

# SwaSvara\*\*\* - Karnataka

Forfait Prix par personne en francs		du 01.10 au 31.12.25						du 01.01 au 30.04.26					
		Swa Wellbeing Holiday Yoga & Ayurveda				Ayurveda Détox & Panchakarma		Swa Wellbeing Holiday Yoga & Ayurveda				Ayurveda Détox & Panchakarma	
		7n / 6j sans transport	10n / 9j sans transport	14n / 13j sans transport	Nuit suppl avec soins	14n / 13j sans transport	21n / 20j sans transport	7n / 6j sans transport	10n / 9j sans transport	14n / 13j sans transport	Nuit suppl avec soins	14n / 13j sans transport	21n / 20j sans transport
Villa	Double Indiv.	1750.- 2975.-	2500.- 4250.-	3500.- 5950.-	250.- 425.-	4670.- 5985.-	6995.- 8980.-	1750.- 2975.-	2500.- 4250.-	3500.- 5950.-	250.- 425.-	4900.- 6290.-	7350.- 9425.-
PROMOTION		Pour les séjours avec forfait «Swa Wellbeing Holiday (à déduire des prix ci-dessus):											
		7 nuits+ Pour tout séjour de 7 à 9 nuits, réduction de 7% sur le forfait											
		10 nuits+ Pour tout séjour de 10 nuits ou plus, réduction de 10% sur le forfait											

## PRESTATIONS INCLUSES

Le forfait «Swa Wellbeing Holiday» comprend:

- 7, 10 ou 14 nuits avec pension complète
- Programme Swa Wellbeing Holidays
- 3 cours de yoga quotidiens
- 1 séance de méditation quotidienne (soir)
- Cours de cuisine et programme d'activités
- Visite médicale ayurvédique
- Transferts aéroport/hôtel/aéroport

Le forfait «Ayurveda Détox & Panchakarma» comprend:

- 14 ou 21 nuits avec pension complète ayurvédique
- Cure Ayurveda Détox & Panchakarma (soins selon prescription médicale)
- 3 cours de yoga quotidiens
- 1 séance de méditation quotidienne (soir)
- Cours de cuisine et programme d'activités
- Visite médicale ayurvédique et suivi quotidien
- Transferts aéroport/hôtel/aéroport

## TRANSPORT, TRANSFERTS ET CIRCUITS

Avion:

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

Transferts:

- Aéroport de Goa/hôtel/aéroport: transferts directs inclus (durée env. 3h45)

Circuits:

- Possibilité de combiner votre séjour avec un circuit. Offre sur demande

## PROGRAMMES DE SOINS

Les soins compris dans les forfaits peuvent être modifiés par le médecin suite à la visite médicale.

**Swa Wellbeing Holidays** - compris dans le forfait

**6 jours** - durant votre séjour, 2 massages thérapeutiques de 60 min, 1 massage anti-stress ayurvédique de 60 min et 1 gommage du corps.

**9 jours** - durant votre séjour, 3 massages thérapeutiques de 60 min, 1 massage anti-stress ayurvédique de 60 min, 1 massage naturopathie de 60 min et 1 gommage du corps.

**13 jours** - durant votre séjour, 4 massages thérapeutiques de 60 min, 2 massages anti-stress ayurvédique de 60 min, 1 massage naturopathie de 60 min, 1 massage détente musculaire de 60 min et 1 gommage du corps.

**Ayurveda Détox & Panchakarma** - compris dans le forfait

**13 jours ou 20 jours** - soins déterminés par le médecin ayurvédique lors de la visite médicale. Programme holistique intense de nettoyage et de désintoxication débutant par la procédure de désintoxication ayurvédique consistant à ingérer des préparations ayurvédiques pendant quelques jours (Snehapana), suivie par une journée de purification (Virechana) afin d'éliminer les toxines accumulées dans le corps. En raison de la nature intense et curative de ce programme, toutes les activités physiques et de plein air, y compris le yoga, sont soumises aux conseils et à l'approbation du médecin. Remarque: pour subir une procédure de Panchakarma complète avec son traitement en cinq étapes, un séjour minimum de 21 nuits est nécessaire.

**Fournis par le centre de soins:** linges, tenue de yoga en coton

## FORMALITES DOUANIERES

**Pour les citoyens suisses** (sous réserve de modification): Passeport valable 6 mois après la date de retour; visa obligatoire. Vous êtes responsable du respect de ces prescriptions. N'oubliez pas de vérifier à temps la validité de votre passeport.