

Séjour ayurvédique au Kerala Inde du Sud



**Programme au départ de Zürich ou Genève
du samedi 18 février au dimanche 05 mars 23**

ou

du samedi 18 février au samedi 11 mars 23



**C'est l'une des plus belles régions de l'Inde et aussi l'une des plus paradoxales.
Au pays où toutes les nuances du vert se conjuguent aux parfums du poivre et de la cardamome,
où la terre et l'eau se confondent, où la mer rivalise de beauté avec la montagne, perdure une
organisation sociale quasi matriarcale, une tradition de tolérance religieuse qui rassemble dans un
même pèlerinage Hindou et Chrétiens, une histoire culturelle aboutissant à un niveau
d'alphabétisation parmi les plus élevés au monde, et une conscience politique fortement influencée
vers le communisme.**

**Vous séjournerez sur une plage de sable blond de la Côte de Malabar, dans un lieu propice au
yoga, à la méditation, au bien-être & à l'Ayurveda, sur les rivages de la Mer d'Oman.**





Nous avons sélectionné pour vous le Rajah Eco Beach



Là où vous pouvez marcher sur les rives du bien-être

Rajah Eco Beach est le troisième centre des hôpitaux ayurvédiques de Rajah. Il est situé sur une plage vierge de longueur d'un kilomètre, entourée de cocotiers et de casuarinas. Ce centre vous propose également tous les soins pratiqués dans les hôpitaux ayurvédiques de Rajah. Il y a trois médecins et quinze thérapeutes.

L'ambiance ici est idéale pour bénéficier au maximum des soins.

Habiter avec la nature

Les possibilités d'hébergement comprennent des chambres et des maisonnettes luxueuses. Un esprit calme dans un cadre paisible joue un rôle essentiel dans les soins ayurvédiques car cela permet d'obtenir les meilleurs résultats. RajahEco Beach, comme les autres centres, vous offre la nature comme décor idéal. La sérénité de l'endroit est telle qu'il vous apaise et vous soigne à la fois.

Certification et Accréditation

C'est le premier hôpital ayurvédique du Kerala et le troisième de l'Inde à être certifié NABH.



Prestations

- Soins ayurvédiques traditionnels
- Traitement Panchakarma
- Consultation quotidienne avec les médecins
- Cours de yoga quotidiens
- Acupuncture et acupressure
- Services diététiques conformes à l'avis des médecins



Equipement

- Une salle de yoga
- Des équipements pour des jeux d'intérieurs pour des exercices de base
- Une piscine
- Des programmes culturels, y compris du Kathakali, de la danse classique du Sud de l'Inde, de la musique ou des arts martiaux seront organisés de temps en temps.

Centre ayurvédique sélectionné, contrôlé et testé régulièrement par votre spécialiste



Nous avons aimé :



- La situation exceptionnelle loin des centres touristiques, vous assurant paix et sérénité. Au milieu des cocotiers et des casuarinas et le long d'une grande plage de sable vierge d'un kilomètre (la baignade est cependant déconseillée à cause des courants forts)
- Un petit centre d'une trentaine de chambres permettant une proximité chaleureuse avec tout le personnel, le tout dans un environnement de beauté et de paix. Des tons pastels, du rotin, beaucoup d'espace, et à l'extérieur, un foisonnement végétal savamment contrôlé puisqu'il nourrit et soigne les patients du Rajah Eco Beach.
- Des repas végétariens élaborés avec des produits frais, adapté à votre constitution et selon les recommandations du médecin
- La qualité des soins et des traitements : le Rajah Eco Beach appartient au groupe Rajah Hospitals
- Une équipe de médecins et thérapeutes de qualité, spécialistes en médecine ayurvédique sera à votre écoute quotidiennement
- La propreté et l'hygiène : bâtiments, chambres, salles de soins, tout est parfait



Déroulement d'une journée type au Rajah Beach

06h00	Réveil - Prise du traitement selon les indications du médecin
06h30 > 07h30	Cours de yoga
07h30	Jus de fruit frais / Tisane
07h30 > 09h30	Service du petit-déjeuner
08h00 > 12h00	Votre traitement ayurvédique principal 01h30
11h00	Jus de fruit frais / Tisane
12h30 > 14h00	Service du déjeuner
14h30 > 16h30	Votre traitement ayurvédique secondaire 01h00
16h00	Jus de fruit frais / Tisane
17h00 > 18h00	Cours de yoga
19h00 > 20h00	Service du dîner
21h30	Coucher





Chambre Economy Eco Beach

Superficie 22 m² donnant sur le jardin

Chambre climatisée avec télévision à écran plat, armoire, coffre-fort, téléphone, peignoir

Salle de bain privée



**VOS
VOYAGES**



BY CULTURE AIR TRAVEL
GENEVE - LAUSANNE - YVERDON - LEYSIN

Activités proposées pendant votre séjour



COURS DE CUISINE - DEMONSTRATION

Séance vous permettant de découvrir toute la richesse, variété et bienfaits de la cuisine ayurvédique indienne.

Une sélection de livres en différentes langues avec plusieurs thèmes au choix : roman, yoga, philosophie, ayurvéda, cuisine...

BIBLIOTHEQUE



DECOUVERTES CULTURELLES

Découverte des danses classique du Kerala (Kathakali, Kalaripayattu) ainsi que des concerts de musiques locales.

HENNE

Séances de Henné / Mehndi. Mehndi est l'art traditionnel de décoration des mains, pieds et certaines parties du corps avec la poudre faite à partir des feuilles séchées du henné.



APPRENTISSAGE POUR PORTER VOTRE SARI

Pour vous Mesdames, séance pour apprendre à vous draper d'un superbe sari, allant d'une longueur de 4.50 m à 8.25m et d'une largeur de 60 cm à 1.20 m.

C'est tout un art à découvrir !!

Prix par personne en CHF Sur la base d'une chambre double 2 lits	Base 14 nuits
Vol TTC au départ de Genève Centre Ayurvédique Hôtel Rajah Eco Beach Incluant les transferts aéroport/hôtel/aéroport	Dès 2'945.-

CE PRIX COMPREND :

- ❖ Le transport aérien GENEVE/COCHIN/GENEVE (via Dubaï ou Doha) en classe économique
- ❖ Les taxes d'aéroport à ce jour
- ❖ Transferts Aéroport de Cochin / Rajah Eco Beach / Aéroport de Cochin
- ❖ Hébergement base chambre double 2 lits à l'hôtel Rajah Eco Beach pour 14 nuits
- ❖ Pension complète (repas végétariens uniquement)
- ❖ Les boissons dans le cadre de la cure
- ❖ Port des bagages à l'hôtel
- ❖ Les traitements journaliers au centre selon programme
- ❖ Toutes taxes gouvernementales incluant la Taxe de Service (taux à ce jour révisable sans préavis)
- ❖ Un carnet de voyage complet

CE PRIX NE COMPREND PAS :

- ❖ Transport sur place
- ❖ Boissons en dehors du forfait
- ❖ Toutes dépenses de nature personnelle
- ❖ Toutes nouvelles taxes gouvernementales inconnues à ce jour

SUPPLEMENT EVENTUEL :

- ❖ Séjour de 3 semaines : CHF 945.- par personne

Réalisation technique :



Votre interlocutrice : Franca BRAISSANT

Toutes les prestations de ce programme ont été testées et contrôlées sur place lors de mon précédent voyage vers cette destination.



Avenue Villamont 19
Case postale 5989 – 1002 Lausanne
T : +41 21 331 15 15

franca.braissant@vosvoyages.ch

www.vosvoyages.ch



