

SÉJOURS INDIVIDUELS

AYURVEDA

CURES AYURVÉDIQUES DANS LE KERALA

Séjours de soins naturels, détente et remise en forme par la médecine indienne traditionnelle, qui plonge ses racines dans les textes sacrés écrits entre 1500 et 1200 avant J.-C. Le terme d'origine sanskrite Ayur-Veda peut être traduit par: «science de la vie humaine», Veda signifiant le savoir, et Ayur indiquant «le corps relié au monde par les sens». Cette thérapie est avant tout une médecine préventive qui part du principe que l'Homme dans la multiplicité de ses organes, n'est qu'un et que c'est dans sa globalité qu'il faut le traiter. Le but est de renforcer le corps et l'esprit; les massages et soins, parfois surprenants, sont à base de produits naturels et l'alimentation joue un grand rôle.

C'est dans le village de Chowara, à 21 km de Thiruvananthapuram (anc. Trivandrum), que le **Dr Franklin**, médecin indien renommé, a ouvert deux centres de cures. Les soins sont personnalisés et durent 14 jours (env. 3 heures par jour), comprenant : massages du corps, de la tête et du visage, application d'huiles, bains de vapeur et médecine interne naturelle. A l'arrivée, un entretien avec un médecin garantit des soins adaptés. Un excellent professeur de yoga propose d'autre part des cours (à arranger sur place).

Le séjour se fait, **à choix**, soit au **PANCHAKARMA AYURVEDA CENTRE**, plongé dans la vie locale d'un petit village avec plage à quelques centaines de mètres, soit au **SHINSHIVA AYURVEDASHRAM**, un très bel ensemble de chambres et de bungalows dans un cadre extraordinaire avec vue panoramique sur la mer, située à 2 kilomètres. Dans les deux centres, les chambres sont simples mais très propres et confortables et les soins de grande qualité sont donnés sur place. Voir les liens sur : www.sakadoh.ch. Sur place il est également possible de pratiquer le yoga avec d'excellents professeurs.

SÉJOURS DE 14 JOURS

CENTRE PANCHAKARMA: FR. 3'000.-

SHINSHIVA AYURVEDASHRAM : FR. 3'600.-

Ces prix comprennent : **vols et taxes, transferts, logement** en chambre double (supp. pour individuelle: INSTITUT PANCHAKARMA: fr. 350.-; SHINSHIVA : fr. 900.-), **pension complète** végétarienne et **cure** de 14 jours.

Ces prix sont des prix moyens, le coût final étant lié à la saison, à la catégorie de chambre ainsi qu'au prix des vols.

Voyages SAKADOH - Jean-Daniel Forestier - Au Village 3 - 1029 Villars-Ste-Croix
021 626 17 70 - sakadoh@bluewin.ch - www.sakadoh.ch