

# Cure Ayurvédique Détox & régénérante

10 à 20 jours au Kerala - Inde



Une cure proposée par...







## Vivez une expérience unique

Alliant le dépaysement enchanteur du Kerala à l'expertise de notre équipe indienne hautement qualifiée.

Notre centre de bien-être, situé au bord de l'océan Indien, offre une vue imprenable sur l'océan, dans un cadre calme et paisible.

Vous profiterez d'une plage paradisiaque de sable blanc, un véritable havre de paix, rare en Inde, où règnent tranquillité, sérénité et ressourcement.

Nous avons choisi le meilleur pour vous : le calme, le professionnalisme et la qualité sont au cœur de notre approche.

Nous vous proposons une cure ayurvédique de bien-être sur mesure, que ce soit une cure régénérante de 10 jours ou un Pancha Karma, une détox profonde de 20 jours qui permet de purifier le corps en profondeur.

## Un suivi médical attentif, tout au long de votre séjour

- 🕒 Consultation médicale avant les soins pour évaluer vos besoins.
- 🕒 Protocole de soins personnalisé, établi par notre médecin spécialiste.
- 🕒 Consultation de fin de cure pour faire un bilan et évaluer les bienfaits reçus
- 🕒 Avant votre départ, nous vous remettons un protocole de suivi pour prolonger les bienfaits de votre cure chez vous.
- 🕒 Une consultation de suivi à distance est possible après votre retour dans votre pays, (langue parlée : Français, Anglais, Espagnol, Italien, Russe) pour s'assurer que vous continuez à bénéficier pleinement de cette expérience.

Au cours de cette cure régénérante vous pourrez profiter d'un hébergement de qualité dans un environnement paisible et relaxant. De repas ayurvédiques adaptés à vos besoins spécifiques, pour un équilibre parfait entre saveurs et bienfaits.

Des séances de yoga personnalisées pour harmoniser le corps et l'esprit, des méditation guidée pour se reconnecter à soi-même, des ateliers d'Ayurveda pour découvrir les principes essentiels de cette médecine holistique. Ainsi que des atelier de cuisine ayurvédique pour apprendre à préparer des repas sains et équilibrés, optimisant ainsi les bienfaits de votre cure vous seront également proposés.

De quoi vous apporter un bien être aussi bien physique que mental.

# Profitez d'un lieu d'exception



Le Resort, à Varkala, allie cadre naturel exceptionnel et bien-être authentique. Ce lieu unique, avec sa vue sur l'océan Indien et ses plages accessibles à pied, est l'endroit idéal pour votre cure ayurvédique. Entouré d'une végétation tropicale apaisante, le resort offre un environnement parfait pour se ressourcer et profiter de soins traditionnels, dans un cadre calme et relaxant.

À quelques pas, le village de Varkala propose un mélange de vie locale avec des boutiques, des cafés et des restaurants, tout en conservant une ambiance tranquille et préservée du tourisme de masse.

Le Resort se distingue par son atmosphère paisible et isolé de la ville qui s'intègre naturellement à la beauté des falaises rouges emblématiques de Varkala et au paysage environnant. C'est l'endroit rêvé pour se reconnecter à soi, tout en profitant des bienfaits de l'ayurvéda dans un cadre idyllique.

# EQUIPE



Louis-Xavier



Leila

Pendant tout votre séjour, vous serez accompagnés par **Leila Amara** et **Louis Xavier Fayel**, vos accompagnants spécialisés dans la connaissance de l'Inde et de l'Ayurveda.

Formateurs et praticiens ayurvédiques expérimentés depuis une trentaine d'année.

Leila et Louis seront présents dès votre inscription et jusqu'à votre retour chez vous. Ils vous guideront à chaque étape de votre voyage, vous conseilleront sur le choix des soins et activités, vous encadreront avec bienveillance et vous soutiendront pour faire de cette expérience un moment inoubliable et transformateur.

Grâce à leur expertise approfondie, vous êtes assurés de bénéficier d'un accompagnement de qualité, personnalisé et attentif à vos besoins.

**Livret d'Accueil** : vous sera fourni, contenant toutes les informations nécessaires pour préparer votre cure et maximiser ses bienfaits, incluant :

- 🌀 Qu'est-ce que l'Ayurveda ?
- 🌀 Découvrir votre constitution et vos déséquilibres.
- 🌀 Nutrition ayurvédique : principes et pratiques.
- 🌀 Routine ayurvédique pour un bien-être quotidien.
- 🌀 Détails des soins proposés sur place par notre équipe soignante.
- 🌀 Ateliers et programme en détail.
- 🌀 Matériel à fournir par le curiste et matériel fourni par la clinique.
- 🌀 Indications pour votre voyage, tarifs, assurances, et aspects administratifs.
- 🌀 Accompagnement par les organisateurs, préparation avant cure, et suivi post-cure.
- 🌀 Fiche de renseignement & d'inscription du curiste.



## Pourquoi choisir notre centre ?

- 🌀 Un cadre calme et rare en Inde, idéal pour la détente et la guérison ;
- 🌀 Accompagnement sur-mesure pour un suivi optimal ;
- 🌀 Équipe professionnelle et attentionnée pour votre bien-être ;
- 🌀 Une visioconférence sera organisée avec les participant.es pour présenter nos différentes cures Ayurvédiques et répondre à toutes vos questions avant votre inscription ou engagement ;
- 🌀 Une liste des participants sera partagée, et nous créerons un groupe WhatsApp regroupant les organisateurs et les participants pour faciliter la communication et optimiser l'organisation de votre cure.

### Option 1 : Cure ayurvédique régénérante - 10 Jours -

Du 9 au 15 mars 2025

### Option 2 : Pancha Karma (Cure détox profonde) - 20 Jours

9 au 28 mars 2025

Offrez-vous ce voyage de guérison, de sérénité et de régénération profonde au cœur du Kerala.

Réservez dès maintenant et transformez votre vie grâce à l'Ayurveda !

