



## SwaSwara ★★★★★

### Le site

A 3h30 au Sud de Goa, entre forêt et océan, loin de l'agitation touristique, niché au cœur d'une vaste cocoteraie surplombant la mer d'Oman, le SwaSwara se définit comme un sanctuaire, à l'écoute de notre nature intérieure. Tout y est pensé pour se détendre et se ressourcer. La promesse d'un séjour relaxant et revigorant à la fois, situé à 15 minutes à pied du village de Gokarna, lieu de pèlerinage hindou.

### L'hébergement

24 villas confortables offrant un havre de paix et d'intimité à ses hôtes, avec salle de bain ouverte, terrasse de yoga et petit jardin intérieur. Toutes sont équipées de climatisation, téléphone et bouilloire. Il n'y a pas de télévision dans les chambres.

### Les sports et loisirs

Grande piscine extérieure, dôme de méditation, bibliothèque. Divers cours tels que poterie, peinture, sculpture sur terre glaise et cuisine. Balades en compagnie d'un guide naturaliste pour découvrir la faune et la flore. Accès par un petit sentier à la jolie plage d'Om. Promenade en bateau ou excursions pour découvrir la région.

### Centre d'Ayurveda

C'est pour être à l'écoute de soi-même que l'on vient ici. Les soins ayurvédiques sont personnalisés, la cuisine, biologique et diététique, s'adapte à chaque convive. Grâce aux programmes de yoga, méditation et ayurvéda, votre stress ne sera plus qu'un lointain souvenir. Possibilité de découvrir ou vous perfectionner dans de nombreux types de Yoga, tels que yoga artistique, yoga du rire, yoga Swara, yoga du silence spontané ou encore Japa Yoga.

Au sein de ce sanctuaire, 6 salles de massages ayurvédiques, 1 centre de yoga, 1 dôme de méditation et plusieurs spots en pleine nature réservés au yoga ou à la méditation. Menus ayurvédiques et végétariens.

Pour les programmes ayurvédiques, un programme individuel avec des soins appropriés sera établi par le médecin responsable en fonction de la durée de la cure et du bilan médical d'entrée.

Remarque: connaissances en anglais nécessaires.



### NOUS AVONS AIMÉ

- Lieu idéal pour votre retraite Yoga
- Adresse encore confidentielle
- Prise en charge personnalisée et de qualité
- Excellent rapport prix/prestations

*A savoir: Aucun alcool fort n'est servi cependant vous trouverez une sélection de vins de la région – Les fruits et légumes sont pour la plupart issus de cultures biologiques et les poissons et fruits de mer pêchés du jour. Accès: Vol de Genève ou Zurich sur Goa, puis env. 3h30 de transfert (170 km).*

*\*Exemple de prix par pers. en basse saison, en chambre double (hors vols), pension complète ayurvédique et 6 jours de cure Ayurveda & Rejuvenation.*