



## Somatheeram Ayurveda Resort \*\*\*\*

### Le site

A 21 km de Trivandrum et à 9 km de Kovalam, hôtel situé sur une colline à Chowara Beach et s'étendant harmonieusement sur différentes terrasses. D'étroits sentiers vous conduisent sur une magnifique plage de sable blanc. Une atmosphère unique combinant, ayurveda, yoga, méditation, mer et nature.

### L'hébergement

Site de toute beauté, ayant gardé toute sa luxuriance, intégrant parfaitement 80 chambres standard, cottages et maisons Kerala de style traditionnel, dont la majorité s'ouvre sur un beau jardin avec vue imprenable sur les plages de sable blanc. Ensemble construit avec les techniques ancestrales et avec l'idée admirable de reconstituer les différents styles de vie du siècle dernier. Equipement des chambres: téléphone, ventilateurs. Certaines avec TV et air conditionné.

### Les sports et loisirs

Plage de sable aménagée. Programmes culturels, jeux de société, canotage, promenades à dos d'éléphant, séance de dessin au henné, plage (parasol et serviettes de plage fournis), excursions et cours de cuisine. Pas de piscine, mais possibilité d'utiliser celle du Manaltheeram située à env. 10 min à pied (possibilité de navette gratuite).

### Centre d'Ayurveda

1<sup>er</sup> centre ayurvédique en bord de mer, Somatheeram, avec une équipe médicale très expérimentée, prodigue des soins authentiques. Définis par un médecin, les traitements classiques ayurvédiques sont particulièrement indiqués pour lutter contre les maux de notre société (stress, tensions diverses, troubles et déséquilibres du métabolisme). Traitements sans effets secondaires utilisant exclusivement des ingrédients naturels: différentes techniques de massages complets ou partiels à l'huile médicinale, bains de vapeur, bains de plantes médicinales et fleurs, inhalations, shirodhara et panchakarma. Soins esthétiques, yoga et méditation. Remèdes et décoctions préparées quotidiennement sur place. Menus ayurvédiques, végétariens et non végétariens.

Remarque: connaissances en anglais nécessaires. Pas de français parlé au centre, mais possibilité d'avoir un traducteur lors de la visite médicale (à mentionner à la réservation).



### NOUS AVONS AIMÉ

- Centre ayurvédique en bord de mer vous permettant de faire de longues promenades sur la plage
- Enseignement et pratique du yoga dirigés par des maîtres
- Centre de beauté utilisant les secrets de beauté ancestraux, où les ingrédients sont exclusivement naturels

*A savoir: Etablissement mixte curistes et vacanciers où les enfants sont admis – Cuisine végétarienne et ayurvédique mais également internationale – Centre certifié Green Leaf (niveau le plus élevé décerné par le Gouvernement pour les centres ayurvédiques) – Le tailleur de Somatheeram pourra vous confectionner sur mesure une robe indienne ou tout autre vêtement si vous le désirez.*

*\*Exemple de prix par pers. en basse saison, en chambre double (hors vols), pension complète ayurvédique et 7 jours de cure Ayurveda Panchakarma.*