

# CURE AYURVÉDIQUE AU KÉRALA (Inde du sud)

Accueil du 14 au 25 septembre 2024



L'association Satyam Ayurvéda est heureuse de vous proposer une cure ayurvédique dans le Kérala, le berceau de la médecine Ayurvédique.

Fabien Correch, praticien en ayurvéda depuis 22 ans vous accompagnera du 14 au 25 septembre 2024.

Nous collaborons avec des centres de soins soigneusement sélectionnés pour leur savoir-faire et la qualité de leurs services.

Nous attachons également une grande importance pour que vos séjours soient réalisés en contribuant positivement à l'économie locale et à soutenir la préservation de l'environnement.

Nous souhaitons vous faire vivre une expérience inoubliable.

# L'AYURVÉDA



L'Ayurvéda", signifie littéralement "connaissance de la vie" en sanskrit. L'Ayurvéda fait partie intégrante de la tradition Indienne et remonte à plus de 5 000 ans.

Au cœur de l'Ayurvéda se trouve une vision holistique de la vie, considérant l'homme dans sa globalité, tenant compte à la fois de son corps et de son esprit, ainsi que de son environnement naturel et social.

L'observation de la nature, et de notre nature, au travers des humeurs biologiques, Vata, Pitta ou Kapha, (les 3 doshas) permet un équilibre harmonieux et une santé optimale.

Cependant, un mode de vie mal accordé avec notre nature profonde ou une déstabilisation importante peuvent conduire à des déséquilibres puis des maladies. La prévention et les soins sont les savoir-faire ancestraux de l'Ayurvéda.

L'ayurvéda utilise des thérapies ciblées pour chaque personne regroupant la diététique, la phytothérapie, les soins corporels, le yoga, la respiration et la méditation.

Depuis 1982, l'OMS (Organisme Mondiale de la Santé) reconnaît l'Ayurvéda comme étant un système complet de médecine traditionnelle.

# LA CURE AYURVÉDIQUE - PANCHAKARMA

Le Panchakarma est l'une des 8 spécialités de l'Ayurvéd.

Panchakarma est un principe de cure visant à éliminer les toxines de l'organisme pour rétablir l'équilibre de santé.

Différents traitements corporels tels que des massages, bain de vapeur, cataplasme de plantes sont choisis selon les besoins spécifiques de chaque personne.

La phytothérapie (utilisation de plantes) est également intégrée aux cures pour soutenir le processus de nettoyage du corps en complément d'une alimentation adaptée.

Les deux centres de soins que nous avons sélectionnés sont réputés pour leurs compétences et leurs connaissances profondes des cures.

En choisissant de faire une cure Panchakarma, vous bénéficiez de l'expertise des docteurs et thérapeutes locaux, et également de tout un cadre adapté qui permettent de renforcer les bienfaits des traitements.

Que vous soyez à la recherche d'un moyen de rétablir votre santé et/ou votre bien-être, de renforcer votre système immunitaire, de soulager des douleurs chroniques ou de simplement vous ressourcer, la cure Panchakarma restaure et renforce l'organisme.



# LE PROGRAMME

## **Avant votre départ :**

Nous avons besoin de connaître vos besoins de santé et de vos priorités afin de vous orienter vers le centre de cure le plus adapté.

Nous vous transmettrons un questionnaire à compléter et à nous retourner.

Nous faisons le lien avec les docteurs ayurvédiques sur place pour exposer votre demande et choisir ensemble les meilleures solutions.

Nous nous chargeons des démarches administratives de réservations auprès du centre choisis.

Bien sûr, vous avez la possibilité de ne pas vous restreindre à ces dates et d'arriver au centre ayurvédique avant le 14 septembre et repartir après le 25 septembre.

## **A l'arrivée :**

Votre première consultation débutera par un bilan ayurvédique, le médecin analysera les informations fournies dans le questionnaire de santé en prenant en compte votre passé médical.

Du 14 au 25 septembre, Fabien sera sur place pour vous accompagner et traduire les échanges lors des consultations.

A l'issue de ce bilan, le médecin ayurvédique déterminera un programme thérapeutique personnalisé pour rectifier les déséquilibres.

Après le 25, Fabien sera toujours dans le Kérala et restera en contact avec vous et les docteurs par téléphone et/ou visio (WhatsApp).



## Sur place :

- 2 à 3 traitements / soins par jour (voir plus si nécessaire) dont un massage du corps
- une consultation quotidienne avec le médecin qui pourra adapter votre programme thérapeutique selon vos besoins.
- des plantes médicinales vous seront prescrites et données pendant la durée de votre traitement afin d'optimiser les résultats.
- vous goûterez de délicieux plats indiens végétariens. Cette nourriture et ses épices ayurvédiques contribuera à nettoyer votre organisme et à le régénérer.
- Le temps de la cure est un moment privilégié pour initier une routine journalière de pratique corporelle par le yoga et découvrir les bienfaits de la méditation. En fonction des planifications de traitements de chacun, Fabien pourra proposer des séances de yoga, méditation, présentation de l'ayurvéda afin de les intégrer dans votre quotidien par la suite.



# LES CENTRES

Situé au Nord de Kochi, ces deux établissements sont installés sur les berges du fleuve Periyar.

L'expertise des Dr.Lathika et Dr.Gayatri est reconnue depuis des dizaines années par les autorités du gouvernement du Kérala pour la qualité des programmes de soins.

Chaque chambre est climatisée et équipée de sanitaires et de salles de bains privatifs.



## Le centre Sarathy

Le centre Sarathy est le premier établissement du Dr.Lathika fondé en 2004.

Les thérapeutes et le personnel sont comme une grande famille qui prend soins de ses hôtes avec la meilleure intention du monde.



# LES CENTRES

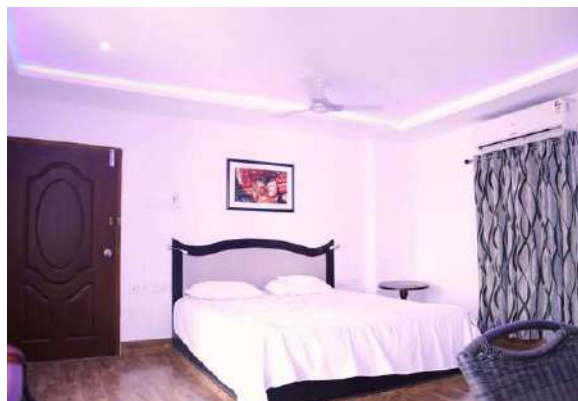


## Le centre Ayur Village

Plus récent, Ayur village offre un cadre plus luxueux.

Cet établissement propose une expérience unique combinant une approche traditionnelle de la médecine ayurvédique dans un cadre naturel et paisible.

Les installations de qualité supérieure garantissent un séjour très confortable et agréable, tout en permettant de bénéficier de soins authentiques et de qualité.



# L'ÉQUIPE



## **Fabien Correch**

Fabien est Praticien d'Ayurvéda depuis 2000. Il est diplômé de l'Institut Européen des Etudes Védiques en 2000 et certifié praticien spécialisé en Panchakarma par PREMA en 2004.

En 2001, Fabien part sur la route des Indes pour recevoir les enseignements dans leurs formes traditionnelles.



## **Dr. Lathika**

Dr Lathika est Médecin Ayurvédique depuis 1989 et directrice des centres.

Elle est spécialisée dans la rééducation articulaire et les traitements anti-cancer.

En 2020, Dr. Lathika a été honoré du PRIX AMAI ARYAUSHADHI BHISHAK PRAVEEN, celant son statut comme l'une des meilleures praticiennes du Kérala.



## **Dr Gayathri S**

Dr Gayathri est Médecin depuis 2015 et se consacre à la sante de la femme.

Spécialisée dans l'Ayurvéda Gynécologie et Obstétrique, elle accompagne aux préparations à la grossesse (Garbhasanskara).

Elle est aussi experte des traitements des syndromes des ovaires polykystiques.



# LES TARIFS

## Tarifs des cures :

Cure au centre Sarathy : 90€ par jour

Cure au centre Ayur Village : 120€ par jour

*Il est possible de régler en 3 fois sans frais (La totalité doit cependant être réglée avant le départ).*

## Ce prix comprend :

- Les consultations et suivi médical avec le Dr Lathika et son équipe durant tout votre séjour
- Deux à trois traitements ayurvédiques par jour (massages et soins spécifiques en fonction de votre besoin propre)
- Phytothérapie ayurvédique 100% naturels durant votre séjour pour stimuler l'évacuation des toxines et pour optimiser la cure.
- Hébergement et pension complète (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, pause thé) – la nourriture est végétarienne.
- L'assistance et la traduction lors des consultations médicales
- Les transferts aller/retour à l'aéroport de Cochin

## Ce prix ne comprend pas :

- Le vol aller-retour Paris / Aéroport de Cochin
- Les excursions que vous souhaiteriez faire et que nous pouvons organiser sur mesure pour vous.
- Les pourboires

## Assurance:

Il est de la responsabilité de chacun de prendre une assurance voyage et rapatriement sanitaire. Une assurance est souvent incluse avec la carte bancaire, nous vous laissons le soin de vous renseigner.

## **Recommandation médicale:**

Aucune vaccination n'est obligatoire. Consultez cependant votre médecin traitant avant le départ.

## **Formalités :**

Votre Passeport doit être valable 6 mois minimum après la date de retour.

L'obtention d'un visa est nécessaire pour tous ressortissants Français. Trois possibilités pour l'acquérir :

- Le E-visa s'obtient en 48h et doit être pris au moins un mois avant le départ. India Visa Online ([indianvisaonline.gov.in](http://indianvisaonline.gov.in))
- Visa en version papier : <https://services.vfsglobal.com/fra/fr/ind>
- Une troisième solution s'offre à vous : des agences d'obtention de visa procèdent aux démarches à votre place. Exemple d'agence sur Paris: Agence d'obtention de visa en ligne - RapideVisa.

## **Informations pratiques :**

Monaie locale : Roupie Indienne

1 Euro = 89 Roupies (début 2024)

Une moustiquaire deux places et un réplusif naturel peuvent être les bienvenue.

Les femmes de chambres peuvent laver vos vêtements moyennant une rémunération très raisonnable.

# RÉSERVATIONS

Pour vous inscrire, merci d'envoyer un mail à [contact@espace-ayurvedique.fr](mailto:contact@espace-ayurvedique.fr), nous vous ferons parvenir le questionnaire de santé ainsi que le rib pour le règlement de la cure.

Pour toutes questions merci d'envoyer un mail également à [contact@espace-ayurvedique.fr](mailto:contact@espace-ayurvedique.fr) ou envoyer un sms à Fabien au 06.61.14.85.02.

