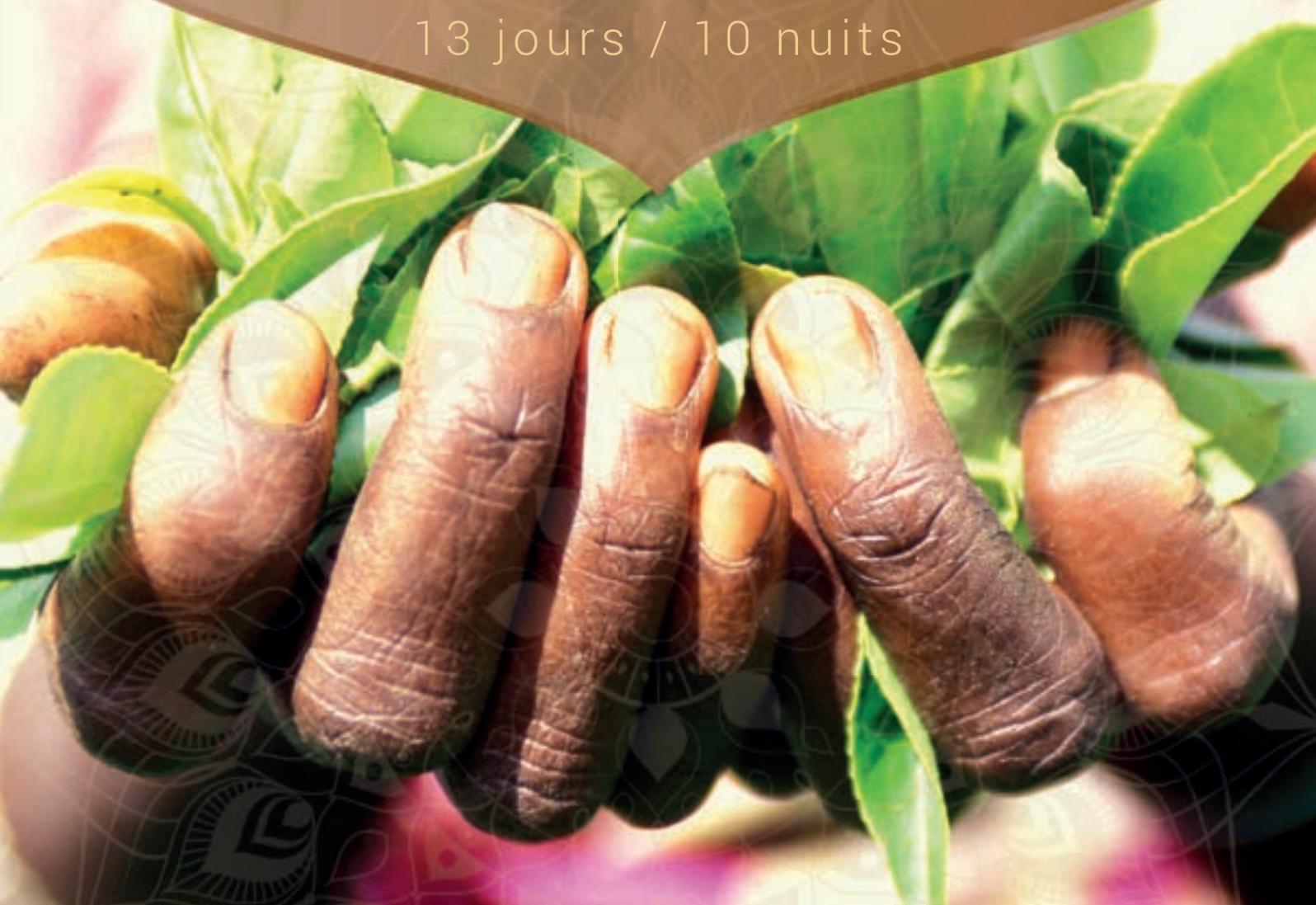


Sri Lanka

Du dimanche 30 Nov 2025 au
Vendredi 12 Dec 2025

Séminaire formation VEGA
13 jours / 10 nuits



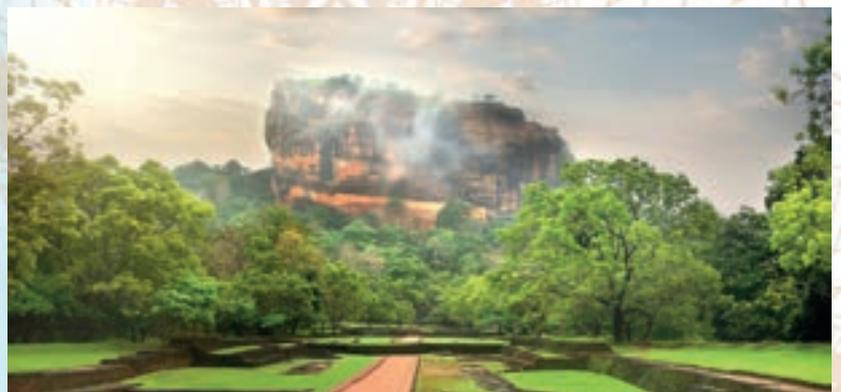
Nichée au cœur de l'**océan Indien**, le **Sri Lanka** est une destination enchantée où l'exotisme se mêle à une culture riche et une nature éblouissante.

Cette **île tropicale** est renommée pour ses **plages immaculées bordées de forêts luxuriantes** et ses villages pittoresques qui offrent un **véritable dépaysement**.

Le Sri Lanka abrite également une multitude de sites inscrits au **patrimoine mondial de l'UNESCO**, témoignant de son histoire millénaire et de son patrimoine culturel exceptionnel.

Les habitants, **chaleureux et fiers de leur héritage**, préservent avec soin leurs traditions tout en évoluant dans une société moderne. Terre de **charme et de mystère**, surnommée « **l'île resplendissante** », le Sri Lanka promet une aventure **intemporelle, riche en découvertes culturelles et naturelles**

Sri Lanka : Nature Sauvage et Trésors Cachés



Matin :

- Arrivée à l'aéroport vol Emirates
- Accueil , assistance et Transfert vers Colombo

Après-midi :

- Déjeuner à l'hôtel Cinnamon Life at City Of Dreams 5*.
- Installation dans vos chambres.
- Visite de Colombo en Jeep.



- La capitale commerciale du Sri Lanka, Colombo, se transforme rapidement en une grande métropole cosmopolite, véritable melting-pot de cultures. Vous découvrirez la place de l'Indépendance, le Galle Face Green, le quartier colonial de Fort, et vous pourrez flâner dans Pettah, le marché animé de la ville.

Le circuit «Colombo by Jeep» est une manière originale et ludique d'explorer la ville à bord d'anciennes jeeps militaires.

- Apéritif cocktail
- Dîner et nuit à l'hôtel Cinnamon Life at City of Dreams 5*



Matin :

- Petit-déjeuner.
- Formation de 4 heures



Après-midi :

- Déjeuner.
- Formation de 4 heures

Soir :

- Dîner spécial à Mount Lavinia Bord de Mer.
- Nuit à l'hôtel Cinnamon Life at City of Dreams 5*



Matin :

- Petit-déjeuner.
- Transfert vers Habarana (environ 4 heures de trajet).
- Installation.

Accueil royal à votre arrivée. procession de danseurs et musiciens. Un éléphant caparaçonné

Après-midi :

- Déjeuner au restaurant.
- Safari au parc national de Minneriya ou Eco Park (selon les déplacements des éléphants).

Le parc national de Minneriya est l'un des meilleurs sites du Sri Lanka pour observer les éléphants sauvages, souvent présents en grand nombre. Ce parc de 88,9 km², dominé par l'ancien réservoir de Minneriya, abrite aussi des macaques, cerfs sambar, buffles, crocodiles et léopards.

- Durée du safari : environ 3h30
- Cocktail Sundown après le safari.

- Dîner et nuit à l'hôtel Cinnamon Lodge 5*(NL)



Matin :

- Session de yoga matinal
- Petit-déjeuner
- Projet de reforestation

Visite d'un temple de village et participation à une offrande Dhane avec session de méditation.

Participez à un Dhane, une offrande de nourriture aux moines bouddhistes, une tradition permettant à la communauté de témoigner sa gratitude pour leur enseignement spirituel.

Un repas villageois sera préparé et offert aux moines, suivi d'une courte méditation et du chant de Pirith (récitations des strophes bouddhistes).

- Déjeuner végétarien au temple
- Séance de méditation avec les moines du temple



Après-midi :

- Visite du temple de Dambulla

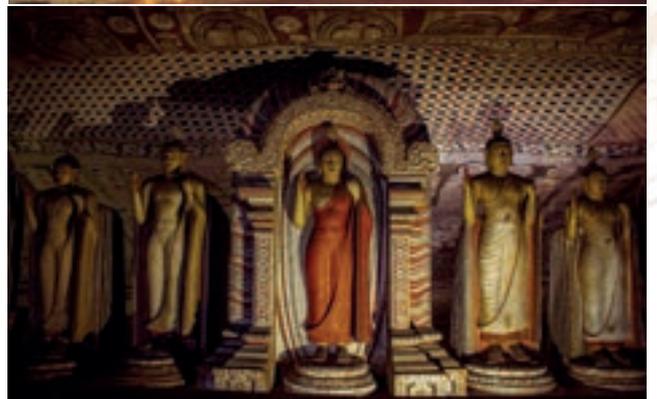
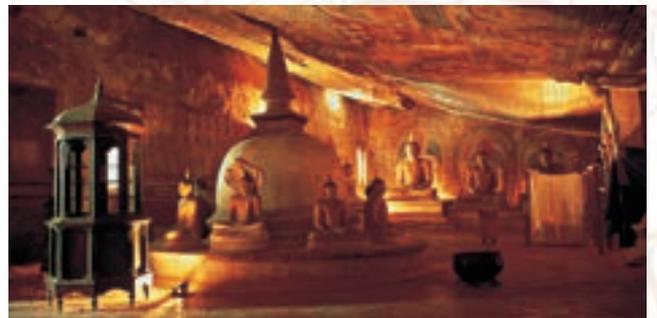
Connu sous le nom de Temple d'Or de Dambulla, il fut fondé au 1er siècle par le roi Valagamba. Ce site classé abrite cinq grottes ornées de sculptures et de peintures anciennes représentant le Bouddha et diverses divinités hindoues. À travers les siècles, ces œuvres ont été enrichies, témoignant de l'évolution des styles artistiques.

- Conseil : Prévoir des vêtements couvrant épaules et genoux. La visite se fait pieds nus, il est recommandé des chaussettes.

Soir :

- Dîner buffet et nuit à l'hôtel Cinnamon Lodge 5*(NL)

A noter : Lors des jours de Poya (pleine lune), l'alcool n'est pas servi dans les bars de l'île. À cette occasion, il vous sera proposé un mini buffet de tisanes ayurvédiques, à base de plantes médicinales : Ranawara (Cassia auriculata), Iramusu (Salsepareille indienne), Beli Mal (Aegle Marmelos), Nelli (Groseille étoilée), Polpala (Aerva lanata), Coriandre.



Matin :

- Petit-déjeuner.
- Départ en tuk-tuk vers Sigiriya (deux personnes par véhicule).
- Possibilité de conduire vous-même depuis l'hôtel jusqu'à l'entrée de Sigiriya en empruntant une route villageoise, offrant une immersion authentique dans la campagne sri-lankaise.
 - Le trajet dure environ 40 minutes.



- Située au cœur du triangle culturel, la forteresse de Sigiriya est un chef-d'œuvre d'ingénierie et d'artisanat. Ce palais royal, taillé dans la roche, fut la forteresse du roi Kashyapa. Surnommé le « Lion Rock », Sigiriya est célèbre pour ses fresques de « filles célestes » peintes directement sur la paroi rocheuse. À mi-hauteur, les jardins d'eau et les bains royaux témoignent de l'ingéniosité hydraulique du site, certains fonctionnant encore pendant la saison des pluies. Sigiriya reste un symbole du règne ambitieux et visionnaire de Kashyapa.
- Arrêt au marché local pour l'achat de légumes, suivi d'un déjeuner traditionnel à Polonnaruwa, près des rizières, dans une hutte en terre battue.
- Participation à un concours de cuisine avec une famille locale



Après-Midi

- Départ vers Polonnaruwa (environ 50 minutes de trajet).
- Visite du site de Polonnaruwa à vélo.

Polonnaruwa devint la capitale médiévale du Sri Lanka après la destruction d'Anuradhapura par les envahisseurs Cholas.

Ce site historique abrite plusieurs chefs-d'œuvre de l'architecture et de la sculpture bouddhistes, notamment le célèbre Gal Vihara et ses impressionnantes statues rupestres du Bouddha. Le Parakrama Samudra, immense réservoir s'étendant sur 23 kilomètres, illustre l'ingéniosité hydraulique de l'époque.



Soir :

- Cocktail
- Dîner barbecue avec animation musicale sur le thème « Veddah ».
- Nuit à l'hôtel Cinnamon Lodge 5*(NL)



Matin :

- Petit-déjeuner, départ pour Kandy (environ 90 km – 2h30 de route depuis Sigiriya).
- Visite d'un jardin d'épices à Matale.
Depuis des siècles, les épices sont l'une des richesses les plus précieuses du Sri Lanka. Principalement cultivées dans des jardins familiaux, elles sont utilisées aussi bien en cuisine qu'en médecine et en cosmétique. Lors de cette visite, explorez un jardin d'épices et laissez-vous envoûter par les arômes de la cannelle, du gingembre, du poivre, de la vanille, de la cardamome et bien d'autres.
- Déjeuner dans un kamatha.
Plongez dans l'héritage agricole du Sri Lanka en découvrant un kamatha, une aire de battage traditionnelle où se déroulaient autrefois les rituels de la récolte. Autrefois essentiels à la culture rizicole, ces espaces ont peu à peu disparu avec l'essor des techniques agricoles modernes. Pour cette occasion, les villageois transformeront cet espace en un restaurant éphémère, offrant au groupe une expérience culinaire authentique avec des plats locaux.



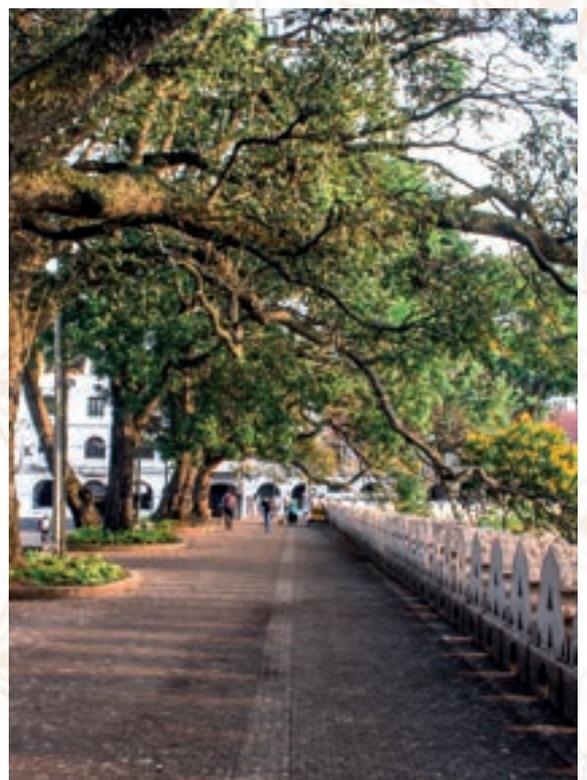
Après-midi :

- Visite de la ville de Kandy.

Kandy, ancienne capitale royale et site UNESCO, est l'un des cœurs culturels du Sri Lanka.

Elle abrite le célèbre Temple de la Dent, entourée de collines verdoyantes et d'un lac paisible, offrant un mélange unique de tradition, d'histoire et d'animation locale.

- Installation à l'hôtel The Golden Crown 5*
- Dîner Sri Lanka Danses du Feu

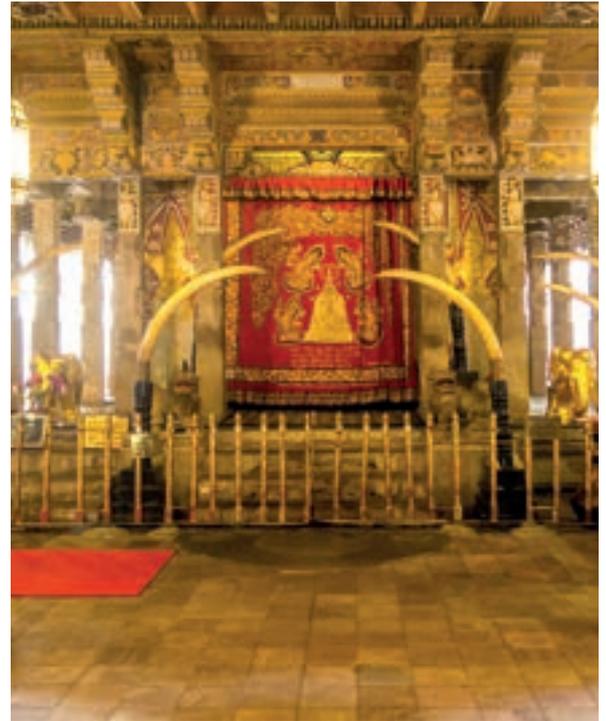


Matin :

- Petit déjeuner matinal
- Visite du Temple de la Dent à Kandy (6h30).

Ce temple sacré abrite la précieuse relique de la dent du Bouddha, principal lieu de culte de la ville. Les cérémonies de Puja (Thevava) ont lieu chaque matin et soir, permettant aux visiteurs d'apercevoir le coffret contenant la relique, accompagné de rituels et de tambours traditionnels. Une expérience incontournable à Kandy.

- Conseil : prévoir des vêtements Blanc couvrant épaules et genoux. La visite se fait pieds nus, apporter donc des chaussettes.
- Départ en train depuis la gare de Kandy jusqu'à Nanu Oya à bord du Train (environ 3h30 de trajet). Déjeuner à bord du train.



Après-midi :

- Balade en tuk-tuk depuis la gare de Nanu Oya jusqu'à une usine de thé (environ 45 minutes, deux personnes par véhicule).
- Visite d'une usine de thé avec initiation à la cueillette, suivie de la découverte de la ville de Nuwara Eliya.

Surnommée la «ville des lumières», Nuwara Eliya évoque un village anglais typique. Son architecture en brique, son club de la colline au charme britannique, son terrain de golf 18 trous et son hippodrome rappellent l'élégance et l'atmosphère de l'Angleterre coloniale.

- Arrivée et installation à l'hôtel.
Dîner et nuit à GRAND HOTEL 5* (NL).



Matin :

- Petit déjeuner
- Matinée Libre pour profiter des installations



OPTION facultative : Randonnée Horton Plain
50€ par personne

Matin :

- Petit déjeuner
- Matinée Libre pour profiter des installations
Départ vers Horton Plain vers 05h00 avec un petit-déjeuner sous forme de piquenique (environ 28 km – 1h15 de route).

Horton Plains, vaste plateau de 3 160 hectares, est le plus haut et le plus isolé du Sri Lanka. Découvert en 1900 par Sir Thomas Farr, il a été nommé en hommage au gouverneur britannique Sir Horton. Ce site est considéré comme l'une des meilleures randonnées naturelles au monde, abritant des espèces uniques de plantes, d'oiseaux et d'insectes.

- Déjeuner au restaurant principal.

Après-midi :

- Formation de 4 heures



Soir :

- Diner Service a Table Theme : « Esprit Colonial »



Matin :

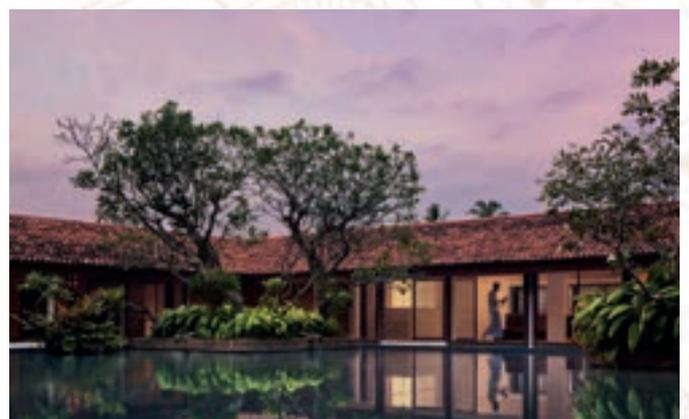
- Petit-déjeuner.
- Route par la côte et l’Océan Indien.

Déjeuner :

- Continuation vers l’hôtel balnéaire à BENTOTA par l’autoroute Arrivée en fin de journée



- Installation dans les chambres en pension complète
- Diner et nuit au Cinnamon Bentota Signature 5* (NL) – ou similaire



Matin :

- Petit-déjeuner.
- Matinée de formation 4 heures
- Déjeuner



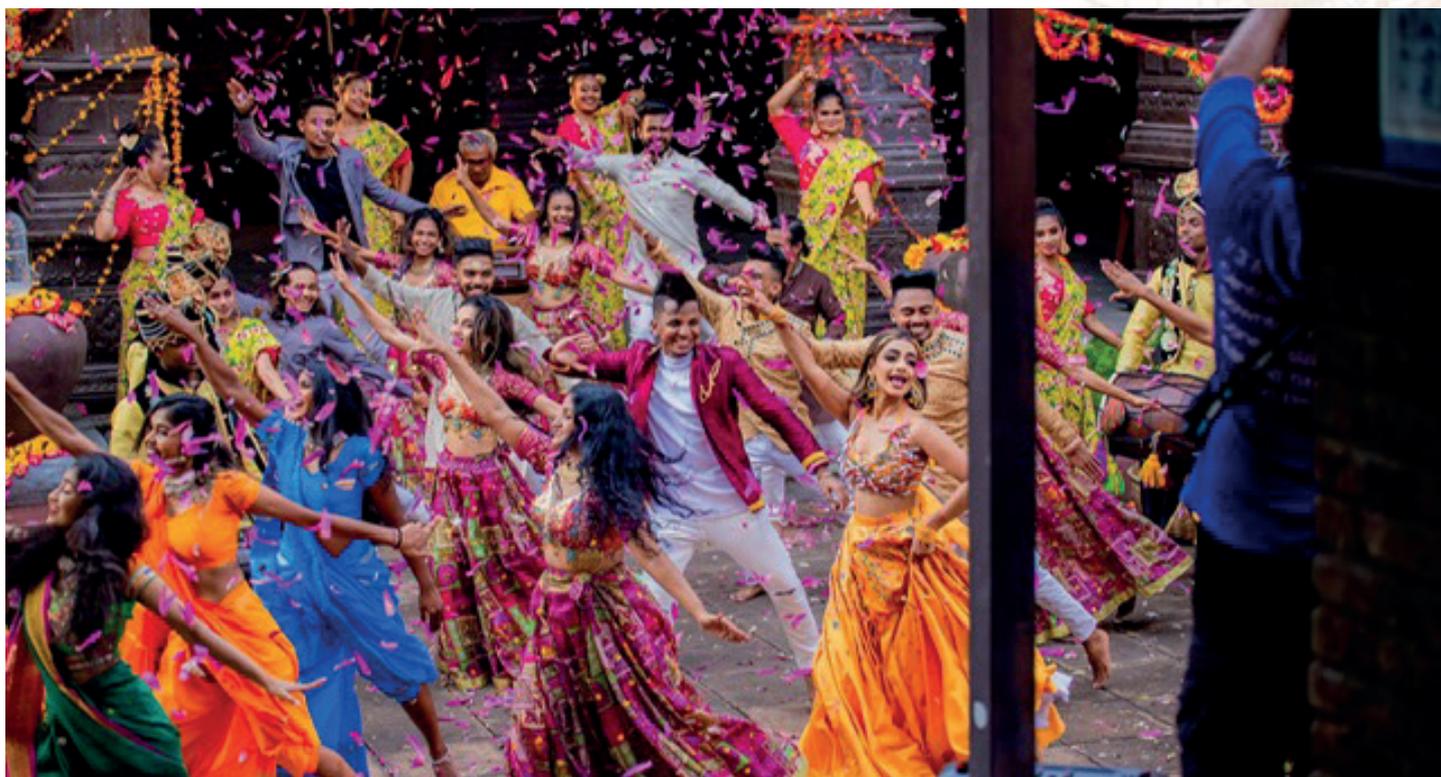
Après-midi :

- Après-midi libre, profiter des installations de l'hôtel



Soirée de Gala :

- Dîner de Gala theme Bollywood Party
- Nuit au Cinnamon Signature Bentota



- Petit-déjeuner.
- Journée libre (check out à midi 12h00).



- En soirée Transfert à l'aéroport international.
- Formalités d'embarquement Envol à destination de PARIS* ****(dans la nuit du 11 au 12/12/2025)

12 Déc – COLOMBO + PARIS

Prestations servies a bord

Arrivée à Paris le matin. Récupération des bagages

Cinnamon Life at City of Dreams 5 Colombo*



Cinnamon Life-City of Dreams – 5*

Concept et ambiance

Cinnamon Life at City of Dreams est une véritable icône nichée au cœur de la ville, qui relie les gens à leurs expériences, donne une voix aux histoires qui comptent et offre une plateforme pour construire son propre voyage.

En tant que destination de divertissement de premier plan, il enrichit la vie des visiteurs grâce à un mélange vibrant d'activités culturelles, récréatives et de divertissement.

Situé sur le magnifique front de mer du lac Beira et surplombant l'océan Indien dans le quartier central des affaires, Cinnamon Life est imprégné de l'énergie dynamique de Colombo. Ici, le passé et l'avenir de la ville fusionnent pour créer un paysage de rêve où les moments ne sont pas seulement partagés mais célébrés.

Avec ses nombreuses possibilités de restauration, de shopping et de divertissement, le Cinnamon Life veille à ce que chaque visite soit imprégnée d'excitation et d'élégance.

Hébergement

Les 687 chambres comprennent des éléments de confort tels que le service en chambre 24 heures sur 24 et une literie de qualité supérieure, ainsi que des éléments bien pensés tels que des espaces de travail adaptés aux ordinateurs portables et la climatisation.

Les équipements supplémentaires comprennent :

Salles de bains avec bidets et articles de toilette gratuits

Télévisions LED de 50 pouces avec chaînes numériques

Penderies/armoires, cafetières/théières et ménage quotidien.

Gastronomique et Vinicole

Restaurant The Castle Restaurant & Bar - 50 m

Café/bar Café Food Corner - 100 m

Restaurant Zafran Eating House & Fast Food - 200 m



*Cinnamon Lodge Habarana 5** *Habarana*



Cinnamon Lodge Habarana – 5*

Concept et ambiance

Situé au milieu de forêts verdoyantes, le Cinnamon Lodge Habarana propose des chambres climatisées avec balcon privé.

L'hôtel dispose d'une grande piscine extérieure, d'un jardin de papillons et de trois options de restauration.

Les chambres du Cinnamon Lodge Habarana disposent d'un coin salon confortable avec un canapé. Elles sont équipées de la télévision par câble, d'un minibar et d'un coffre-fort personnel.

Un plateau/bouilloire est fourni. Les clients du Cinnamon Lodge Habarana peuvent se détendre au spa Svastha Serene, se dépenser sur le court de tennis ou faire une partie de billard.

L'hôtel propose un service de baby sitting et un service de majordome pour les suites de luxe. Le restaurant Ehala propose des buffets avec des plats internationaux et à thème, tandis que le Lotus sert des délices culinaires occidentaux et une cuisine contemporaine locale.

Des boissons peuvent être dégustées au café Veranda ou au bar Tuskers. Le Cinnamon Lodge Habarana se trouve à 25 minutes de route du parc national de Minneriya.

Hébergement

Le célèbre triangle culturel, où l'histoire, le temps et la tradition se rencontrent.

Faites de délicieuses découvertes sur plus de 27 hectares de beauté resplendissante, protégés par plus de 1 700 grands arbres et entourés de trois réserves naturelles.

Découvrez la tranquillité au milieu d'une verdure luxuriante.

Les 68 chambres supérieures, 63 chambres de luxe, 2 suites supérieures et 4 suites de luxe sont esthétiquement conçues et situées au rez-de-chaussée et au premier étage d'un hébergement de type chalet.

Gastronomique et Vinicole

Chaque repas au Cinnamon Lodge Habarana est empreint de chaleur et de l'essence inimitable de l'hospitalité sri-lankaise. Un large éventail d'options de repas répond à tous les palais, promettant la joie de manger ensemble.



The Golden Crown 5* Kandy



The Golden Crown 5* Kandy

Concept et ambiance

Le Golden Crown, Kandy est situé à Ampitiya et offre un aperçu des expériences exceptionnelles.

Que vous vous rendiez dans la capitale des collines en solitaire, pour des vacances aventureuses en famille ou pour une escapade avec votre partenaire, notre équipe peut vous aider à organiser des excursions qui répondent parfaitement à vos besoins.

En tant que membre du Golden Hospitality Group, nous sommes fiers d'être méticuleux dans tout ce que nous faisons.

L'indulgence cinq étoiles est présente à chaque coin de rue, qu'il s'agisse de nos restaurants, de nos hébergements spacieux, de nos installations récréatives ou de l'excellente attention que nous portons à votre égard.

Hébergement

L'hôtel Golden Crown est situé au milieu de rizières verdoyantes, entouré d'une végétation luxuriante, et constitue un sanctuaire pour ceux qui recherchent le calme et le luxe.

L'hôtel compte 90 chambres, dont 72 chambres de luxe, 10 suites junior, 6 suites premium, une suite Crown et une suite présidentielle avec ascenseur privé pour les suites présidentielle et Crown.

Gastronomique et Vinicole

L'établissement propose trois restaurants :
BRIX, un restaurant contemporain de type irlandais

THE LONG BAR, un lieu accueillant ressemblant à un pub irlandais

TREATS, pour le petit-déjeuner, le déjeuner ou les collations de fin de soirée. Au dernier étage se trouve LAVO, une boîte de nuit haut de gamme.



The Grand Hotel - 5*

Nuwara Eliya



The Grand Hotel – 5* Nuwara Eliya

Concept et ambiance

Perché au cœur des montagnes brumeuses de Nuwara Eliya, le Grand Hotel allie héritage colonial et raffinement moderne.

Ancienne résidence du gouverneur britannique, il offre une atmosphère élégante et un cadre majestueux, idéal pour une escapade au charme intemporel.

Hébergement

Les chambres et suites, décorées avec raffinement et authenticité, mêlent charme d'antan et confort contemporain, avec vue sur les jardins paysagers et les montagnes environnantes.

Gastronomique et Détente

L'hôtel propose une cuisine variée, du high tea traditionnel au Grand Indian Restaurant, en passant par des buffets raffinés et une sélection prestigieuse de vins et spiritueux.

Expériences et Événements

Parfait pour événements élégants et séjours de prestige, le Grand Hotel offre également des activités immersives, telles que promenades en pleine nature, visites de plantations de thé et golf.



Cinnamon Bentota Beach 5* Bentota



Cinnamon Bentota Beach 5* Bentota

Concept et ambiance

Propriété exclusive en bord de mer, le Signature by Cinnamon Bentota est un havre de luxe offrant des vues époustouflantes sur l'océan et des équipements de classe mondiale.

Il allie l'élégance tropicale à un design contemporain, offrant une escapade côtière sereine.

Hébergement

159 chambres de Luxe

Gastronomique et Vinicole

Azure : Cuisine raffinée avec des spécialités internationales et des fruits de mer.

Coastal Breeze : Bar en bord de mer servant des plats légers et des cocktails.

Sunset Lounge : Idéal pour se détendre avec de la musique live et des boissons.



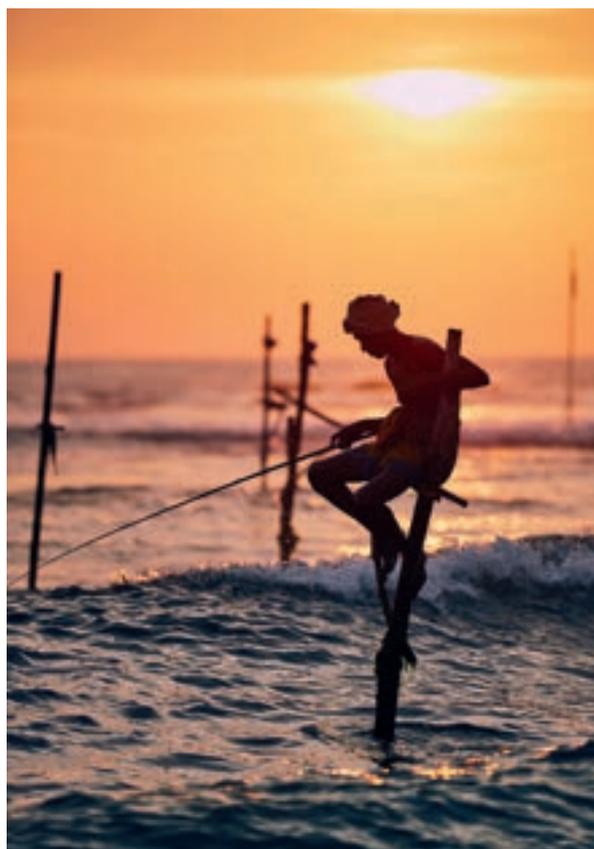
Novembre / Décembre 2025

70/80 pax

Cout par personne Base double à partager	4495 €
Formation VEGA 16h00	1100 €
Supplément Accompagnant	400 €
Supplément single	898 €
Assurance annulation rapatriement Base double	307 €
Assurance annulation rapatriement Base double	367 €
Sup ass. compl. garantie prix h. carbu. ou devise	29€

Nos prix comprennent :

- Le transport aérien CDG/CMB/CDG sur vol régulier Emirates , en classe économique.
- Les taxes aéroportuaires au départ de Paris
- Hébergement en pension complète dans les catégories d'hôtel mentionnée commençant avec le déjeuner du jour 2 et terminant avec la collation au jour 12.
- Les boissons aux repas sur la base d'1 bière ou 1 soft ou 1 eau/pers./repas
- 16h00 Formation VEGA
- Guide Francophone
- Déjeuner chez l'habitant
- Diner BBQ
- Safari en 4 x 4 au parc national de Minneriya
- Massage Ayurvédique
- Déjeuner au bord d'une rizière
- Soirée Sri lankaise
- Train avec le déjeuner à bord
- Diner de Gala
- Toutes les visites et excursions selon le programme
- Taxes d'état



Nos prix ne comprennent pas :

- Les dépenses a caractère personnel
- Frais de VISA à faire online
- Les permis photos sur certains sites
- Pourboires
- Assurance annulation et rapatriement
- Assurance complémentaire garantit prix hausse carburant ou devises

Extention Maldives

Extension sur demande :
4jours/3nuits Maldives

4 jrs /
3 nts

