

Jours 8 / 9 / 10 / Du 1 au 3 février / Village de Gammaduwa

Visite de Dambulla, spectaculaire site de temples troglodytes bouddhistes de Rangiri, haut lieu de pèlerinage depuis 22 siècles, toujours en activité. Remarquables peintures bouddhistes, 157 statues dans 80 grottes et 5 sanctuaires dont le fameux temple d'or classé Unesco qui abrite une statue de 30m du bouddha couché.

Transfert à Gammaduwa dans les plantations de thé en fin de journée.
Le lendemain, randonnée de 10km à travers les plantations, petits ruisseaux, cascades.
Visite de la plantation où l'on peut s'exercer à la cueillette et à la récolte des feuilles de thé jusqu'au bungalow qui possède sa propre fabrique.

Le troisième jour promenade au marché, cours de cuisine. L'après-midi est consacrée à la visite de la jolie ville de Kandy classée Unesco et située au milieu de collines luxuriantes avec un grand lac avec un très beau jardin botanique, le jardin Paradeniya de 60 hectares abritant près de 200 variétés d'arbres et de fleurs / shopping / temple de la dent avec rites bouddhistes des moines...

3 Nuits et dîners au village de Gammaduwa dans la maison d'hôtes de la plantation https://gammaduwabungalow.com

Jour 11 / 4 février / Parc National de Gal Oya

Tôt le matin rejoindre le lac de Senanayaka Samudra, lieu de départ du safari en bateau dans le Parc National (26000 ha) de Gal Oya, véritable joyau pour vivre le meilleur de la faune sauvage sri-lankaise. Le lac est constitué d'une myriade d'îlots et de petits lacs, seul endroit au Sri Lanka où sont

rassemblées toutes les chances d'observer une multitude d'oiseaux et de voir des éléphants à la baignade.
Le soir promenade nocturne pour observer l'oiseau à bouche de grenouille ou le pangolin.
Nuit et dîner au Gal Oya Lodge

https://www.galoyalodge.com

Jours 12 / 13 / 5 et 6 février / Tangalle beach au sud de l'île

Départ en voiture pour la côte sud (5h), les plus belles plages de sable blanc flanquées de cocotiers de la région de Tangalle et de l'île.
2 nuits et 3 jours dans une lodge avec massage ayurvédique et soins personnalisés au bord de l'Océan indien. Langkavatara Ocean Retreat
Promenade de 2h en bateau sur les lagunes entre Kalametiya et Lunama au coucher du soleil, un endroit préservé où s'ébattent plus de 168 espèces d'oiseaux répertoriées, des reptiles, mangoustes ou buffles d'eau. https://www.kalametiyabirds.com https://srilankavatara.com/#popup:ru

Jour 14 / 7 février / Plage et départ aéroport le soir
Départ après le diner pour l'aéroport de Colombo (3h30) et vol pour la France dans la nuit.
Vol Qatar Airways pour Paris à 3h25 du matin.

Jour 15 / Paris / dimanche 8 février 2026
Arrivée à Paris à 13h15

Inclus

Adhésion inscription

Part solidaire Shanti India (30€)

Les cours de yoga

Guide française (Lydia)

Hébergement en Eco Lodge ou hôtel luxe (**** à *****)

Les repas (10 jours en demi-pension et 3 jours en pension complète à Mud House)

Tous les transferts en minibus climatisé avec accompagnateur anglophone

Toutes les activités à Mud House (vélo, promenade ornithologique, bateau)

Les droits d'entrée dans tous les sites (site d'Anuradhapura, Sigirya, grottes de Dambulla, site de Polonnaruwa à vélo, temple de la dent)

La randonnée dans les plantations de thé

Visite de Kandy, marché et cours de cuisine

Safari en bateau dans la Reserve de Gal Oya

Promenade en bateau au coucher du soleil dans la Reserve d’oiseaux de Kalametiya à Tangalle

Non inclus

Visa

Assurance annulation

Vol international

Les boissons