



## Ma cure ayurvédique



### 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.

### Le centre



Le centre se situe à Chetuvu (8km de Guruvayoor) non loin de Thrissur, et à 80 km de l'aéroport de Cochin (moins de deux heures de taxi diligenté par le centre).

Ce centre appartient au groupe Rajah Hospitals. Il a été le premier hôpital ayurvédique à recevoir la qualification NABH du ministère de la santé de l'Inde.

Le centre est le plus récent du groupe. Les chambres, les espaces de soin et les espaces communs sont propres, modernes, lumineux. Une attention est également portée aux extérieurs. En plus d'une très grande piscine, le foisonnement végétal est savamment contrôlé puisqu'il nourrit et soigne les patients du Rajah Beach, le tout à proximité d'une plage de sable fin. 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

Le Docteur RAJESH dirige ce centre avec son épouse, elle-même médecin, en concertation avec les médecins du groupe hospitalier. Sont soignées des maladies complexes, comme les problèmes de peau, de rhumatisme, d'arthrose, de spondyloses (hernies discales), d'obésité. Ils entretiennent également les défenses immunitaires à partir d'un panchakarma adapté à votre constitution de base et à votre état actuel. Il n'est donc pas rare de rencontrer des patients venant soigner des pathologies lourdes.



## Le bilan

Dès votre arrivée, vous aurez un rendez-vous avec votre médecin attitré (une femme pour les femmes et un homme pour les hommes). Il examinera toutes les parties de votre corps : ongles, peau, cuir chevelu, 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

Autant vous dire que vous n'en reviendrez pas. Les massages sont toujours à quatre mains et durent une heure. 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 serez emmené jusqu'à la salle de bain où vous serez frictionné avec une terre exfoliante, shampooiné, rincé et séché. 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.



## 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 avec le plus grand soin 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

- 6h30 : yoga
- 8h : Petit déjeuner (fruits frais cueillis le matin même)
- A partir de 9h : Massages selon le traitement choisi.

Exemples de massages :

- o Uzhichils : Massage avec une l'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 : Massage ou plutôt 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



- 11h : Acupuncture si besoin
- 12h : Déjeuner : menus végétariens ayurvédiques adaptés à votre traitement
- A partir de 14h : Soins localisés

Exemples de soins :

- o Lepamam : Application d'une pâte d'herbes.
- o Mathravasthy : Le plus envoutant sans doute. Il s'agit d'une huile chaude, toujours médicinale, distillée sur le front.

- 17h30 Yoga
- 19h diner : menus végétariens ayurvédiques adaptés à votre traitement



## 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, enseigne 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 souhaité parler de cette 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 expérience. 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 visites.

Ensuite, le centre organise quelques excursions comme naviguer sur les backwaters, la visite de leurs centres, d'un temple (ainsi que quelques spectacles et ateliers). Bref, tout ça pour vous dire que vous verrez un petit bout de Kerala quand même.

## Le prix

Souhaitant faire connaître 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.

Le centre est divisé en deux parties : le Rajah Beach et Rajah Eco Beach. Ils sont à 150 mètres l'un de l'autre. Le personnel médical est le même.

Le prix d'une chambre inclut 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.

<b>Rajah Eco Beach</b>	3 jours	7 jours	14 jours	21 jours	28 jours
Single room (3 un seul lit)	241	558	1105	1649	2198
Twin Cottage (2)	327	754	1493	2228	2971
Standard room (14)	351	811	1605	2395	3194
Double Room (30)	401	930	1840	2745	3660
Cure pour une personne en plus	213	491	972	1451	1935
<b>Rajah Beach</b>	3 jours	7 jours	14 jours	21 jours	28 jours
Deluxe room (4)	519	1198	2371	3537	4717
Suit room (1 - lit matrimonial)	600	1386	2744	4095	5459
Cottage (5)	760	1754	3472	5181	6908
Cure pour une personne en plus	213	491	972	1451	1935

Comme c'est pas simple à comprendre, ci-dessous, de multiples projections.

Cours du dollar	0,82						
Remise de 5%	SINGLE	TWIN		STANDAR		DOUBLE	
Sejour de 14 jours	1 personne	1 personne	2 personnes	1 personne	2 personnes	1 personne	2 personnes
CHAMBRE + 1 CURE	1 105	1 493	2 465	1 605	2 577	1 840	2 812
REMISE	55	75	123	80	129	92	141
PAR CHAMBRE EN DOLLARS	1 050	1 418	2 342	1 525	2 448	1 748	2 671
PAR PERSONNE EN DOLLARS	1 050	1 418	1 171	1 525	1 224	1 748	1 336
EN EUROS PAR CHAMBRE	858	1 159	1 913	1 246	2 000	1 428	2 183
EN EUROS PAR PERSONNE	858	1 159	957	1 246	1 000	1 428	1 091

Remise de 5%	SINGLE	TWIN		STANDAR		DOUBLE	
Sejour de 21 jours	1 personne	1 personne	2 personnes	1 personne	2 personnes	1 personne	2 personnes
CHAMBRE + 1 CURE	1 649	2 228	3 679	2 395	3 846	2 745	4 196
REMISE	82	111	184	120	192	137	210
PAR CHAMBRE EN DOLLARS	1 567	2 117	3 495	2 275	3 654	2 608	3 986
PAR PERSONNE EN DOLLARS	1 567	2 117	1 748	2 275	1 827	2 608	1 993
EN EUROS PAR CHAMBRE	1 280	1 729	2 855	1 859	2 985	2 131	3 257
EN EUROS PAR PERSONNE	1 280	1 729	1 428	1 859	1 493	2 131	1 628

Remise de 15%	SINGLE	TWIN		STANDAR		DOUBLE	
Sejour de 14 jours	1 personne	1 personne	2 personnes	1 personne	2 personnes	1 personne	2 personnes
CHAMBRE + 1 CURE	1 105	1 493	2 465	1 605	2 577	1 840	2 812
REMISE	166	224	370	241	387	276	422
PAR CHAMBRE EN DOLLARS	939	1 269	2 095	1 364	2 190	1 564	2 390
PAR PERSONNE EN DOLLARS	1 050	1 418	1 048	1 525	1 095	1 748	1 195
EN EUROS PAR CHAMBRE	767	1 037	1 712	1 115	1 790	1 278	1 953
EN EUROS PAR PERSONNE	767	1 037	856	1 115	895	1 278	976

Remise de 15%	SINGLE	TWIN		STANDAR		DOUBLE	
Sejour de 21 jours	1 personne	1 personne	2 personnes	1 personne	2 personnes	1 personne	2 personnes
CHAMBRE + 1 CURE	1 649	2 228	3 679	2 395	3 846	2 745	4 196
REMISE	247	334	552	359	577	412	629
PAR CHAMBRE EN DOLLARS	1 402	1 894	3 127	2 036	3 269	2 333	3 567
PAR PERSONNE EN DOLLARS	1 567	2 117	1 748	2 275	1 827	2 608	1 993
EN EUROS PAR CHAMBRE	1 145	1 547	2 555	1 663	2 671	1 906	2 914
EN EUROS PAR PERSONNE	1 145	1 547	1 277	1 663	1 335	1 906	1 457

Le transfert Aéroport-Cochin coute 60 \$ l'allée et 60 \$ le retour (voiture pour 7 personnes).  
 Pour confirmer votre cure, il vous faudra verser 50% de votre cure par virement. Le solde sera à payer sur place en dollars, en euros ou par carte bancaire.

Nombre de chambres disponibles	
Single room	3
Twin Cottage single	2
Standard room	14
Deluxe room	4
Suit room	1
Cottage	5
Double room	30



Single room



**Twin cottage**



**Standard room**



**Deluxe room**



**Suit**



**Cottage**

### **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 visa ou alors mon aide dans les formalités pour l'obtention de votre visa ;
- Mon expertise dans le choix de votre centre. Le centre a deux autres adresses aux ambiances complètement différentes ;
- 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 ;
- Une initiation à la médecine ayurvédique ;
- L'explication de tous les soins et traitements qui vous seront proposés en français ;
- L'assurance d'animations sur place : la visite de leur fabrique de rasayanas et de leurs deux autres centres, un cours de cuisine, un spectacle de danse, une initiation au port du saree pour les dames.

### **Deuxième option, vous ne voulez pas y aller seul**

Chaque année, je vous propose de venir avec moi. Je pars en novembre, en mars et en juillet. Les groupes se forment environ 10 mois avant le départ.

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 visa ou alors mon aide dans les formalités pour l'obtention de votre visa ;
- Mon expertise dans le choix de votre centre. Le centre a deux autres adresses aux ambiances complètement différentes ;
- La réservation de votre cure de vos transferts ;
- Les questions de votre bilan ayurvéda en français. Cet entretien est primordial car il détermine la nature de votre traitement ;
- Une initiation à la médecine ayurvédique ;
- 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 rasayanas, ainsi que de deux autres centres ayurvédiques ;
- Un cours de cuisine ;
- Un spectacle de danse ;
- Une initiation au port du saree pour les dames ;
- Un atelier henné ;
- 5 conférences-ateliers autour de l'alimentation et de la santé.

### **Condition d'annulation**

Vous êtes remboursés si vous annulez à un mois de votre arrivée à hauteur de 100%. Et à 15 jours à hauteur de 50% sans les frais de change.

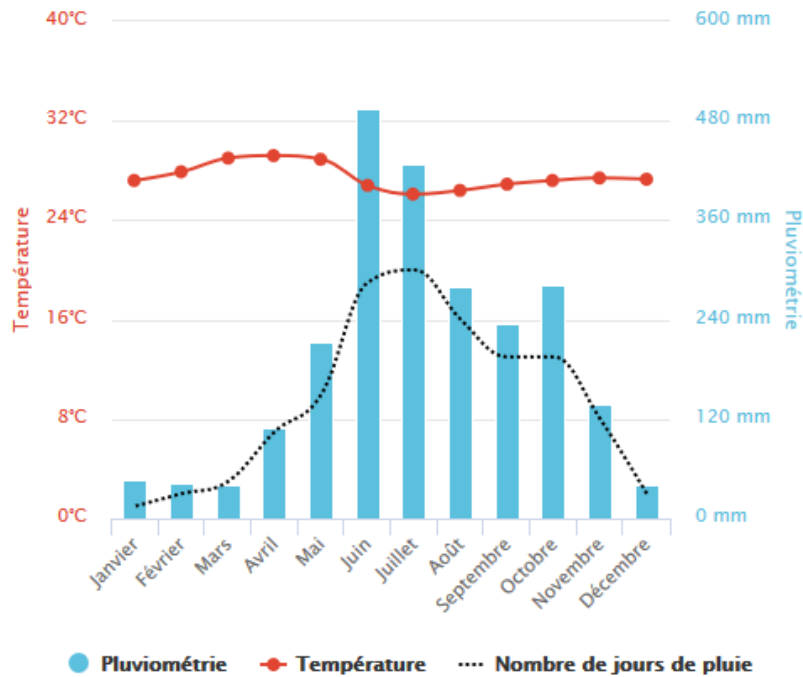
## Quand partir ?

La meilleure saison se situe de décembre à fin mars.

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

## Température et pluviométrie à Thrissur

Diagramme climatique



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

Formalités Visa : <http://www.vfsglobal.com/india/france/>

Liste des documents requis : <http://www.vfsglobal.com/india/france/pdf/F OPS CL-TOURIST-FR 200516.pdf>

**Je ne suis pas une agence de voyage, je ne demande aucune rétribution et je n'engage aucune responsabilité. Je partage tout simplement mon expérience avec ceux qui souhaitent être aiguillés dans cette belle aventure.**

Pour toute question, n'hésitez pas à me contacter.

Namasté  
Laura

