

AYURVEDA AU SRI LANKA



CURE AYURVEDA À AMBARELLA LODGE 7 JOURS / 7 NUITS

Profitez de votre séjour au Sri Lanka pour ajouter une semaine de remise en forme et équilibre dans l'environnement relaxant d'une plantation de cocotiers à Ambarella Lodge. Trois différentes cures vous sont proposées selon vos besoins.

L'ayurveda, cette science (véda) de vie (ayur), vise au maintien de la santé par l'équilibre physique, mental, social et spirituel de chaque individu. Identifier son « dosha » prédominant est primordial pour réaligner ses énergies et améliorer sa santé de manière durable.

VOTRE SÉJOUR

**CURE 7 JOURS / CHOIX ENTRE DÉTOX,
PERTE DE POIDS OU ANTISTRESS***

**7 NUITS EN CHAMBRE DOUBLE
ET PENSION COMPLÈTE**

VOTRE CURE EN DÉTAIL:

Cette science (véda) de vie (ayur), vise au maintien de la santé par l'équilibre physique, mental, social et spirituel de chaque individu. Identifier son « dosha » prédominant est primordial pour réaligner ses énergies et améliorer sa santé de manière durable.

Cure Ayurveda

(min 7 jours / 7 nuits)

Programme au choix :

- DETOX
- PERTE DE POIDS
- ANTI-STRESS

Chaque programme commence par une consultation avec le médecin ayurvédique afin de faire un bilan de santé et déterminer le « dosha » personnel.

Vata, Pitta et Kapha sont les trois énergies vitales nommées « doshas ». Chacun d'eux est la combinaison de deux des cinq grands éléments ; l'espace, l'air, le feu, l'eau et la terre dont l'un est dominant.

Un plan de traitement individuel est ensuite élaboré selon le bilan et le programme choisi :

- Consultation avec médecin ayurvédique avant et après le traitement.
- Analyse de la santé sur plan ayurvédique, détermination du « dosha » personnel.
- Elaboration du programme de traitement incluant ; plan diététique, massages, Shirodhara (flux continu d'huile tiède coulant sur le front), bains aux herbes et bains de vapeur ainsi que des soins spécifiques selon le programme choisi.
- Méditation dans un centre bouddhiste de méditation voisin.
- Visite du jardin d'épices et explication sur les plantes médicinales ayurvédiques.
- Cours de cuisine.
- Visite d'une pharmacie ayurvédique de village en tuk-tuk.
- Les repas selon les recommandations du médecin, thé et tisanes à volonté.



Dès **1'590.-** / pers.
(en chambre double)

Déroulement d'une journée type :

- Réveil à 6h30
- Tasse d'eau chaude avec gingembre/citron ou concombre selon le « dosha » de chacun
- Déplacement au centre de méditation
- Retour à Ambarella Lodge pour le petit déjeuner : porridge aux herbes
- Activité physique (piscine, promenade, entraînement individuel dans le fitness)
- Jus de King Coconut avec biscuit ayurvédique
- Début des traitements
- Déjeuner
- Tisane selon le « dosha » de chaque personne, petit snack ayurvédique
- Dîner

Les repas sont principalement végétariens ; composés de riz rouge et de curries aux légumes selon les recommandations du médecin basés sur le programme choisi et le « dosha » de chaque personne.

Déjeuner - végétarien avec du riz rouge et des curries basés aux légumes selon les recommandations du médecin en accord avec votre « dosha » et votre traitement

Dîner : en complément des plats végétariens, du poulet ou du poisson seront également servis.

Le prix comprend :

Le logement en chambre double catégorie Supérieure, la pension complète, thé et tisanes à volonté, le programme d'ayurvéda quotidien selon le plan de traitement élaboré par le médecin, la visite du jardin et le cours de cuisine, la visite de la pharmacie ayurvédique du village en tuk-tuk, transferts en tuk-tuk et méditation au Mahamevnawa Mets Sisila Buddhist Monastery.

