



INDE

Karnataka – Om Beach

SWA SWARA ****

#NOTRE AVIS DE SPÉCIALISTE

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

FORFAIT SEMAINE DÈS **CHF 1'750.-***



#AYURVEDA #YOGA

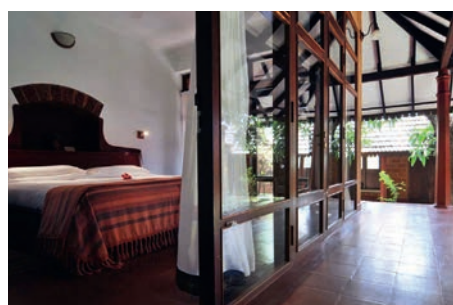
CENTRE D'AYURVEDA

C'est pour être à l'écoute de soi-même que l'on vient ici. Les soins ayurvédiques sont personnalisés, et la cuisine, biologique et diététique, s'adapte à chaque convive. Grâce aux programmes de yoga, de méditation et d'Ayurveda, le stress ne sera bientôt qu'un lointain souvenir. Vous pourrez découvrir ou vous perfectionner dans de nombreux types de yoga, tels que le yoga artistique, le yoga du rire, le yoga Swara, le yoga du silence spontané ou encore le Japa Yoga. Au cœur de ce sanctuaire se trouvent 6 salles de massages ayurvédiques, un centre de yoga, un dôme de méditation ainsi que plusieurs espaces en pleine nature dédiés à la pratique du yoga et de la méditation. Menus ayurvédiques et végétariens disponibles.

Pour les cures ayurvédiques, un programme individuel avec soins adaptés sera établi par le médecin responsable, en fonction du bilan médical d'entrée.



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.

INFORMATIONS: Accès Vol de Genève ou Zurich sur Goa, puis env. 3h30 de transfert (170 km). **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.

