

# Santani Wellness Kandy\*\*\*\*\* – Région de Kandy / Werapitiya

| Forfait<br>Prix par personne en francs | du 01.11 au 19.12.24      |  |  | du 20.12.24 au 10.01.25      |   |  | du 11.01 au 31.03.25         |   |  |                              |
|--|---------------------------|--|--|------------------------------|---|--|------------------------------|---|--|------------------------------|
|  | 7n / 7j<br>sans transport | Nuit suppl.<br>avec soins<br>en pension<br>complète  | Nuitée<br>sans soins<br>en pension<br>complète | 7n / 7j<br>sans transport    | Nuit suppl.<br>avec soins<br>en pension<br>complète | Nuitée<br>sans soins<br>en pension<br>complète | 7n / 7j<br>sans transport    | Nuit suppl.<br>avec soins<br>en pension<br>complète | Nuitée<br>sans soins<br>en pension<br>complète |                              |
| <b>Chalet Vue Montagne</b>             | Double<br>Indiv.          | <b>3430.-</b><br><b>5425.-</b>   | <b>450.-</b><br><b>735.-</b>                   | <b>295.-</b><br><b>510.-</b> | <b>4375.-</b><br><b>7070.-</b>                      | <b>585.-</b><br><b>970.-</b>                   | <b>390.-</b><br><b>670.-</b> | <b>4200.-</b><br><b>6720.-</b>                      | <b>560.-</b><br><b>920.-</b>                   | <b>390.-</b><br><b>670.-</b> |
| <b>PROMOTION</b>                       | 7=5                       | Du 01.11 au 19.12, 6 <sup>e</sup> et 7 <sup>e</sup> nuits offertes en pension complète (hors soins) pour tout séjour de minimum 7 nuits avec cure (à déduire des tarifs ci-dessus) |  |                              |   |  |                              |   |  |                              |

## PRESTATIONS INCLUSES

Le forfait 7 nuits/6 jours comprend:

- 7 nuits avec pension complète personnalisée (inclus jus de fruits frais et tisanes à volonté)
- 7 jours de cure à choix (1h30 de soins par jour)
- Consultation médicale et suivi
- Cours collectifs de Hatha Yoga (matin et soir)
- Accès libre à l'espace Bien-être du Spa
- Possibilité de participer aux balades nature et randonnées avec guide
- Service de blanchisserie
- Transferts privés «Santani» aéroport/hôtel/aéroport (base 2 personnes)

## TRANSPORT ET TRANSFERTS

Avion:

- Voyage sur Colombo avec Qatar Airways via Doha, Emirates via Dubaï ou avec une autre compagnie de votre choix. Horaires et tarifs sur demande

Transferts:

- Transferts directs aéroport de Colombo/hôtel et retour inclus. Pour personne voyageant seule, suppl. CHF 240.-

## FORMALITES DOUANIERES

**Pour les citoyens suisses** (sous réserve de modification): Passeport valable 6 mois après la date de retour; visa requis (env. 30 USD - formulaire à remplir sur internet avant le départ). Vous êtes responsable du respect de ces prescriptions. N'oubliez pas de vérifier à temps la validité de votre passeport.

## PROGRAMMES (À CHOIX)

Note: pour toutes les cures, les soins compris seront déterminés par le médecin lors de la visite médicale.

**Dosha Ayurveda** – Programme pour découvrir les bienfaits de l'Ayurveda ou pour traiter pour des problèmes de santé spécifiques. Chaque jour, 1h30 de traitements ayurvédiques et occidentaux prescrits pour le bien-être général et l'état spécifique de votre dosha, ainsi que des thérapies Panchakarma selon les besoins avec purgation et/ou lavement pour nettoyer les causes profondes de l'état de santé. Pension complète ayurvédique (végétarienne).

**Yoga Santani** – Ce programme flexible se concentre sur le yoga, en tant que développement holistique de l'esprit et du corps, et s'adapte à votre niveau, que vous soyez débutant ou praticien expérimenté. Santani propose du Hatha Yoga traditionnel. Le programme de 7 nuits inclut 3 soins de spa et massages programmés conçus pour améliorer la connexion corps-esprit (1h30 par soin), 2 séances quotidiennes personnalisées de yoga et de méditation, une le matin et une le soir (60 min par séance), ainsi que des séances de coaching individuelles pour apprendre ou améliorer vos poses de yoga, vos techniques de méditation et votre respiration yogique. Pension complète personnalisée pour rejuvenir l'esprit et le corps.

**Méditation Santani** – Ce programme de méditation favorise l'harmonie corps-esprit pour une conscience supérieure et une croissance spirituelle à travers Pratyahara (retrait des sens de l'esprit), Dharana (se concentrer sur la conscience mentale) et Dhyana (conscience méditative continue). Le programme de 7 nuits incluant 5 soins ayurvédiques/spa de 1h30, 3 séances de méditation de 60 min, 3 séances de yoga personnelles de 60 min, 1 procédure de nettoyage ayurvédique, ainsi que 1 séance de pranayama. Pension complète bien-être végétarienne.

**Santani Perte De Poids** – Programme destiné à vous aider à prendre le contrôle de votre gestion du poids grâce à une approche systématique basée sur des soins spa ayurvédiques et occidentaux, des thérapies détox, des mouvements, du yoga, un régime et une méditation faciles à intégrer dans vos habitudes de vie. Conçu pour convenir à chaque individu, ce programme améliore la vigueur, la confiance et la tonicité globale du corps en améliorant le métabolisme. Chaque jour, 1h30 de soins ayurvédiques et spa personnalisés, ainsi que des thérapies Panchakarma avec purgation/lavement pour nettoyer les toxines résiduelles. Pension complète minceur avec repas personnalisé pour nettoyer et perdre du poids. Médicaments à base de plantes pour corriger le déséquilibre et augmenter le métabolisme.

**Santani Détox** – Un nettoyage régulier du corps aide à prévenir les maladies. Santani propose des programmes de désintoxication personnalisables, à partir de 7 jours, utilisant des techniques ayurvédiques ou occidentales. Celles-ci peuvent différer d'une introduction de base à la désintoxication à une désintoxication avancée pour les clients plus habitués à la désintoxication et au nettoyage. Chaque jour, 1h30 de soins spa détoxifiants et relaxants ayurvédiques et occidentaux, ainsi que des thérapies Panchakarma avec purgation et/ou lavement pour nettoyer les causes profondes des problèmes de santé. Pension complète saine axée sur la détox.

**Santani Sommeil** – Si vous souhaitez apprendre à bien dormir naturellement (sans sédatifs ou somnifères), ce programme est fait pour vous. Chaque jour, 1h30 de traitements ayurvédiques et occidentaux personnalisés qui favorisent un meilleur sommeil et détendent le corps, ainsi 30 min par jour de Yoga Nidra pour déstresser et améliorer la qualité du sommeil. Ce programme aidera toute personne souffrant d'anxiété, de stress, de dépression et d'autres problèmes connexes. Pension complète avec des repas personnalisés pour réduire les fringales et les remplacer par des aliments et des liquides naturellement équilibrés.

**Anti-Age** – Ce programme est conçu comme un soin préventif des principales maladies dégénératives telles que l'hypertension, le diabète, les problèmes cardiaques, etc. pour améliorer la gestion du processus global de vieillissement. Il est particulièrement conseillé aux personnes âgées de 30 à 45 ans qui en tireront un maximum de bénéfices. Ce programme combine des éléments de détox, de rééquilibrage et de soins de beauté pour assurer une régénération globale de tous les systèmes. Chaque jour, 1h30 de soins Spa pour revigorer l'esprit, le corps et l'esprit, ainsi que des thérapies ayurvédiques et occidentales de nettoyage et de désintoxication. Pension complète bien-être.

**Autres programmes proposés: Gestion du Stress, Rééquilibrage du Bonheur, Récupération Santani, Gestion Holistique de La Ménopause.**

**Consultation médicale incluse.**

**Fournis par le centre de soins:** linges.