

# Amal Tamara\*\*\*\*\* - Mannanchery

Forfait Prix par personne en francs		du 01.10.25 au 31.03.26		
		sans transport		Nuit suppl. avec soins
		7n / 7j	14n / 14j	
Astha	Double	2520.-	4550.-	360.-
Env. 30 m²	Indiv.	3640.-	6510.-	520.-
Ekta	Double	2870.-	5180.-	410.-
Env. 40 m²	Indiv	4165.-	7490.-	595.-
Idha	Double	3535.-	6370.-	505.-
Env. 50 m²	Indiv	5040.-	9100.-	720.-

## PRESTATIONS INCLUSES

### Le forfait 7 nuits/7 jours comprend:

- 7 nuits avec pension complète ayurvédique
- 7 jours de cure «Dé-stress-Ayurveda Light» (soins selon prescription médicale)
- Visite médicale et suivi
- Cours de yoga et de méditation quotidiens
- Programme d'activités culturelles et de bien-être
- Transferts aéroport/hôtel/aéroport

### Le forfait 14 nuits/14 jours comprend:

- 14 avec pension complète ayurvédique
- 14 jours de cure «Ayurveda Panchakarma» (soins selon prescription médicale)
- Visite médicale et suivi
- Cours de yoga et de méditation quotidiens
- Programme d'activités culturelles et de bien-être
- Transferts aéroport/hôtel/aéroport

## TRANSPORT, TRANSFERTS ET CIRCUITS

### Avion:

- Voyage sur Cochín 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 Cochín/hôtel/aéroport : transferts directs organisés par l'hôtel.

### Circuits:

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

## 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.  
Noubliez pas de vérifier à temps la validité de votre passeport.

## PROGRAMMES AYURVEDA

Les soins compris dans les forfaits sont déterminés par le médecin suite à la visite médicale.

### Forfait de 7 à 13 jours:

#### Dé-stress & Ayurveda Light - compris dans le forfait de base 7N

Programme sur 7 jours au plus pour retrouver harmonie et bien-être du corps, de l'âme et de l'esprit. Une expérience apaisante afin de réduire le stress et renforcer les défenses immunitaires, grâce à une combinaison de traitements thérapeutiques ayurvédiques, de yoga, de méditation et d'activités visant à reformer le mode de vie. Une approche intégrée de la santé mentale promet de restaurer la santé et la tranquillité, tant sur le plan physique qu'émotionnel.

### Forfaits de 14 jours et +:

#### Ayurveda «Panchakarma / Détox» - compris dans le forfait de base 14N

Ce programme vise à revitaliser le corps, l'esprit et l'âme en éliminant les toxines de l'organisme. Le programme comprend des traitements corporels ayurvédiques à base de plantes médicinales, des thérapies de désintoxication, notamment vamanam, virechanam, vasti, nasyam et rakthamoksham et des activités de bien-être et de réforme du mode de vie

#### Ayurveda «Perte de poids» - sans supplément

Amal Tamara se concentre sur les solutions scientifiques et les thérapies holistiques qui aident à la perte de poids et à l'amélioration de la santé en général. Le programme de gestion du poids utilise ces principes pour corriger le métabolisme et équilibrer le système endocrinien. Le processus comprend des traitements ayurvédiques prescrits, l'administration de médicaments à base de plantes par voie orale, du yoga thérapeutique et des corrections métaboliques par le biais d'un régime de bien-être et d'activités visant à reformer le mode de vie.

#### Ayurveda «Anti-Age» - sans supplément

Le programme anti-âge ou Rasayana vise à limiter les changements dégénératifs et à permettre un vieillissement en douceur. Les traitements ayurvédiques et les rasayana oushadha (médecines internes),

ainsi que le yoga et la méditation, peuvent contribuer à ralentir naturellement le processus de vieillissement. Ce programme vise à revitaliser les systèmes immunitaires naturels de l'organisme grâce à des thérapies de désintoxication et à des techniques de gestion du stress. En mettant l'accent sur la peau, les cheveux, les yeux et la tonification du système musculo-squelettique et nerveux, ce programme comprend des traitements corporels ayurvédiques à base de plantes médicinales, du yoga thérapeutique et des activités de bien-être et de réforme du mode de vie.

#### Ayurveda «Orthopédique» - sans supplément

Le programme de soins orthopédiques prévoit des traitements efficaces pour toute une série d'affections orthopédiques, notamment l'arthrite, la sciatique, le prolapsus du disque intervertébral, les affections articulaires et musculaires, l'arthrite rhumatoïde, l'arthrite ostéo, l'arthrite psoriasique, la goutte, la spondylose et le syndrome de l'insuffisance cardiaque idiopathique (IVDP). Ce programme comprend des traitements corporels ayurvédiques synchronisés avec l'administration de médicaments à base de plantes, des séances de yoga thérapeutique et des activités de bien-être et de réforme du mode de vie.

#### Ayurveda «Renforcement Immunité» - sans supplément

Ce programme vise à renforcer les défenses immunitaires naturelles de l'organisme en corrigeant les mécanismes digestifs et en éliminant les toxines par un processus de désintoxication. Ce programme comprend des traitements corporels ayurvédiques synchronisés avec l'administration de médicaments à base de plantes et des séances de yoga thérapeutique et des activités de bien-être et de réforme du mode de vie.

### Visite médicale d'entrée obligatoire comprise dans le forfait.

Fournis par le centre de soins: linges, 2 tuniques indiennes(kurta).