



## Ma cure ayurvédique au Kerala

### La médecine ayurvédique

L'ayurveda est une médecine traditionnelle originaire de l'Inde utilisée depuis plus de 5 000 ans. Alors qu'en France, elle est envisagée comme une « pause » bien-être ou une technique de massage, en Inde, l'ayurveda est une science enseignée à l'université, avec ses pharmacies et ses cliniques.

Pour le médecin ayurvédique, c'est le patient et non la maladie qui est au centre du traitement, la maladie n'existe pas en tant que telle. Elle est la résultante d'un déséquilibre de votre constitution. Avant de vouloir soigner quoique ce soit, le médecin ayurvédique détermine d'abord la nature de ce déséquilibre. Il va chercher à rééquilibrer votre corps, mais aussi votre esprit, en créant de l'harmonie et de l'équilibre. On ne va pas soigner votre maladie mais les déséquilibres qui ont généré cette maladie.

### Les centres

Le groupe, géré par le Dr Sreeraj a 4 centres : le Rajah Healthy Acres, dans les terres, à 3h de l'aéroport de Cochin, le Rajah Island, sur une petite île, à 1h30 de l'aéroport de Cochin et le Rajah et Eco Beach à 2h de l'aéroport. Ces centres ont été les premiers hôpitaux ayurvédiques à recevoir la qualification NABH du ministère de la santé de l'Inde. Les soins sont les mêmes dans tous les centres.

Ma préférence va à ces deux derniers centres, situés l'un à côté de l'autre pour leur position exceptionnelle en bord de mer. La plage, les palmeraies, les villages de pêcheurs, les piscines rajoutent à votre cure une dimension de vacances particulièrement agréable. Ils se situent à Chetuva, à 8 km de Chavakkad et Guruvayoor, non loin de Thrissur

Le Rajah Beach date de 2009 et offre avec sa petite dizaine de chambres une ambiance très paisible. L'Eco Beach a ouvert ses portes en 2018. Les chambres, les espaces de soin et les espaces communs sont beaux, propres, modernes et lumineux. Une attention est également portée aux extérieurs. En plus d'une très grande piscine, la végétation est savamment contrôlée puisqu'elle nourrit et soigne les







patients des centres. La taille du centre, une trentaine de chambres, permet une proximité chaleureuse et bienveillante avec l'ensemble du personnel, tout en vous laissant une grande liberté, étant donné les espaces présents.

### Les traitements

Tous les centres sont dirigés par des médecins, le Docteur Sajeer pour le Rajah Beach et les docteur Deepa et Achuthan pour l'Eco Beach. Comme leur approche est basée sur votre constitution et non sur les symptômes, ils répondent à toutes vos attentes. Grâce à un panchakarma (détoxination) adapté à votre constitution et à votre état, ils traitent tant un besoin de simplement souffler que des maladies complexes, comme d'allergies, de rhumatismes chroniques, de poids, de burn-out, de dépression, d'addiction, de troubles dégénératifs du système nerveux, de maladies auto-immunes, de cholestérol, etc.

### Le bilan

Dès votre arrivée, vous avez un rendez-vous avec votre médecin attitré (une femme pour les femmes et un homme pour les hommes). chevelu Il examinera toutes les parties de votre corps : ongles, peau, cuir, muscles, pouls, tension, poids. Il vous interrogera sur vos habitudes de vie, votre alimentation, votre travail, votre sommeil, vos antécédents familiaux et médicaux. Il aura tous les éléments nécessaires pour déterminer votre ou vos doshas prédominants et comprendre les éventuels déséquilibres qui se sont exprimés sous la forme d'un mal être ou d'une maladie. C'est suite à ce bilan, que seront déterminés vos massages, les plantes à prendre, vos soins et votre régime alimentaire.

### Les massages

Ils sont simplement extraordinaires. Les massages du matin sont toujours à quatre mains et durent 45 minutes. Une troisième personne est présente pour faire chauffer les huiles, les poudres ou les pâtes au feu et à mesure. Leurs mouvements sont parfaitement rodés et synchronisés. Il n'y a pas de place au hasard ou à de l'approximatif. D'une bienveillance extrême, vos masseurs (des femmes pour les femmes et des hommes pour les hommes) sont totalement concentrés et habités par ce qu'ils vous font. Une fois le massage terminé, vous êtes emmené(e) jusqu'à la salle de bain où vous êtes frictionné(e) avec une terre exfoliante, shampooiné(e), rincé(e) et séché(e). Pour finir, ils vous apposeront une touche de poudre de bois de santal au centre du crâne, sur le front et sur le cou pour vous donner force et vitalité. L'après-midi, vous avez un à deux soins en local (cataplasmes, massages, réflexologies, etc). C'est votre médecin qui décide de ce qui est juste d'être fait.



## La diététique ayurvédique



La cuisine est succulente tout en étant diététique. L'ayurveda intègre un système de recommandations nutritionnelles allant de la préparation à la consommation des aliments. Savoir se nourrir, c'est préserver sa santé. Chaque aliment est composé d'une ou plusieurs de ces six saveurs : sucrée, aigre, salée, amère, piquante et astringente. Un repas équilibré doit toujours contenir ces six saveurs afin de nourrir et satisfaire pleinement votre corps et votre esprit. Il débute par des crudités ou par une soupe et se poursuit par des légumes associés à des légumineuses. Bien qu'ils ne contiennent ni protéine animale, ni dessert, les repas sont incroyablement inventifs, un vrai festival pour les yeux et le palais. Vous n'aurez pas faim, croyez- moi !



## Les rasayanas

Tout au long de votre journée, vous sont distribuées des potions et des pilules. Ce sont des composés à base de plantes et de minéraux fabriqués par le centre. Leur préparation implique de nombreux processus, longs et minutieux. Un cachet peut contenir jusqu'à 35 plantes. Leurs composants sont de la plus haute qualité et poussent sous leurs yeux, non loin du centre. Leur but est de maintenir la santé de l'individu, de la restaurer si nécessaire et de renforcer le système immunitaire. Certains accélèrent la guérison et favorisent l'élimination des toxines, tandis que d'autres ciblent l'esprit et l'intellect, améliorant la mémoire et la capacité d'apprendre.



## Une journée type

- 6h00 : médication
- 6h30 : yoga, à la portée de tous
- 8h00 : petit déjeuner adapté à votre constitution et cure.
- A partir de 9h00 : consultation hebdomadaire avec votre médecin et massage. Exemples de massages :
  - o Uzhichils : massage avec une huile médicinale composée de 25 plantes détoxifiantes
  - o Udwarthanam : massage avec une poudre d'herbe exfoliante. Une fois la peau enduite d'huile, cet exfoliant aux vertus détoxifiantes puissantes prépare le corps aux massages à venir plus spécifiques
  - o Elakizhi : tamponnage avec des boules remplies de feuilles médicinales anti-inflammatoires.
  - o Navarakizhi : massage avec des boules de riz médicinal, trempées au fur et à mesure dans du lait chaud
- 12h00 : déjeuner adapté à votre constitution et cure.
- A partir de 14h00 : soins en local. Exemples de soins :
  - o Lepamam : application d'une pâte d'herbes.
  - o Pichu : application de bandes huileuses tièdes
  - o Enigma : ampoule rectale d'huile tiède
- 17h30 : yoga



- 19h00 : dîner adapté à votre traitement et à votre constitution.

## Les effets bénéfiques

Les effets bénéfiques furent pour moi multiples. Ma peau est devenue tonique et lustrée, mes muscles tonifiés, ma circulation sanguine améliorée. Mes articulations assouplies, ma vitalité décuplée et surtout, mes douleurs liées à mon arthrose disparues ! Cette cure, en plus de soulager le corps, invite à la (re)découverte de soi et vous fait toucher du doigt l'équilibre et la conscience de soi. J'ai ressenti les bienfaits de cette cure très longtemps. Voilà pourquoi j'ai partagé ma première expérience à travers mon livre « Comment j'ai vaincu l'arthrose ». Beaucoup de mes lecteurs m'ont fait confiance et ont tenté eux aussi cette aventure. Ils sont revenus tellement enchantés et soulagés, qu'ils m'ont donné l'envie de faire découvrir au plus grand nombre d'entre vous l'existence de ce centre.

## Combien de temps sur place ?

Les médecins indiens conseillent toujours une cure de minimum 2 semaines (ce que je fais), moins c'est une initiation qui ne permet pas à mon sens de vivre un vrai « panchakarma ». Une cure de 21 jours est idéale si vous souhaitez une prise en charge profonde.

Si vous souhaitez faire du tourisme, il faut dans ce cas, partir plus tôt. Il n'est pas du tout recommandé de faire du tourisme après une cure. Personnellement, je vous conseille si c'est votre première cure, de ne vous concentrer que sur elle. Les curistes qui visitent avant, arrivent souvent très fatigués et surtout le temps finit par leur sembler long en se rajoutant une semaine avant de visiter. Ensuite, le centre organise quelques petites sorties comme naviguer sur les backwaters, la visite de leurs centres, d'un temple. Ils organisent aussi quelques spectacles. Bref, tout ça pour vous dire que vous verrez un petit bout de Kerala quand même.

## Le prix

Le prix d'une chambre inclue une cure. Pour connaître le prix de votre cure si vous partez accompagné, il faut ajouter au prix de votre chambre, le coût d'une cure supplémentaire. Tous les prix sont exprimés en dollars. N'oubliez pas la conversion... qui joue en notre faveur.

Rajah Eco Beach	3 jours	7 jours	14 jours	21 jours	28 jours
6 Single room (1 lit simple)	241	558	1105	1649	2198
2 Twin Cottage (entre le centre et la plage, 2 lits simples)	327	754	1493	2228	2971
14 Economy room (2 lits simples)	351	811	1605	2395	3194
30 standar Room	401	930	1840	2745	3660
2 Beach bamboo hut (entre le centre et la plage, 2 lits simples)	428	988	1960	2928	3905
1 Deluxe room (2 lits simples)	501	1160	2300	3445	4590
1 superior Deluxe room (2 lits simples)	550	1270	2535	3792	5033
2 Suit room (2 lits simples)	576	1335	2660	3970	5290
1 Executive suit room (2 lits simples et 1 lit double)	675	1558	3103	4533	6142
Cure pour une personne en plus	213	491	972	1451	1935
Rajah Beach	3 jours	7 jours	14 jours	21 jours	28 jours

4 Deluxe room (2 lits simples)	519	1198	2371	3537	4717
1 Suit room (1 lit double)	600	1386	2744	4095	5459
5 Cottage (2 lits simples)	760	1754	3472	5181	6908
Cure pour une personne en plus	213	491	972	1451	1935

Pour une personne qui accompagne, sans cure : 24 dollars/jour

Le transfert Aéroport-Cochin coute 60 \$ l'allée et 60 \$ le retour (voiture pour 7 personnes).

Souhaitant faire connaitre ce centre au plus grand nombre d'entre vous, en passant par moi, vous bénéficiez d'une remise sur votre hébergement et sur de 5% du 31 juillet au 15 mars et de 15% du 15 mars au 31 juillet. Comme ce n'est pas simple à comprendre, ci-dessous, de multiples projections.

Sejour de 14 jours - Remise de 5% du 31 juillet au 15 mars	SINGLE			TWIN			ECONOMY			STANDAR			BAMBOO HUT			DELUXE			SUPERIOR DELUXE			SUIT ROOM			EXECUTIVE SUIT ROOM			
	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3
Nombre de personne	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3
CHAMBRE + 1 CURE	1 105	1 493	2 465	1 605	2 577	1 840	2 812	1 960	2 932	2 300	3 272	2 535	3 507	2 660	3 632	3 103	4 075	5 047										
REMISE	55	75	123	80	129	92	141	98	147	115	164	127	175	133	182	155	204	252										
PAR CHAMBRE EN DOLLARS	1 050	1 418	2 342	1 525	2 448	1 748	2 671	1 862	2 785	2 185	3 108	2 408	3 332	2 527	3 450	2 948	3 871	4 795										
PAR PERSONNE EN DOLLARS	1 050	1 418	1 171	1 525	1 224	1 748	1 336	1 862	1 393	2 185	1 554	2 408	1 666	2 527	1 725	2 948	1 936	2 397										
EN EUROS PAR CHAMBRE	858	1 159	1 913	1 246	2 000	1 428	2 183	1 521	2 276	1 785	2 540	1 968	2 722	2 065	2 819	2 408	3 163	3 917										
EN EUROS PAR PERSONNE	858	1 159	957	1 246	1 000	1 428	1 091	1 521	1 138	1 785	1 270	1 968	1 361	2 065	1 409	2 408	1 581	1 959										

Sejour de 21 jours - Remise de 5% du 31 juillet au 15 mars	SINGLE			TWIN			ECONOMY			STANDAR			BAMBOO HUT			DELUXE			SUPERIOR DELUXE			SUIT ROOM			EXECUTIVE SUIT ROOM			
	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3		
Nombre de personne	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3
CHAMBRE + 1 CURE	1 649	2 228	3 679	2 395	3 846	2 745	4 196	2 928	3 900	3 445	4 417	3 792	4 764	3 970	4 942	4 533	5 505	6 477										
REMISE	82	111	184	120	192	137	210	146	195	172	221	190	238	199	247	227	275	324										
PAR CHAMBRE EN DOLLARS	1 567	2 117	3 495	2 275	3 654	2 608	3 986	2 782	3 705	3 273	4 196	3 602	4 526	3 772	4 695	4 306	5 230	6 153										
PAR PERSONNE EN DOLLARS	1 567	2 117	1 748	2 275	1 827	2 608	1 993	2 782	1 853	3 273	2 098	3 602	2 263	3 772	2 347	4 306	2 615	3 077										
EN EUROS PAR CHAMBRE	1 280	1 729	2 855	1 859	2 985	2 131	3 257	2 273	3 027	2 674	3 428	2 943	3 698	3 081	3 836	3 518	4 273	5 027										
EN EUROS PAR PERSONNE	1 280	1 729	1 428	1 859	1 493	2 131	1 628	2 273	1 513	2 674	1 714	2 943	1 849	3 081	1 918	3 518	2 136	2 514										

Sejour de 14 jours - Remise de 15% du 15 mars au 31 juillet	SINGLE			TWIN			ECONOMY			STANDAR			BAMBOO HUT			DELUXE			SUPERIOR DELUXE			SUIT ROOM			EXECUTIVE SUIT ROOM			
	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3		
Nombre de personne	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3
CHAMBRE + 1 CURE	1 105	1 493	2 465	1 605	2 577	1 840	2 812	1 960	2 932	2 300	3 272	2 535	3 507	2 660	3 632	3 103	4 075	5 047										
REMISE	166	224	370	241	387	276	422	294	440	345	491	380	526	399	545	465	611	252										
PAR CHAMBRE EN DOLLARS	939	1 269	2 095	1 364	2 190	1 564	2 390	1 666	2 492	1 955	2 781	2 155	2 981	2 261	3 087	2 638	3 464	4 795										
PAR PERSONNE EN DOLLARS	939	1 269	1 048	1 364	1 095	1 564	1 195	1 666	1 246	1 955	1 391	2 155	1 490	2 261	1 544	2 638	1 732	2 397										
EN EUROS PAR CHAMBRE	767	1 037	1 712	1 115	1 790	1 278	1 953	1 361	2 036	1 597	2 272	1 760	2 435	1 847	2 522	2 155	2 830	3 917										
EN EUROS PAR PERSONNE	767	1 037	856	1 115	895	1 278	976	1 361	1 018	1 597	1 136	1 760	1 218	1 847	1 261	2 155	1 415	1 959										

Sejour de 21 jours - Remise de 15% du 15 mars au 31 juillet	SINGLE			TWIN			ECONOMY			STANDAR			BAMBOO HUT			DELUXE			SUPERIOR DELUXE			SUIT ROOM			EXECUTIVE SUIT ROOM			
	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3		
Nombre de personne	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3
CHAMBRE + 1 CURE	1 649	2 228	3 679	2 395	3 846	2 745	4 196	2 928	3 900	3 445	4 417	3 792	4 764	3 970	4 942	4 533	5 505	6 477										
REMISE	247	334	552	359	577	412	629	439	585	517	663	569	715	596	741	680	826	324										
PAR CHAMBRE EN DOLLARS	1 402	1 894	3 127	2 036	3 269	2 333	3 567	2 489	3 315	2 928	3 754	3 223	4 049	3 375	4 201	3 853	4 679	6 153										
PAR PERSONNE EN DOLLARS	1 402	1 894	1 748	2 036	1 827	2 333	1 993	2 489	1 853	2 928	2 098	3 223	2 263	3 375	2 347	3 853	2 615	3 077										
EN EUROS PAR CHAMBRE	1 145	1 547	2 555	1 663	2 671	1 906	2 914	2 033	2 708	2 392	3 067	2 633	3 308	2 757	3 432	3 148	3 823	5 027										
EN EUROS PAR PERSONNE	1 145	1 547	1 277	1 663	1 335	1 906	1 457	2 033	1 354	2 392	1 534	2 633	1 654	2 757	1 716	3 148	1 911	2 514										



## Les chambres de l'Eco Beach

Toutes les chambres sont équipées d'une salle de bain, toilettes, ventilateurs et climatisation.



Single



Twin cottage



Economy room



Standard



Bamboo Hut



Deluxe



Superior Deluxe



Suite



Executive Suite



## Les chambres du Rajah Beach



**Deluxe room**



**Suit**



**Cottage**



## Les conditions de paiement ou d'annulation

Pour confirmer votre cure, il vous faudra verser 50% de votre cure par virement en euros ou en dollars. C'est votre banque qui s'en occupe. Le solde sera à payer sur place en dollars, en euros, en roupies, par carte bancaire ou espèces.

En cas de d'annulation 30 jours avant votre départ, votre acompte est remboursé intégralement, moins les frais bancaires. En cas d'annulation 15 jours avant votre départ, vous serez remboursé 50% moins les frais bancaires. En cas d'annulation une semaine avant votre départ, vous serez remboursé 25% moins les frais bancaires.

## Première option, vous partez sans moi

En vous inscrivant de ma part, vous bénéficiez de :

- Une remise sur votre hébergement et sur votre cure de 05% du 31 juillet au 15 mars et de 15% du 15 mars au 31 juillet ;
- Le contact d'une agence de voyage qui s'occupera de vos vols et evisa tourisme;
- Mon expertise dans le choix de votre centre ;
- La pré-réservation de votre cure et de vos transferts ;
- Des explications quant à vos préparatifs de voyage ;
- Les questions de votre bilan ayurvéda en français. Cet entretien est primordial car il détermine la nature de votre traitement ;
- L'explication de tous les soins et traitements qui vous seront proposés en français.

Pour se faire, vous n'avez qu'à m'envoyer un mail avec vos dates et choix de chambre. Email : [laura.azenard@outlook.fr](mailto:laura.azenard@outlook.fr). Vous pouvez aussi contacter directement le centre de ma part, en anglais [rajahayurveda@gmail.com](mailto:rajahayurveda@gmail.com) et revenir vers moi pour les détails.

## Deuxième option, vous partez avec moi

Chaque année, je vous propose de venir avec moi à L'Eco Beach. Je pars en novembre, en mars et en juillet. En vous venant avec moi, vous bénéficiez de :

- Une remise sur votre hébergement et sur votre cure de 05% du 31 juillet au 15 mars et de 15% du 15 mars au 31 juillet ;
- Le contact d'une agence de voyage qui s'occupera de vos vols et evisa tourisme ;
- La réservation de votre cure et de vos transferts ;
- Les questions de votre bilan ayurvéda en français. Cet entretien est primordial car il détermine la nature de votre traitement ;
- L'explication de tous les soins et traitements qui vous seront proposés en français ;
- Mon aide dans le suivi de votre cure ;
- La visite du plus grand temple du Kerala ;
- La visite du parc aux éléphants sacrés ;
- La visite d'une ville typiquement indienne ;
- La visite de leur fabrique de médicaments, ainsi que de deux autres centres ayurvédiques ;
- Un tour sur les back waters ;
- Un atelier de cuisine indienne ;
- Un spectacle de danse ;
- Un spectacle de sport de combat typique du Kerala ;
- Une initiation au port du saree pour les dames ;
- Un atelier henné ;
- Des conférences et ateliers autour de l'alimentation et de la santé ;
- Et bien sûr, l'ambiance d'un groupe toujours bienveillant.

Pour se faire, vous n'avez qu'à m'envoyer un mail avec votre préférence de chambre. Les groupes se forment environ 10 mois avant le départ.

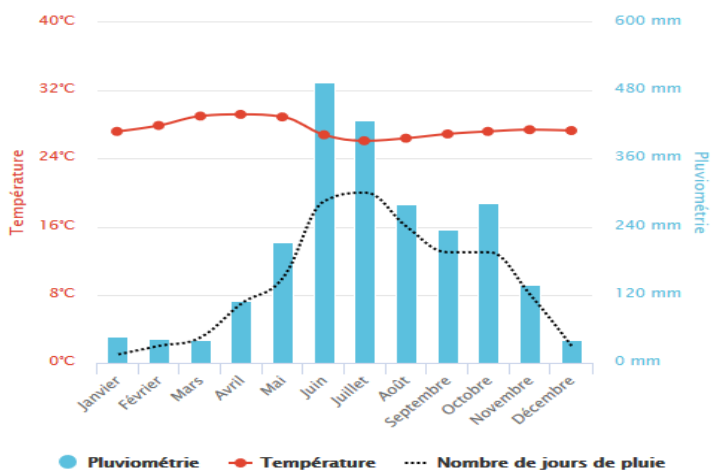
Email : [laura.azenard@outlook.fr](mailto:laura.azenard@outlook.fr)

## Quand partir ?

La meilleure saison se situe de novembre à mars.

Néanmoins, durant la saison des pluies, vos pores se dilatent, la pénétration des propriétés des plantes est optimisée. La puissance de vos traitements est décuplée.

Température et pluviométrie à Thrissur  
Diagramme climatique





## Petits détails annexes

Site officiel du centre : <http://www.ayurvedichospital.com/>

Adresse du groupe

RAJAH AYURVEDA

AKALAD (PO) THRISSUR (DT) KERALA 680518

Phone : 0091-487-254410

rajahayurveda@gmail.com

Adresse et contact du centre

Eco Beach – Rajah Beach

Je ne suis pas une agence de voyage, je ne vous demande aucune rétribution et je n'engage aucune responsabilité. Votre agence de voyage sera responsable de vos vols et les indiens de votre cure.

Je souhaite à travers cette démarche, partager tout simplement mon expérience et faire connaître cette médecine si extraordinaire à ceux qui en ont besoin, l'ayurveda ayant été très importante dans mon parcours contre l'arthrose.

Namasté

Laura

