

Sri Lanka

Bien-être à Ceylan: l'ayurveda

8 JOURS / 7 NUITS SÉJOUR INITIATIQUE

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. L'intérêt grandissant des occidentaux pour les médecines naturelles à base d'ingrédients végétaux et minéraux a incité les hôteliers du pays à proposer une gamme de cures et traitements ayurvédiques adaptés aux visiteurs étrangers en quête de bien-être.



Une véritable cure ayurvédique dure au minimum 14 jours, mais les établissements spécialisés proposent des cures allégées dès 7 jours. Nous vous proposons également une initiation de 3 jours entiers pour vous permettre d'en apprendre un peu plus sur vous-même et votre fonctionnement.

INITIATION À L'AYURVEDA

Jour 1 | Sigiriya (check-in 14h00)

Accueil et installation dans votre retraite ayurvédique au cœur de la nature. Votre médecin établira d'abord un diagnostic afin de vous prescrire les bains et massages appropriés en complément d'un régime végétarien adapté.

La cuisine ayurvédique, véritable philosophie, met l'accent sur la santé par une alimentation naturelle, riche en saveurs.

Jours 2 & jour 3 | Journées de soins ayurvédiques Isuka - Yoga - Méditation

Alternance de massages, bains purifiants, séances de yoga ou méditation entrecoupées de tisanes aux herbes du jardin, tout en suivant votre régime prescrit.

Jour 4 | Sigiriya (check-out 12h00 noon)

Fin du traitement. Reprise du circuit de départ.

Dès **925./ pers.**
(base 2 personnes / basse saison)

Ce prix comprend :

- Les transferts privés.
- L'hébergement pour 2 nuits en chambre double «The Dwelling» au Amuna Ayurveda Retreat.
- La pension complète incluant les boissons non alcoolisées.
- Le «Suwasadana Wellness Programme» 3 jours «Isuka» avec consultation médicale, massages, soins divers, régime adapté, tisanes aux herbes, yoga et méditation.

Ce prix ne comprend pas :

- Les vols, taxes aéroports et réservation de sièges.
- Les activités payantes, excursions, pourboires et dépenses personnelles.
- Les assurances annulation et rapatriement.



Niché dans un joli jardin au bord d'un petit lac à l'intérieur des terres et bénéficiant d'un environnement calme propice à la détente, ce centre ayurvédique, à la direction Suisse-Sri Lankaise, propose des traitements holistiques ciblés, élaborés à partir de techniques ancestrales et d'ingrédients naturels.

Les différentes cures et traitements individualisés visent à retrouver ses énergies, améliorer sa santé physique et mentale grâce aux massages thérapeutiques aux huiles, bains de vapeur, Shirodhara, combinés à des sessions de yoga et méditation. Les jolies chambres lumineuses sont réparties dans des bungalows et offrent de belles vues sur le lac et la végétation luxuriante environnante.

La cuisine du centre s'inspire de la diététique ayurvédique, avec des menus vegan et végétariens soigneusement élaborés pour compléter les traitements et favoriser l'équilibre individuel, à partir d'ingrédients produits localement. Pour ceux dont le traitement l'autorise, une piscine est à disposition pour quelques brasses et une escapade à la plage de Bentota peut être organisée, à 15 min en tuk-tuk.

Dès **CHF 1'320.-**/ pers.

En chambre double

Forfait 8 jours / 7 nuits

(base 2 personne / basse saison)

Ce prix comprend :

- Les transferts privés.
- L'hébergement pour 7 nuits en chambre double
- La pension complète incluant les boissons non alcoolisées.
- Un programme ayurvédique sur 7 jours avec consultation médicale, massages, soins divers, régime adapté, tisanes aux herbes, yoga et méditation.

Ce prix ne comprend pas :

- Les vols, taxes aéroports et réservation de sièges.
- Les activités payantes, excursions, pourboires et dépenses personnelles.
- Les assurances annulation et rapatriement.

*Les tarifs varient tout au long de l'année. Consultez-nous pour un devis précis en fonction de vos dates et bénéficiez des meilleures offres. Suppléments catégories de chambre plus élevées, nuits supplémentaires, tarifs enfant, repas et boissons : sur demande.



Cet établissement, fondé par une famille de médecins ayurvédiques réputés dans le pays depuis des générations, est renommé pour l'excellence de ses soins et produits naturels fabriqués au Sri Lanka (tisanes, huiles de massage, plantes médicinales, médicaments, etc.).

La réputation de cette institution s'est étendue au-delà du Sri Lanka avec trois représentations en Europe. Directement situé au bord de la longue plage de Wadduwa, idéale pour de longues promenades entre les soins, il bénéficie d'une jolie piscine dans un jardin ombragé où sont nichés les bungalows de style sri lankais.

Les «Superior Terrace» au décor simple naturel sont répartis autour de la piscine et offrent une terrasse où il fait bon s'installer pour lire un livre ou se reposer après un soin. Les «Superior Balcony» proposent un balcon surplombant le jardin. Les «Deluxe» sont plus spacieuses et proches de la plage.

La cuisine ayurvédique goûteuse et variée que propose le restaurant au bord de la plage ravira tous les hôtes, qu'ils suivent une cure ou pas. Il est également possible de dîner dans l'intimité de sa chambre.

Dès **CHF 1'390.-/ pers.**

En chambre double

Forfait 8 jours / 7 nuits

(base 2 personne / basse saison)

Ce prix comprend :

- Les transferts privés.
- L'hébergement pour 7 nuits en chambre double «Superior Terrace».
- La pension complète incluant les boissons non alcoolisées.
- Le package Traditional Ayurveda avec consultation médicale, massages, soins divers, régime adapté, tisanes aux herbes, yoga et méditation.

Ce prix ne comprend pas :

- Les vols, taxes aéroports et réservation de sièges.
- Les activités payantes, excursions, pourboires et dépenses personnelles.
- Les assurances annulation et rapatriement.

*Les tarifs varient tout au long de l'année. Consultez-nous pour un devis précis en fonction de vos dates et bénéficiez des meilleures offres. Suppléments catégories de chambre plus élevées, nuits supplémentaires, tarifs enfant, repas et boissons : sur demande.

Vols internationaux : nous consulter.

Lets Travel travaille avec toutes les compagnies aériennes et proposera la plus adaptée selon les dates et les disponibilités. Nous pouvons également vous proposer des tarifs spéciaux en business class ou first class.

Formalités

Pour les citoyens suisses et français, passeport valable 6 mois après la date de retour. Visa obligatoire avant le départ à faire en ligne: www.eta.gov.lk. Aucun vaccin n'est obligatoire mais des précautions anti-moustiques sont à prendre. Pour plus d'infos: www.safetravel.ch.

lets travel

Votre artisan du voyage