

# at

tourisme  
pour tous



## Bien-être

Voyages pour le corps et l'esprit

tpc

# Bien-être

Voyages pour le corps et l'esprit

## Bien-être

**Comme le dit l'adage : bien dans son corps, bien dans sa tête ! Nous sommes nombreux(ses) à nous laisser submerger par notre quotidien, à ne plus prendre le temps de penser à nous. Hors, plusieurs études l'attestent, le stress peut avoir des effets néfastes sur notre sommeil, notre moral et notre organisme en général.**

**Échapper au quotidien, s'accorder une pause, un moment pour soi, pour se recentrer et se ressourcer est primordial.**

**Recharger l'organisme en oligo-éléments et en ions négatifs au bord de la mer en optant pour une thalasso, tester les bienfaits de l'ayurveda, plus vieille médecine au monde ou opter pour un voyage intérieur au cours d'un stage de yoga... Prêt à mettre le cap sur votre bien-être ?**



Les fréquences vibratoires et sonorités émises par ce bol tibétain induisent un état quasi hypnotique favorable à une profonde relaxation et au lâcher-prise.

## Plus d'inspiration ?

Ce travelbook ne contient qu'une sélection de voyages pour le corps et l'esprit. Retrouvez plus de suggestions sur [tourismepourtous.ch](http://tourismepourtous.ch)





## France

8

### **Thalasso vivifiante sur la côte Atlantique**

De la Bretagne au Pays Basque, la côte Atlantique et son climat marin chargé d'oligos-éléments offre un cadre idéal pour se ressourcer et profiter de l'expertise française en matière de thalassothérapie.

## Tunisie Maroc

20

### **Exotisme et bien-être, la thalasso version orientale**

Un doux parfum de jasmin et de fleurs d'oranger flotte dans l'air, au loin le bruit des vagues contribue à rendre le cadre apaisant.

## Portugal France Italie Grèce

30

### **Soleil, mer et détente en Méditerranée, cap sur le bien-être**

Se réveiller au son des cigales, avoir pour horizon le bleu intense de la Méditerranée, profiter d'un petit-déjeuner sur une terrasse avant de se diriger vers l'institut de thalassothérapie ou la plage.

## Maroc Portugal Espagne

40

### **Yoga – voyage intérieur vers le lâcher-prise**

Faire une pause, changer d'horizon et se laisser guider à travers des exercices de respiration, de méditation et des postures, c'est ce que proposent ces stages de yoga qui s'adressent tant au novices qu'aux yogis confirmés.

## Inde Sri Lanka

52

### **Ayurveda – rééquilibrer ses doshas en Inde ou au Sri Lanka**

Originnaire du Kerala dans le sud de l'Inde, cette approche holistique de la médecine vise à maintenir notre corps en bonne santé et notre équilibre sur le plan corporel, émotionnel, spirituel et moral.

# Pour le corps et l'esprit

Chaque pratique à ses adeptes, le plus important est de trouver celle qui nous correspond le mieux. Rapide tour d'horizon du champ des possibles.

## Thalassothérapie, les vertus de la mer

Que l'on opte pour le climat revigorant de l'Atlantique ou pour la douceur de la Méditerranée, les bienfaits de l'eau de mer ne sont plus à prouver. Que ce soit dans un but préventif ou curatif, une cure permet à votre organisme de faire le plein d'oligo-éléments.



## Yoga, aligner ses chakras

Très en vogue, les retraites de yoga permettent de prendre du temps pour soi, de se recentrer et de faire circuler les bonnes énergies et de faire du bien à son corps mais aussi à sa tête.



## **Spa, se faire plaisir**

Profiter d'un séjour de thalasso ou d'un stage de yoga pour s'offrir un soin du visage ou du corps dans une ambiance cocooning.



## **Ayurveda, la science de la vie**

Plus vieille médecine au monde originaire du sud de l'Inde, l'Ayurveda est une approche holistique qui vise à harmoniser le corps et l'esprit. Pour maximiser les effets une cure de 3 semaines est recommandée.



La déferlante des vagues témoigne de la puissance de l'océan, source inépuisable de vie. Sur la côte Atlantique, l'air marin chargé en iode offre un climat idéal pour booster l'organisme.





FRANCE

# Thalasso vivifiante sur la côte Atlantique



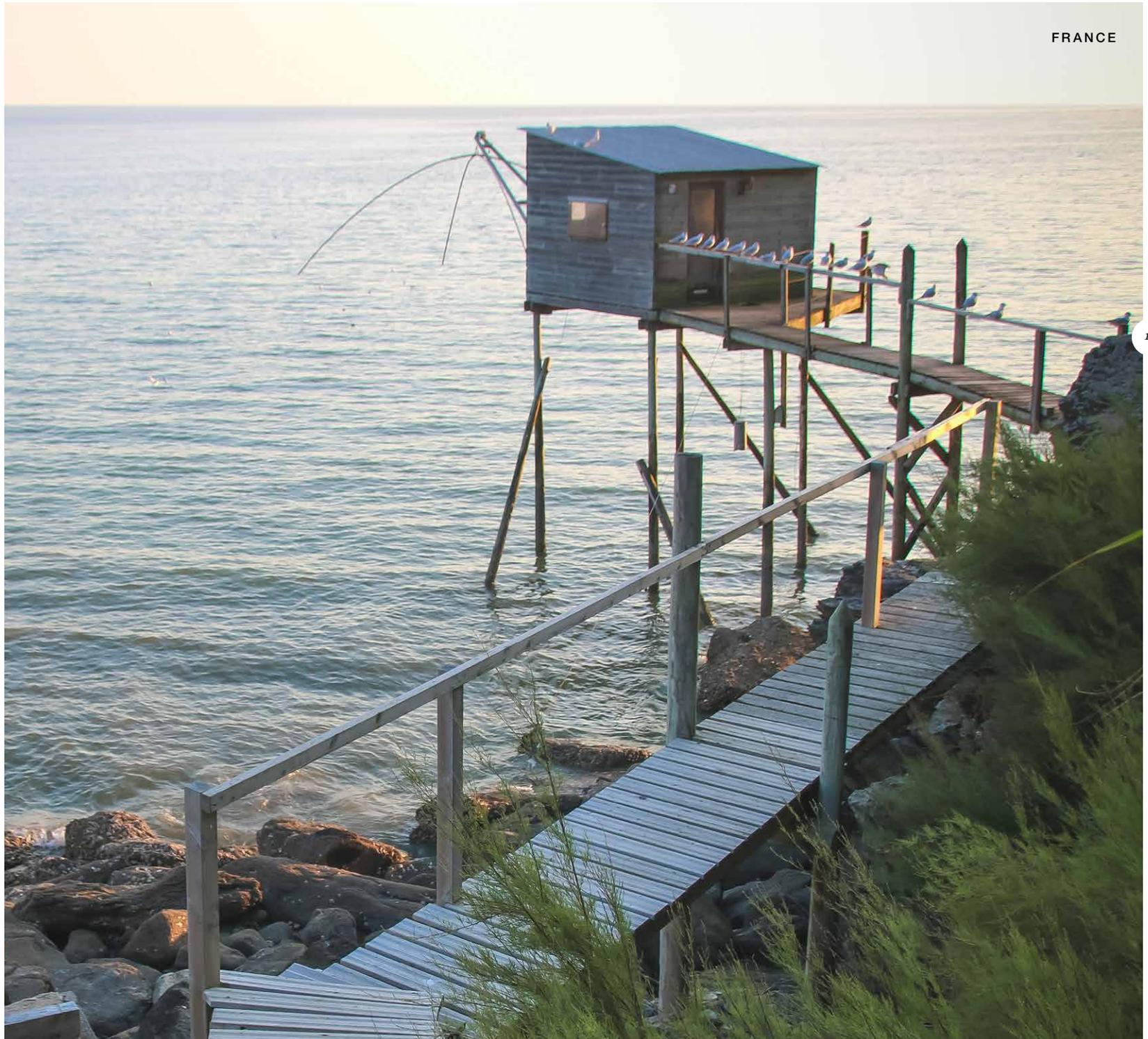
Un séjour de 6 jours de thalasso au bord de l'océan pour recharger les batteries en combinant longues balades sur la plage et soins de thalasso, recommandé par notre spécialiste Nathalie Frossard.

**De la Bretagne au Pays Basque, la côte Atlantique et son climat marin chargé d'oligos-éléments offre un cadre idéal pour se ressourcer et profiter de l'expertise française en matière de thalassothérapie. Idéal pour renforcer naturellement ses dé-**

**fences immunitaires et lutter contre le stress ou soulager certaines pathologies grâce aux cures spécifiques.**

Clairs et lumineux, les instituts de thalassothérapie, comme ici à Pornic, sont bien loin de l'image vieillote et médicalisée qui leur était parfois associée. Parcours marins chauffés, bassins de nation, l'eau de mer est toujours centrale dans une cure.





Le climat marin et son air chargé en ions-négatifs procure une réelle sensation de bien-être. Raison de plus pour profiter de la demi-journée quotidienne de libre durant une cure pour se balader sur la plage ou ici, sur le sentier des douaniers qui longe la côte et qui révèle souvent de belles surprises comme ces cabanes de pêche au carrelet.

Le sel de mer est un précieux allié pour notre peau. Sous forme de gommage ou de sels de bain, il purifie, détoxifie et adoucit l'épiderme tout en le reminéralisant. Dans les marais salants de Guérande ou de l'Île de Ré, vous pourrez assister à son extraction.





Douche à jet tonifiante, douche à affusion relaxante ou encore enveloppement de boues marines, les soins d'hydrothérapie utilisent les nombreux bienfaits de l'eau de mer chauffée. Aux soins humides viennent s'ajouter des soins secs pour compléter la détente. Parmi les cures spécifiques, la «massages du monde», un must pour allier thalasso et spa, avec des soins tels que réflexologie, shiatsu ou encore massage aux pierres chaudes.



Véritable concentré d'oligo-éléments et de sels minéraux issus de la mer, les algues sont utilisées sous forme d'enveloppements pour détoxifier l'organisme et pallier aux carences en minéraux. Séchées, puis réduites en poudre, elles sont appliquées chaudes sur la peau. Sur un lit flottant ou sous une couverture chauffante, le soin dure généralement une vingtaine de minutes, le temps pour le corps d'assimiler ses vertus.





Sous forme de sérum, les algues viennent aussi enrichir le bain bouillonnant, soin incontournable en thalassothérapie. Ce dernier se décline également en version huiles essentielles ou sels marins. Détoxifiant, reminéralisant, relaxant et activant la circulation sanguine, ses bienfaits sont nombreux.

# Thalasso vivifiante sur la côte Atlantique

**7 nuits et 6 jours de cure  
de thalassothérapie**

Pour en ressentir pleinement les bienfaits, une cure d'une semaine minimum est recommandée. Les établissements présentés proposent des cures de remise en forme classiques mais également des cures spécifiques telles que minceur, spéciale dos, sport, etc... De même, des courts séjours pour s'accorder une échappée bien-être sont possibles.

1



Le **Relais Thalasso Château des Tourelles à Pornichet** propose un concept unique avec des soins prodigués dans des suites Spa privatisées.

2



L'**Alliance Pornic Resort Thalasso & Spa** offre un cadre idyllique pour se balader sur des kilomètres face à l'océan, le long du sentier des douaniers.

3



Le **Relais Thalasso Hôtel Atalante & Spa**, entre vignes et océan, permet d'allier soins et découverte de l'île de Ré grâce aux nombreuses pistes cyclables.

4



Depuis son institut, le **Thalazur Saint Jean de Luz** offre une vue imprenable sur l'océan, en bordure directe de la grande plage.

5

Au **Relais Thalasso Hendaye**, la frontière espagnole toute proche ajoute un peu de piment à la cure.

6



En France, la **gastronomie** est à l'honneur. Les menus élaborés par de talentueux chefs, avec des produits de saison, font partie des plaisirs d'une cure.

## Les Highlights



Plus d'informations concernant  
ce voyage en ligne

**Saint-Jean-de-Luz, sa longue plage,  
ses maisons à colombages et  
son centre piétonnier où il fait bon  
flâner...**



Prendre son temps, respirer l'air frais de la mer ou de l'océan, marcher sur la plage et mettre de côté les obligations du quotidien: c'est aussi l'objectif d'une cure de thalasso. En parallèle à votre demi-journée de soins, vous avez tout le loisir de profiter du cadre agréable qu'offre votre hôtel.



# Les bienfaits de l'eau de mer

Tant préventive que curative, la thalassothérapie, du grec « thalassa » qui signifie mer et « therapia » soin, repose sur l'utilisation simultanée des bienfaits du climat marin, de l'eau de mer chauffée et des substances extraites de la mer telles que boues et algues marines riches en oligo-éléments et sels minéraux. Elle procure détente et bien-être et permet aussi, dès six jours de soins, d'améliorer votre résistance contre les agressions virales, de mieux lutter contre le stress et de soulager certaines pathologies grâce à de nombreuses cures spécifiques axées sur les douleurs dorsales, les rhumatismes, les jambes lourdes, etc...

Si la thalassothérapie avait par le passé une connotation vieillote et médicale, les instituts sont aujourd'hui plus apparentés aux spas avec leurs ambiances claires et lumineuses, propices à la détente. En France, berceau de la pratique, de nombreuses cures spécifiques sont proposées. À noter également que tous les hôtels sont réputés pour leurs excellentes tables et que de très belles balades à pied ou à vélo peuvent être entreprises dans les environs. Pour qui recherche le côté détente et soleil, la Tunisie est un excellent choix toute l'année, tandis que plusieurs établissements ouvrent leur portes en été autour de la Méditerranée.

## Déroulement d'une journée de cure

Les soins se déroulent en général en alternance le matin et l'après-midi. Une cure de remise en forme classique comprend 4 soins par jour durant 6 jours ainsi que l'accès libre à une piscine d'eau de mer chauffée avec jets et cols de cygne et bien souvent au hammam et au sauna. Le programme de soins est déterminé en début de cure et comprend des soins d'hydrothérapie d'une durée allant de 15 à 25 minutes (bain hydromassant, douche sous-marine, douche à jet, douche à affusion, etc.), des massages et autres soins secs, ainsi que des cours collectifs en piscine.



Pour le plaisir des yeux... Au souk comme dans les instituts de thalassothérapie, le charme oriental vient ajouter une touche d'exotisme. Lanternes, bougies et pétales de roses créent une ambiance cocooning.

TUNISIE – MAROC

# Exotisme et bien-être, la thalasso version orientale

**Un doux parfum de jasmin et de fleurs d'oranger flotte dans l'air, au loin le bruit des vagues contribue à rendre le cadre apaisant. Opter pour une thalasso au Maghreb c'est faire le choix de la détente avec des massages quotidiens et des rituels de soins ancestraux.**



Une semaine de pure détente pour profiter des soins et de la plage ou pourquoi pas d'une escapade shopping dans les souks. Une expérience recommandée par notre spécialiste Stéphanie Vautravers.



حمام  
HAMAM

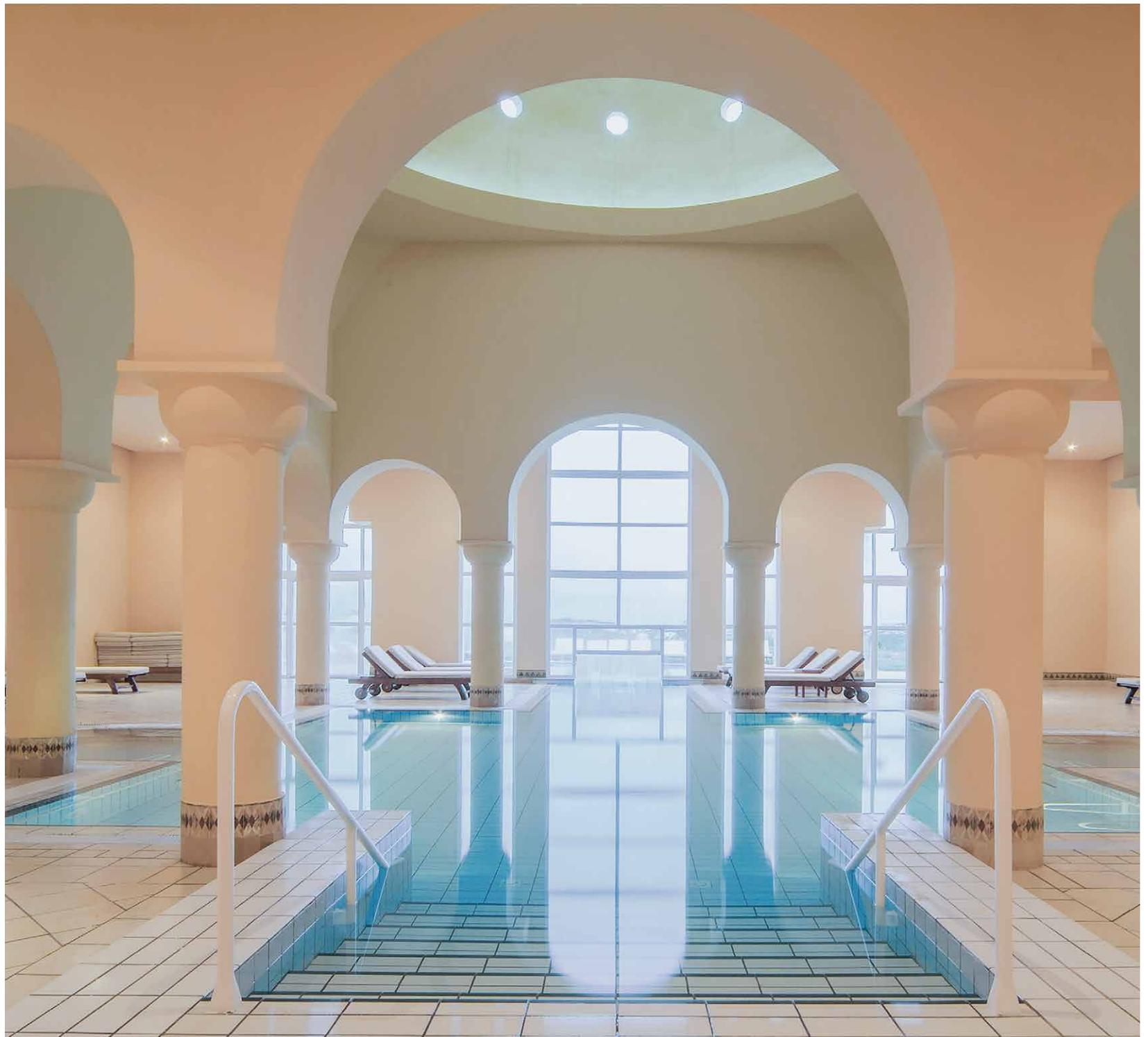
4

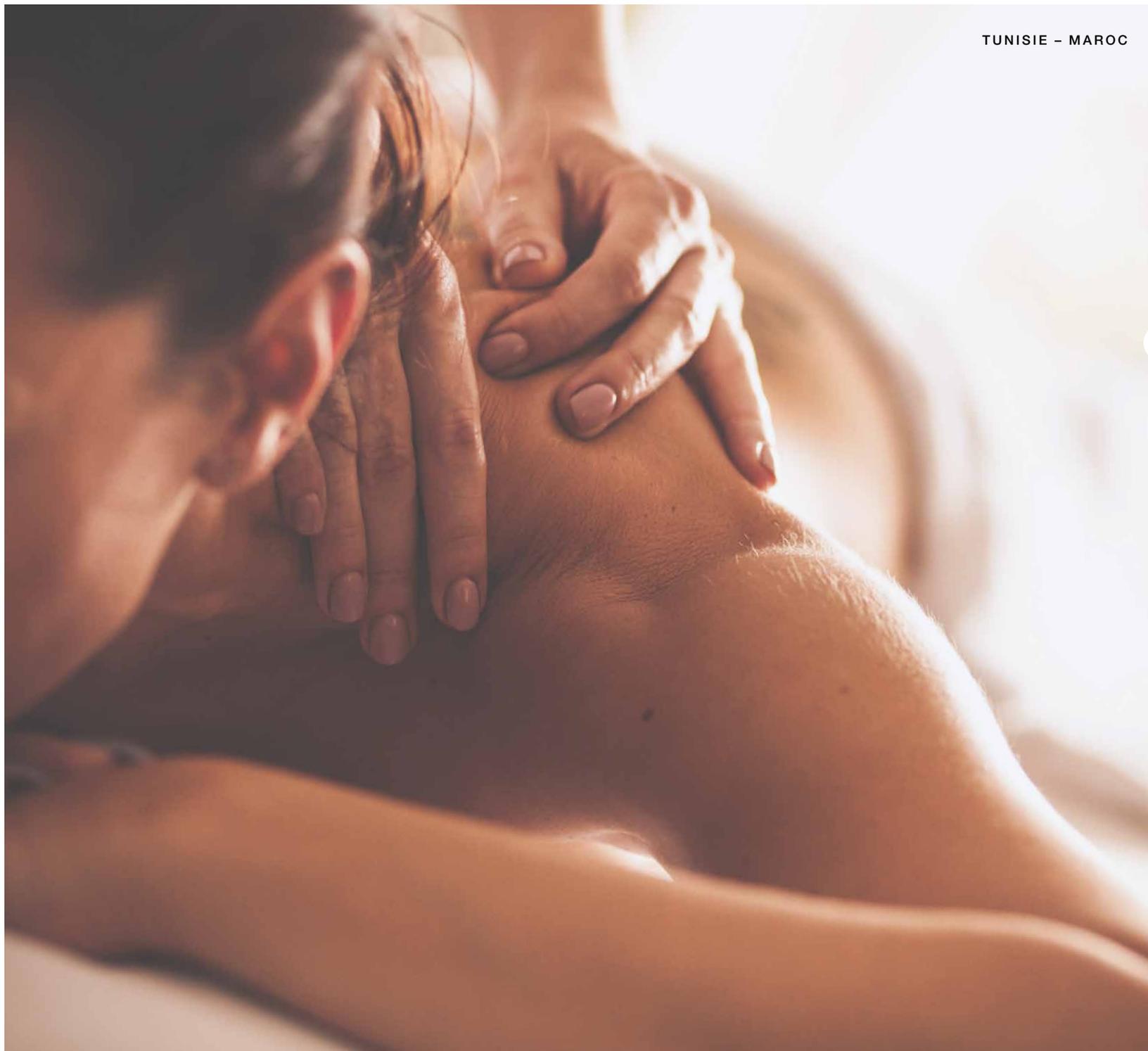


Le gommage au savon noir fait partie des rituels incontournables du hammam. Exfoliant naturel, il permet d'éliminer les peaux mortes et purifie la peau en profondeur.

**Véritable institution, le hammam est un lieu de rencontre depuis la nuit des temps.**

En Tunisie comme au Maroc, la douceur du climat permet de profiter des piscines intérieures et extérieures d'eau de mer chauffées tout au long de l'année. Ici, la détente est le maître-mot.





En plus des soins d'hydrothérapie, les cures comprennent toutes un massage par jour. Rien de tel pour oublier le stress du quotidien et se faire du bien.

## Exotisme et bien-être, la thalasso version orientale

**7 nuits et 6 jours de cure de thalassothérapie**

À moins de 3 h à vol d'oiseau, la Tunisie et le Maroc sont facilement accessibles depuis la Suisse. La plupart des hôtels proposent des cures de 4 ou 6 jours alliant parfois spa et thalasso, ainsi que de nombreuses cures spécifiques.

1



Le **Sofitel Thalassa Sea & Spa** à Agadir réunit le meilleur de la thalasso et du spa dans un espace épuré face à la mer.

2



Le **Médina Essaouira Thalassa Sea & Spa MGallery**, inspiré des traditionnels riads marocains, est situé face à la longue plage de l'ancienne Mogador.

3



Les hôtels de la chaîne **Hasdrubal**, situés à Hammamet, Port-El-Kantaoui et Djerba, sont réputés pour leur expertise en matière de thalassothérapie.

4



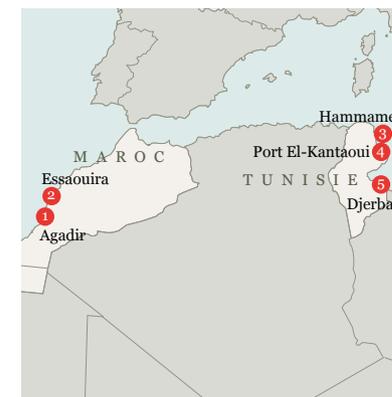
À Port-El-Kantaoui, le **Barcelo Concorde Green Park** est idéal pour allier golf, bien-être et balade dans la marina.

5



Djerba et ses plages de sable blond offre un vaste choix d'hôtels thalasso. Parmi nos coups de cœur, citons le Djerba Plaza et le **Ulysse Djerba Thalasso and spa**.

### Les Highlights



Plus d'informations concernant ce voyage en ligne

## Nos conseils pour des moments inoubliables

Vous souhaitez compléter votre voyage bien-être au Maroc ou en Tunisie par une expérience hors du commun ? Notre équipe de passionnés se fera un plaisir de vous conseiller ses adresses coup de cœur.



1



### Oasis de bien-être

Profitez de votre séjour à Djerba pour combiner thalasso en bord de mer et spa dans l'oasis de Tozeur au merveilleux Anantara Sahara Tozeur Resort & Villas.

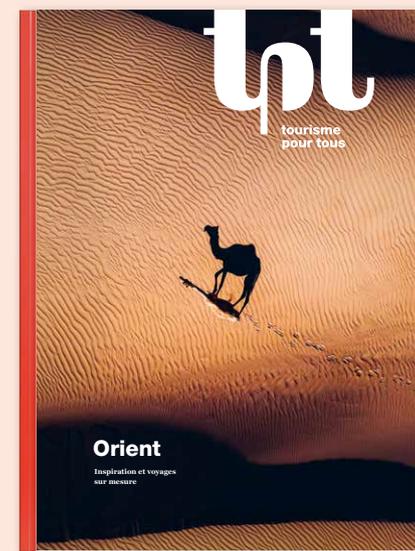
2



### Escapade à Marrakech

Vivre l'effervescence des souks, se balader parmi les cactus géants du Jardin Majorelle, observer le fourmillement de la place Djemaa el-Fna à la nuit tombée et loger quelques nuits dans un riad avant de mettre le cap sur l'océan à Agadir ou Essaouira.

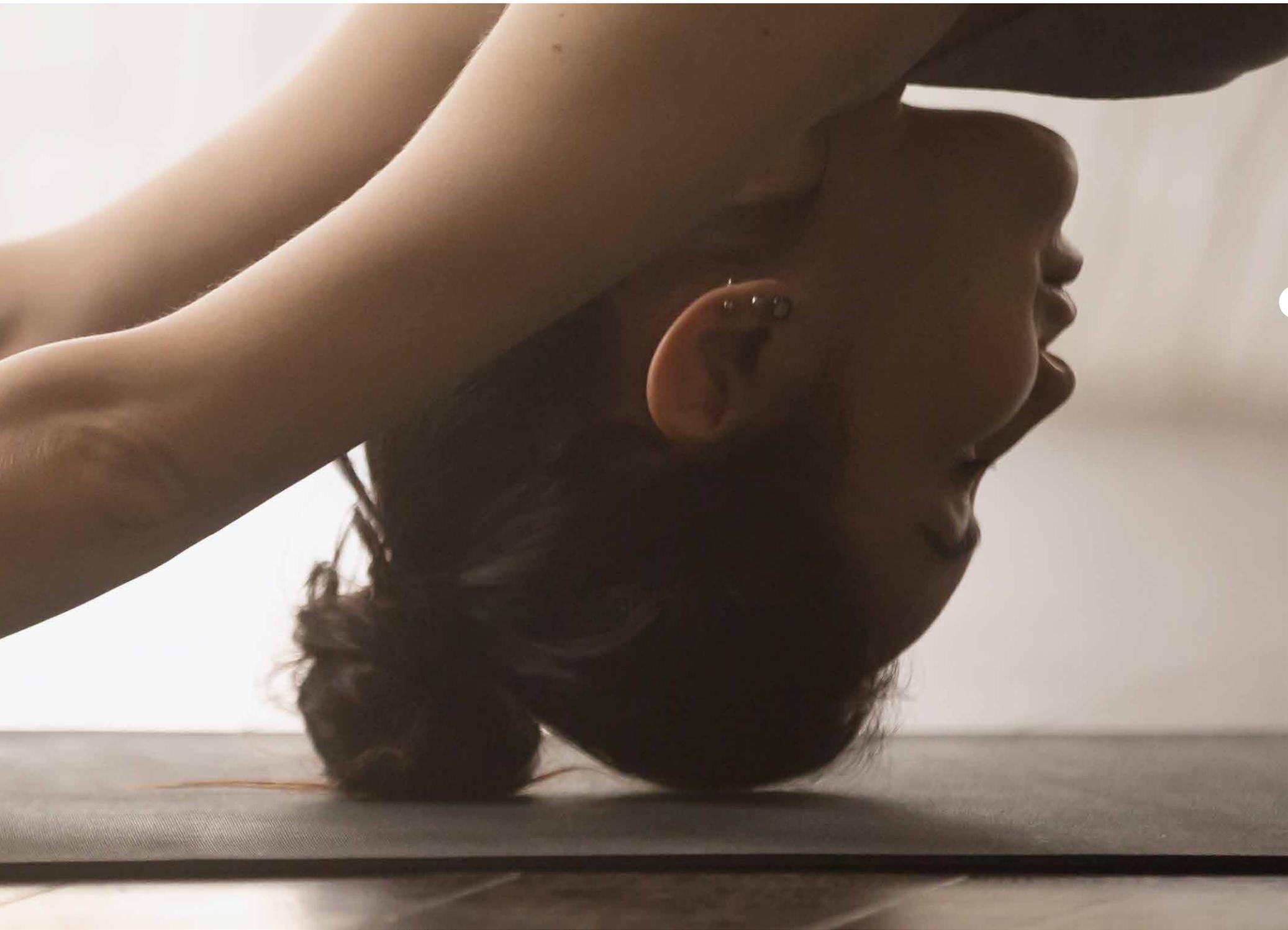
## Envie d'Orient ?



Commandez ce travelbook et de nombreux autres facilement en ligne

Changer d'habitudes et de perspectives pour améliorer son bien-être. Comme dans cette pose de yoga où l'ancrage des mains dans le sol est primordial pour un bon alignement.







L'azur du ciel, le bleu profond de la mer, sans oublier la cuisine à base d'huile d'olive, pas étonnant que le climat méditerranéen soit connu pour ses bienfaits. En Grèce ou en Sardaigne, des villages entiers battent les records de longévité.



PORTUGAL - FRANCE - ITALIE - GRÈCE

## Soleil, mer et détente en Méditerranée, cap sur le bien-être



Une semaine de détente au soleil sur les plages de la Méditerranée avec du temps pour soi et des soins de thalassothérapie personnalisés, testée par notre spécialiste Claire Duval.

**Se réveiller au son des cigales, avoir pour horizon le bleu intense de la Méditerranée, puis profiter d'un petit-déjeuner sur une terrasse avant de se diriger vers l'institut de thalassothérapie ou la plage. Un programme thalasso pur détente pour**

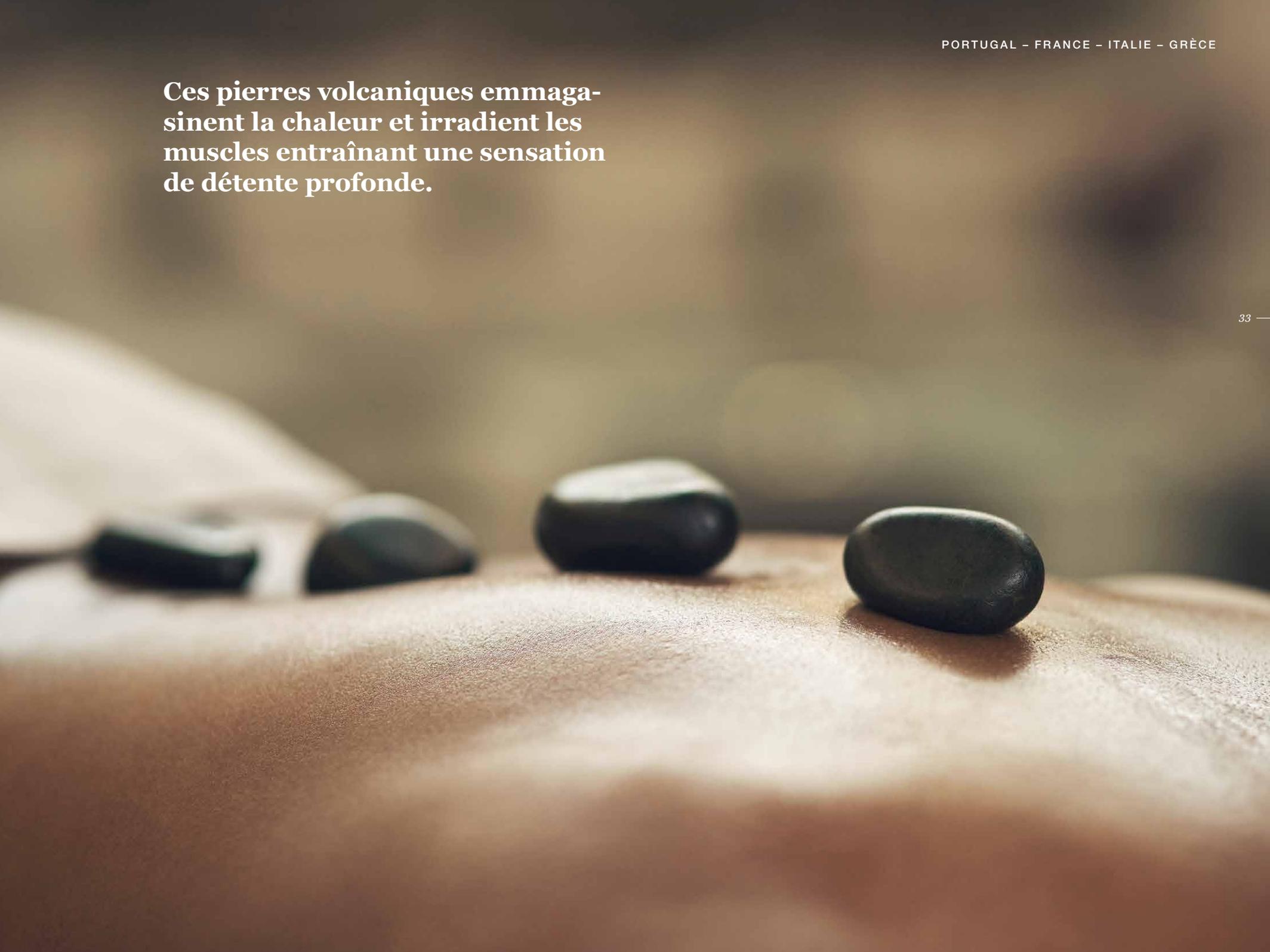
**recharger ses batteries et faire le plein de vitamine D. Que ce soit pour une escapade ou un plus long séjour...**



Romarin, cèdre, lavande; les huiles essentielles et l'aromathérapie viennent apporter aux soins de thalassothérapie une touche aux accents du sud. Si hammam et sauna se doivent d'être des espaces fermés, les parcours marins et les zones de relaxation sont, quant à eux, souvent en plein air.

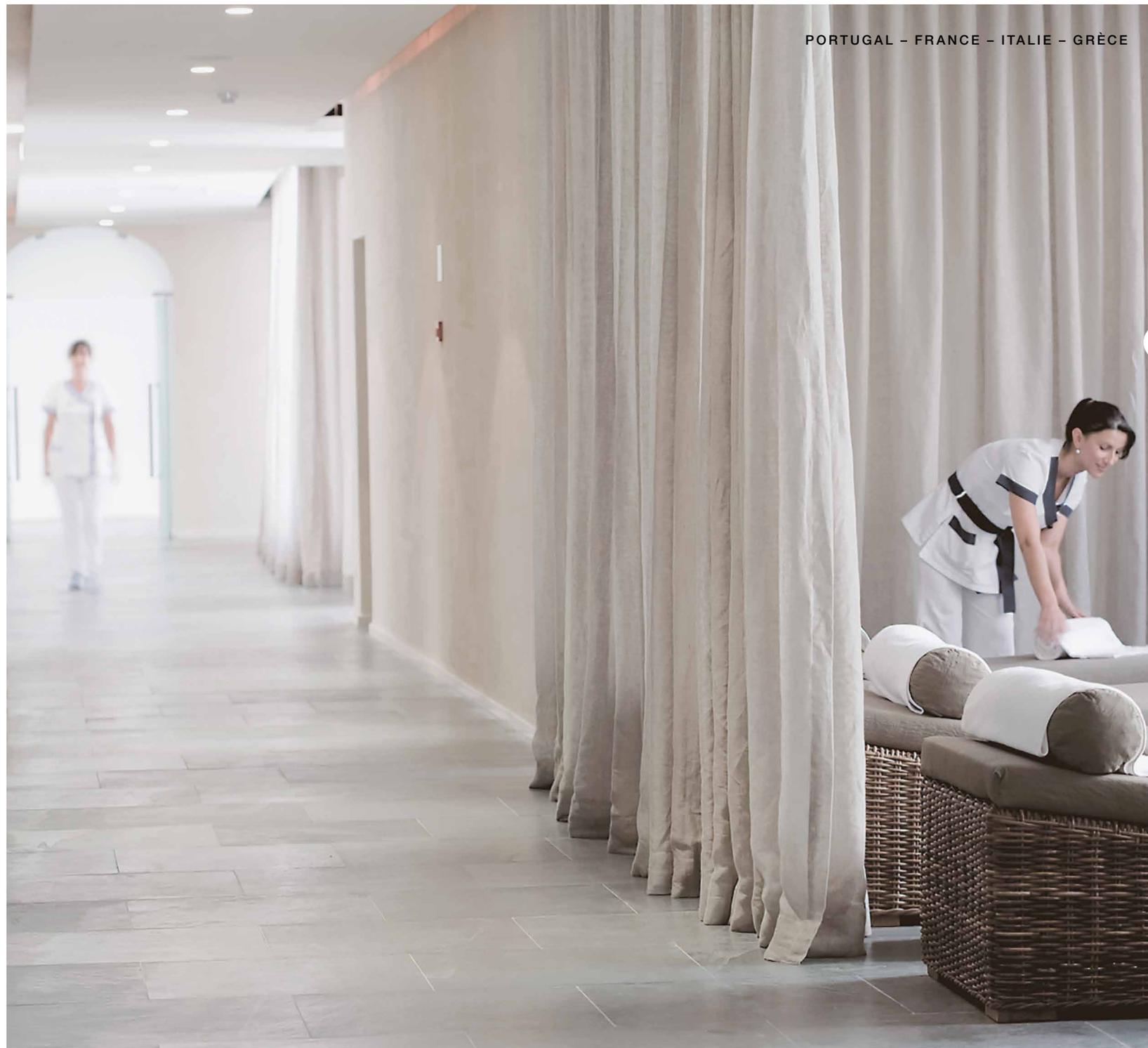


**Ces pierres volcaniques emmagasinent la chaleur et irradient les muscles entraînant une sensation de détente profonde.**



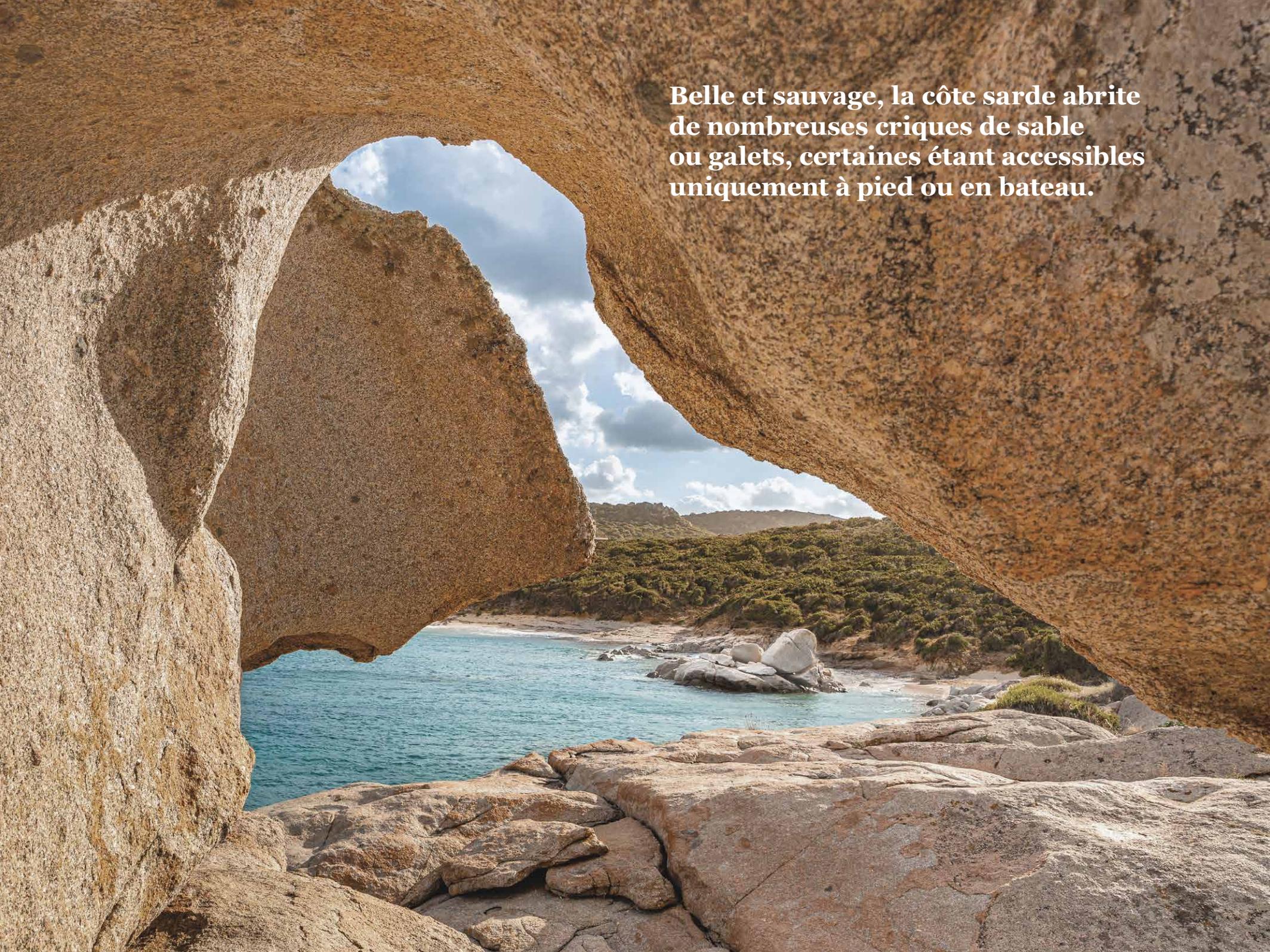
Face à la mer et au roulis apaisant des vagues, le voyage intérieur peut débuter. Prendre conscience de sa respiration profonde et se laisser guider sur les chemins de la méditation.





Entre deux soins, les salles de repos sont une invitation à la relaxation, comme ici au Vilalara Thalassa Resort en Algarve.

**Belle et sauvage, la côte sarde abrite de nombreuses criques de sable ou galets, certaines étant accessibles uniquement à pied ou en bateau.**



## Soleil, mer et détente en Méditerranée, cap sur le bien-être

7 nuits et 4 ou 6 jours de cure de thalasso-thérapie

Plus intimes qu'en France ou en Tunisie, les instituts de thalasso sélectionnés disposent en général d'une dizaine de cabines. En plus des cures classiques, ces derniers proposent également des escapades et voyages sensoriels autour des senteurs qui les entourent.



Le centre de thalasso de l'**Aldemar Royal Mare** en Crète renoue avec les traditions de la Grèce antique.



Conçu dans un style épuré et minimaliste, le **Capovaticano Resort Thalasso SPA** se dresse dans un décor naturel de toute beauté.



Au bout de la presqu'île de Porticcio, face à la baie d'Ajaccio, le **Sofitel Golfe d'Ajaccio Thalassa sea & spa** offre une vue panoramique sur la mer.

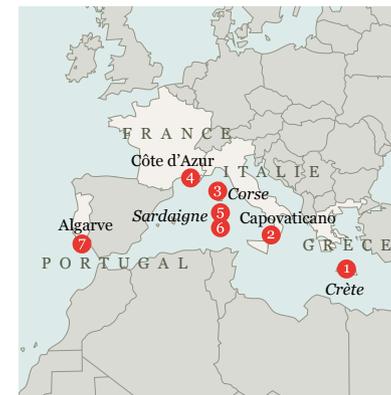
Avec pour décor naturel les calanques, les pins d'Alep et le bleu de la Méditerranée, l'hôtel **Île Rousse Thalazur Bandol** offre un cadre intimiste.



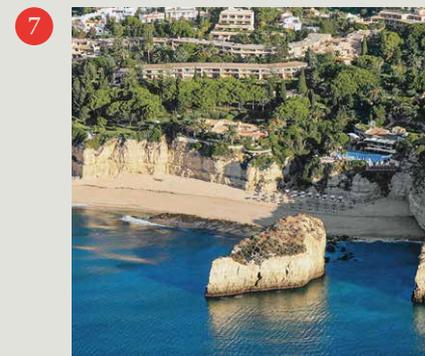
Au nord de la Sardaigne, le **Resort Valle dell'Erica Thalasso & Spa** s'étend sur un vaste domaine avec en son centre, une oasis de bien-être.

Tout au sud de la Sardaigne, le **Pullman Timi Ama** fait face à une magnifique plage de sable blanc et propose, entre autres, une salle de musicothérapie.

### Les Highlights



Plus d'informations concernant ce voyage en ligne



Surplombant l'Atlantique, le **Vilalara Thalassa Resort** vient compléter la collection de nos adresses coups de cœur.

## Nos conseils pour des moments inoubliables

Vous souhaitez compléter votre expérience de thalassothérapie en optant pour une cure spécifique ? Notre équipe de passionnés se fera un plaisir de vous conseiller le programme le plus adapté.



1



### Bien-être venu d'ailleurs

Détente et évasion. Une cure massages du monde inclut un massage différent chaque jour. Thaïlande, Bali, Californie, Suède... Vous voyagez tout en vous relaxant.

2



### Retrouver la ligne

Les cures minceur mettent l'accent sur des soins toniques tels que la douche à jet ou la douche sous-marine ainsi que des soins spécifiques tels que drainages lymphatiques et massages anti-cellulite. La cuisine, certes diététique, fait la part belle aux produits de saison et ravira les gastronomes.

3



### Pour les plus sportifs

Combiner sport et thalasso ? C'est possible. Perfectionnez votre swing ou améliorez votre foulée tout en bénéficiant de soins de récupération personnalisés.

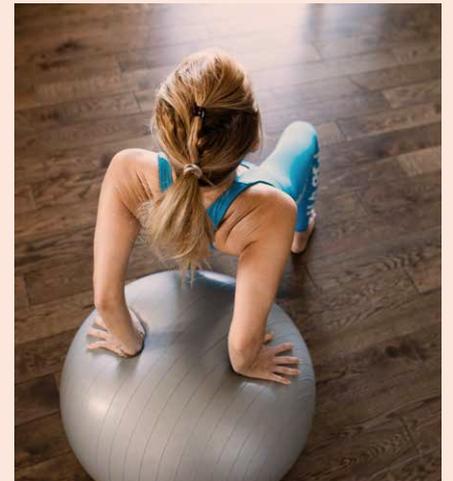
4



### Jeunesse éternelle

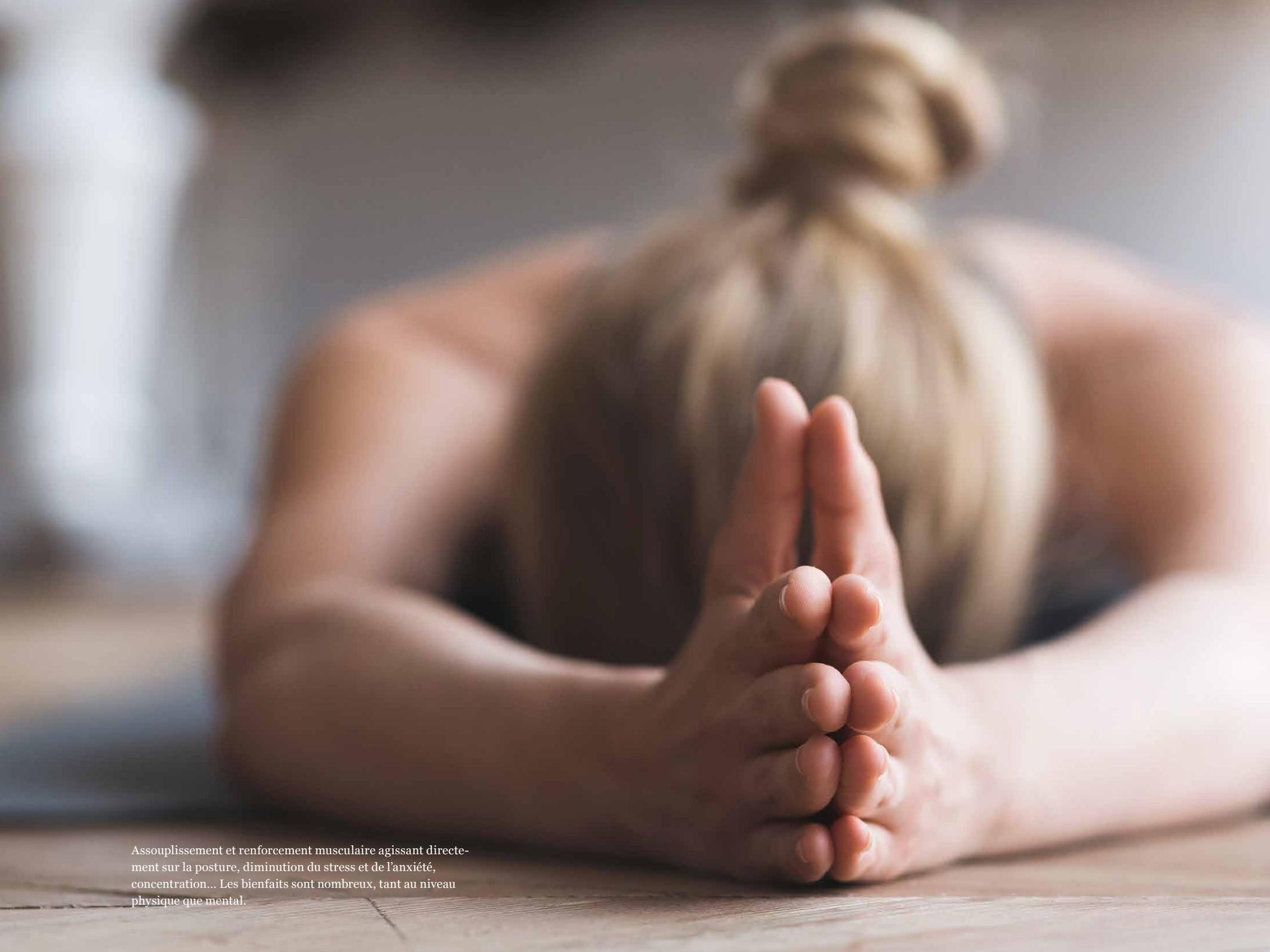
Les cures anti-âge comportent en plus des soins d'hydrothérapie, différents soins esthétiques ayant pour vocation de gommer les effets du temps.

5



### Spécial dos

Cette cure, souvent accompagnée d'une expertise médicale, combine selon vos besoins soins de thalasso, massages, gymnastique, rééducation, kinésithérapie... Elle permet de soulager vos douleurs dorsales, réduire vos tensions musculaires et de diminuer votre fatigue physique.



Assouplissement et renforcement musculaire agissant directement sur la posture, diminution du stress et de l'anxiété, concentration... Les bienfaits sont nombreux, tant au niveau physique que mental.

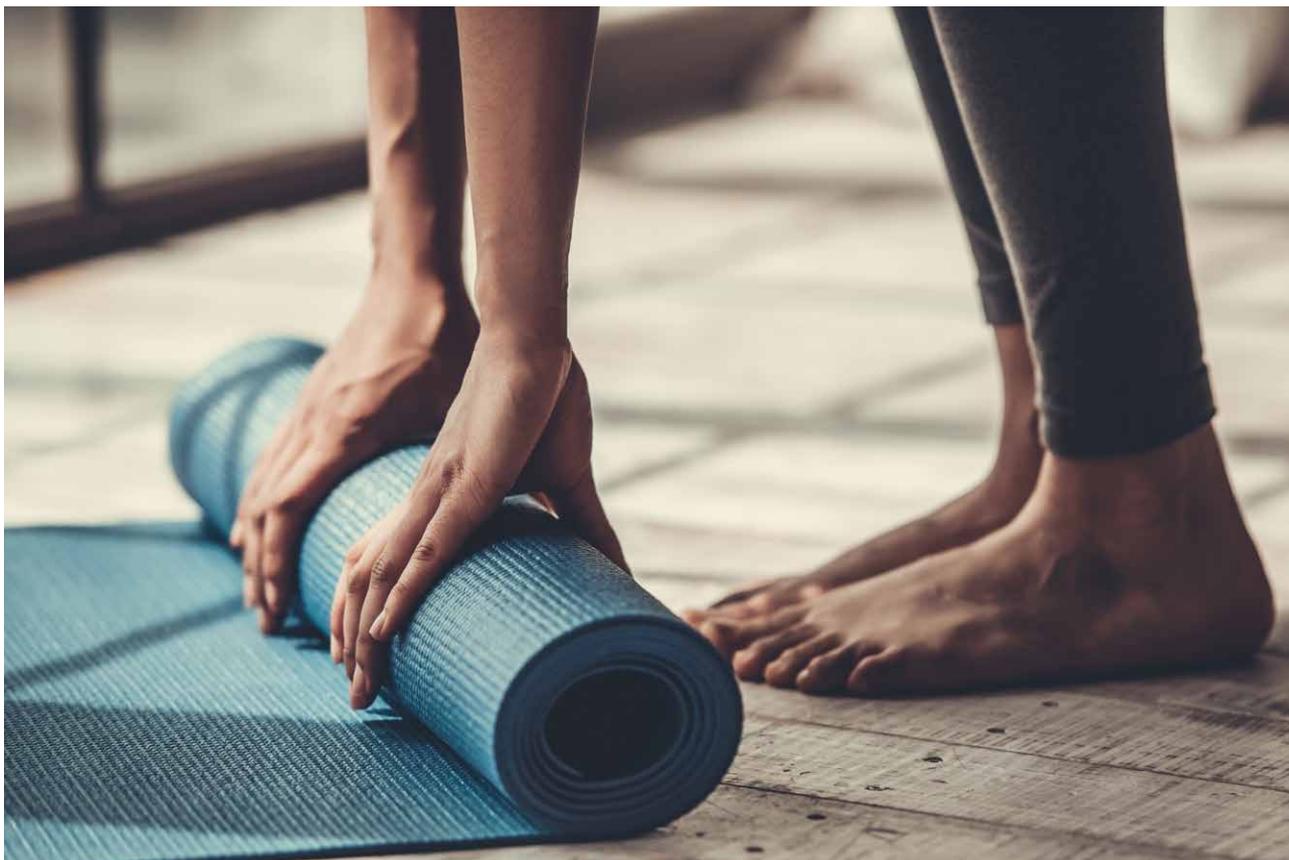
MAROC – PORTUGAL – ESPAGNE

# Yoga – voyage intérieur vers le lâcher-prise

**Faire une pause, changer d'horizon et se laisser guider à travers des exercices de respiration, de méditation et des postures, c'est ce que proposent ces stages de yoga qui s'adressent tant aux novices qu'aux yogis confirmés. Rien de tel pour retrouver la sérénité !**



Une semaine de stage, à raison d'une à deux sessions de yoga par jour, et du temps libre pour profiter de découvrir de nouveaux horizons, une expérience recommandée par notre experte Camille Cheseaux.



Si le yoga se pratique volontiers en plein air et sur la plage, un tapis de yoga reste un accessoire très utile pour trouver et garder l'équilibre durant les poses.

**« Surya namaskar », la salutation au soleil, permet de réveiller en douceur l'énergie qui circule en nous.**





**Un studio avec vue... Pour maintenir la posture, il suffit de fixer la ligne d'horizon.**



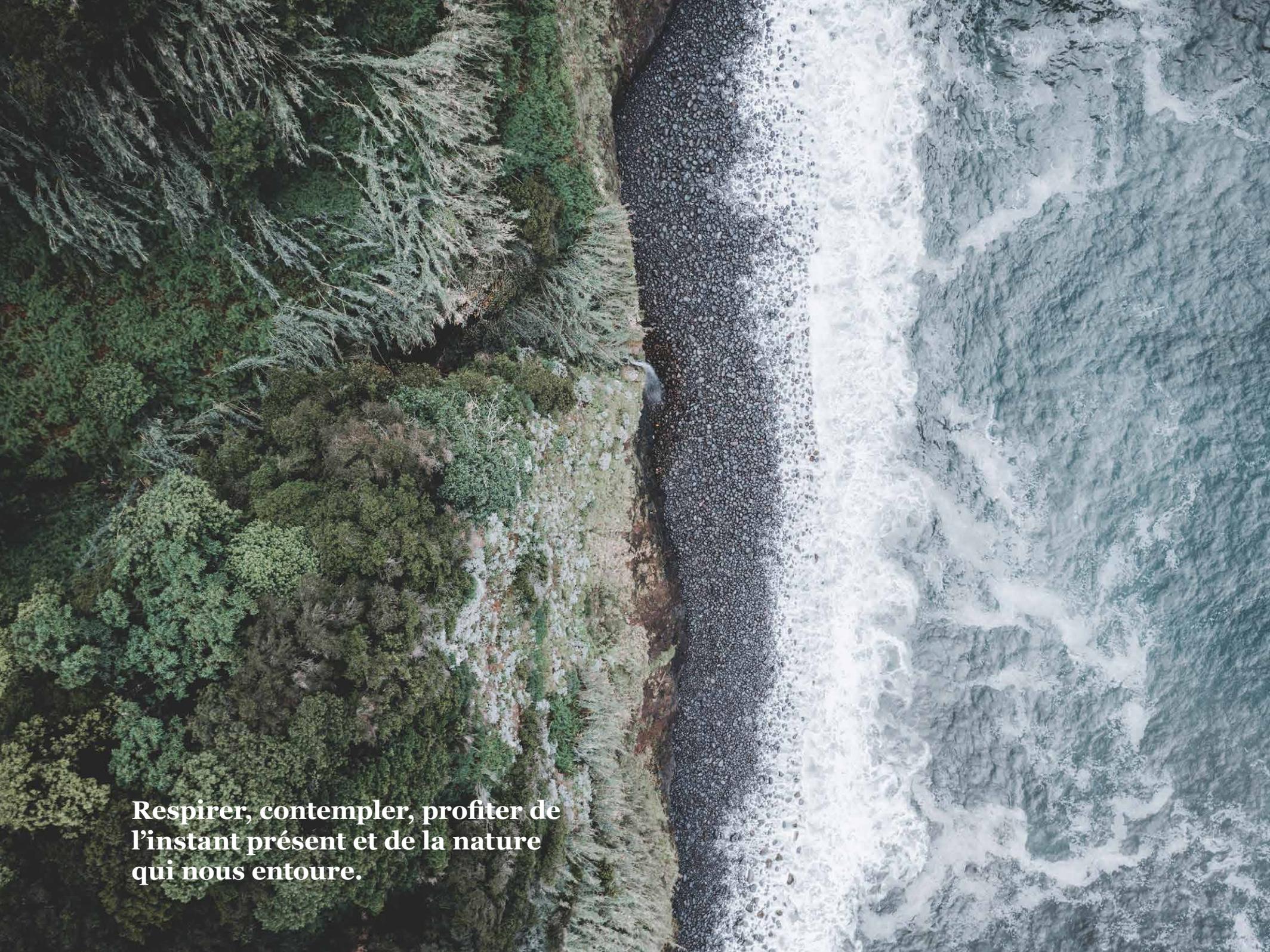
Pas besoin d'être une ou un yogi confirmé pour participer à un stage de yoga. Vous vous sentez trop raide pour prendre la pose ? Les blocs et élastiques sont là pour vous aider. La souplesse n'est pas forcément physique mais mentale. Il faut savoir lâcher-prise et écouter son corps. Le gong vous permet de vous recentrer et de concentrer votre attention sur l'instant présent.

Au début de la pratique, des postures relativement simples telles que celle de l'arbre permettent de s'ancrer et entraîner l'équilibre.





Si au début, certaines postures paraissent inatteignables pour les novices, un peu de pratique permet relativement facilement d'atteindre des inversions comme le poirier qui stimule les systèmes cardio-vasculaire et lymphatique.

An aerial photograph of a coastline. On the left, a steep cliff is covered in dense green forest. At the base of the cliff, there is a narrow strip of land with some grass and small plants. To the right of this strip is a wide, dark pebbly beach. Further right, the ocean waves are breaking, creating white foam. The water is a deep blue-grey color. The overall scene is a natural, coastal landscape.

**Respirer, contempler, profiter de  
l'instant présent et de la nature  
qui nous entoure.**

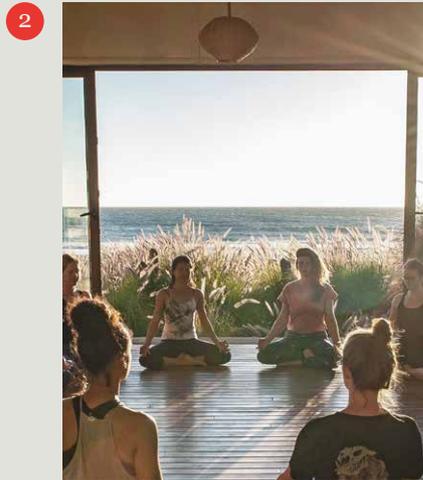
## Yoga – voyage intérieur vers le lâcher-prise

En 8 jours et 7 nuits avec séances de yoga quotidiennes

Différentes formules permettent d'allier yoga, surf, plongée, spa ou détox, en fonction des destinations. Nos spécialistes sauront trouver le stage qui vous correspond.



Pratiquer le yoga dans le très beau jardin tropical de l'**Alpino Atlantico** à Madère et profiter de massages ayurvédiques.



Studio face à l'océan, charmant spa oriental et cours de surf vous attendent au **Paradis Plage Surf, Yoga & Spa** sur la plage de Taghazout au Maroc.



Entouré par les pinèdes de la Sierra de las Nieves en Andalousie, le **Shanti Som Wellbeing Retreat** est une oasis de tranquillité, idéal pour une retraite yoga, pilates ou détox.



Spécialisé dans différents types de retraites, l'**Epic Sana** en Algarve vous propose un séjour yoga personnalisé.

### Les Highlights



Plus d'informations concernant ce voyage en ligne

Respirer les embruns, contempler l'horizon et se laisser bercer par le roulis des vagues. Un séjour au bord de l'océan est une excellente opportunité de ressourcer son corps et son esprit.





Le Shirodhara, mince filet d'huile qui coule en permanence sur le sommet du crâne, met le système nerveux dans un état de semi-conscience, il agit sur le stress, l'anxiété et permet d'améliorer le sommeil.



INDE - SRI LANKA

## Ayurveda – rééquilibrer ses doshas en Inde ou au Sri Lanka

Originaire du Kerala dans le sud de l'Inde, cette approche holistique de la médecine vise à maintenir notre corps en bonne santé et notre équilibre sur le plan corporel, émotionnel, spirituel et moral. Une cure ayurvédique permet de rétablir les doshas,

ces énergies vitales qui circulent dans notre corps au travers principalement de massages et traitements aux plantes. L'alimentation végétarienne, la méditation et le yoga font également partie intégrante de l'expérience.



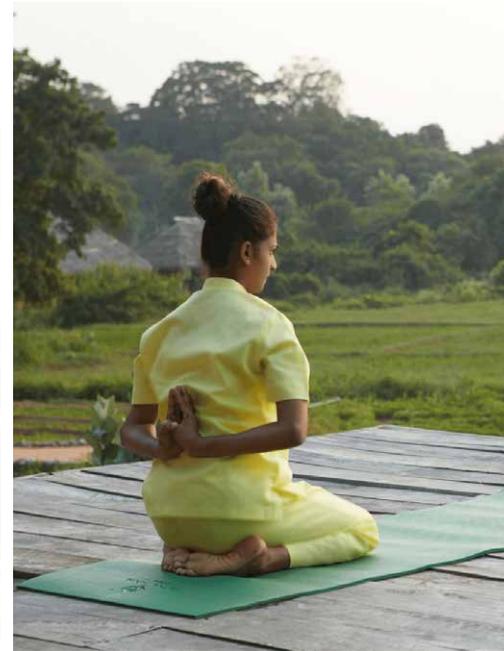
21 jours pour détoxifier son organisme, déconnecter et reprendre un mode de vie plus sain. Une expérience recommandée par notre spécialiste Petra Bies.

Les bols tibétains ou bols chantants sont utilisés durant les sessions de méditation. Par leurs vibrations, ils améliorent la concentration et le lâcher-prise.





Les herbes aromatiques que contiennent ces pochons sont sélectionnées en fonction des doshas. Chauffés et trempés dans de l'huile chaude, ils permettent d'activer la circulation et de diminuer les tensions musculaires.



L'alimentation, au même titre que les sessions de yoga quotidiennes jouent un rôle important durant la cure. Exclusivement végétarien, voire végétan, et souvent composé de curries savoureux, le régime est déterminé par le médecin en fonction de la prédominance de l'un des trois doshas du curiste: Vata, Pitta ou Kapha.



Les herbes et épices sont utilisées depuis des millénaires en ayurveda pour leurs vertus thérapeutiques.







**Selon l'ayurveda, sept couleurs de base peuvent avoir une influence sur nos humeurs.**

Au début de chaque cure, un entretien avec le médecin permet de déterminer quel est le dosha dominant au travers de nombreuses questions et d'un examen physique, notamment la prise du pouls. Ce dernier est repris chaque jour avant les soins pour suivre son évolution.

# « Jamais aussi zen qu'après une cure ayurvédique »



## Andréanne Kohler

**Passionnée par le sous-continent indien, elle a sillonné ces pays à de nombreuses reprises. Ses voyages se terminent la plupart du temps par une cure ayurvédique : gage d'un retour zen !**

### Comment avez-vous découvert l'Ayurveda?

Mon métier m'amenait régulièrement en Inde et au Sri Lanka, je savais donc de quoi il s'agissait. Un jour j'ai décidé d'emmener ma mère, très fatiguée, pour « tester ». Toutes les deux nous avons adoré les massages, les petits hôtels souvent simples mais avec un personnel aux petits soins et la cuisine - certes spéciale, mais au final tellement bénéfique à notre organisme. Depuis je m'offre régulièrement ce plaisir et reviens toujours détendue et pleine d'énergie pour reprendre le rythme suisse.

### A quoi ressemble une journée type lors d'une cure ayurvédique?

A un rêve! Si on se base sur un vrai hôtel ayurvédique mais qui n'impose pas des règles trop rigides, alors vous commencez la journée par une heure de yoga. Vous profitez ensuite de soins divers, programmés en fonction des besoins de votre corps et âme. La plupart sont sous forme de massages bienfaits aux huiles médicinales. Du temps libre vous permet de vous reposer ou de vaquer (tranquillement !) à vos occupations. La cuisine ayurvédique est excellente, végétarienne, adaptée à vos doshas.

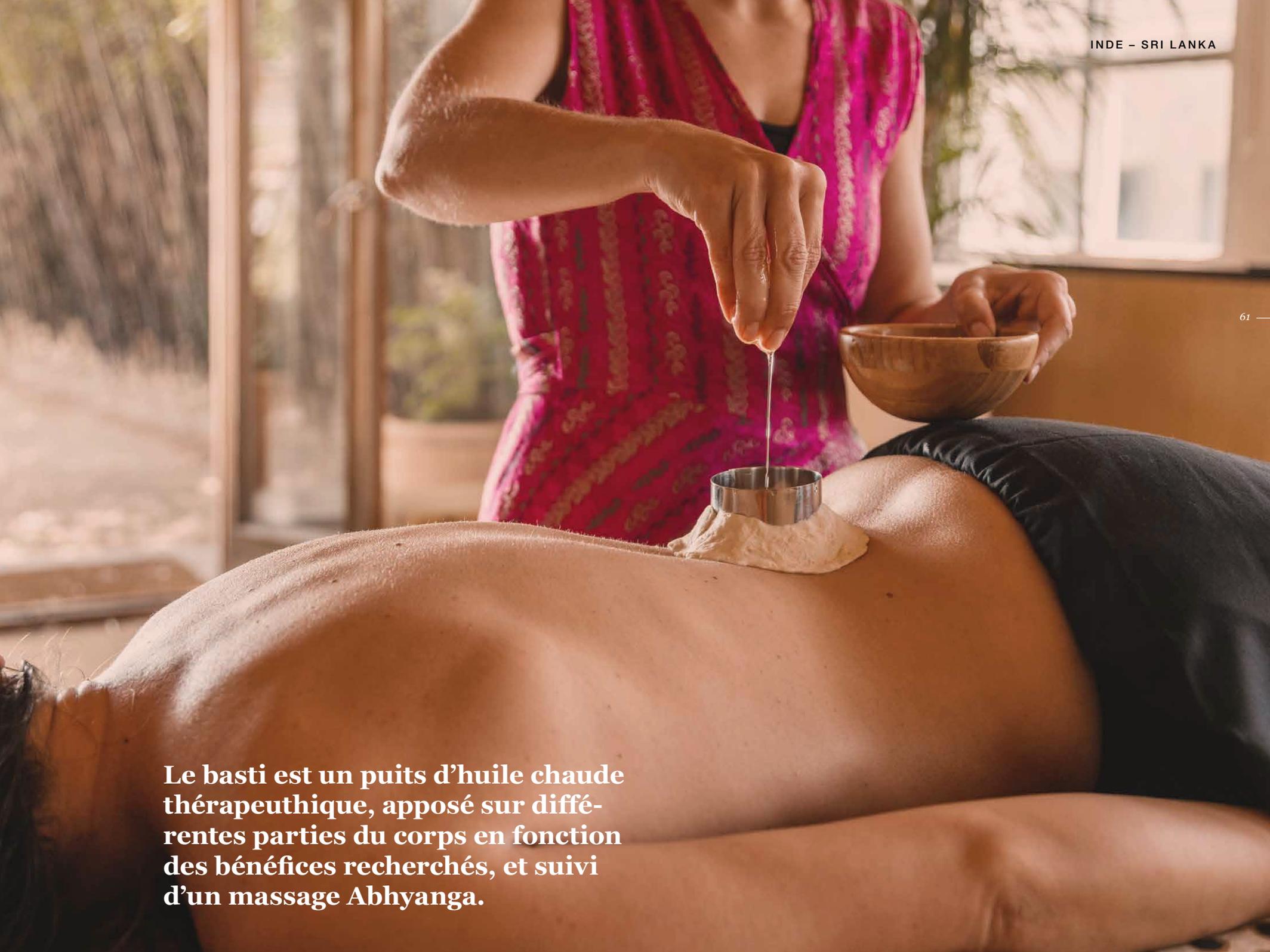
### Avez-vous un coup de cœur à partager avec nous?

Selon mes envies et le voyage, j'opte pour un hôtel en bord de mer ou non. Dernièrement je me suis posée au cœur du Triangle Culturel au Sri Lanka. J'étais logée au cœur d'un écrin de verdure, dans un cadre paisible et cela m'a permis de profiter de soins sur une demi-journée, puis de (re) découvrir les différents sites à visiter de la région. L'hôtel bénéficiant



d'une jolie piscine, un plongeon avant le repas du soir ou au petit matin permet de se rafraîchir comme il se doit. Et si l'envie de mer est trop forte ? Alors il est possible de prolonger son séjour par quelques jours de détente à la plage, soit sur la superbe côte Est du pays, soit à l'Ouest.



A woman in a pink patterned dress is performing a Basti treatment. She is pouring oil from a small metal cup into a larger metal cup that is placed on a person's back. The person is lying face down on a massage table. The background shows a window with a view of trees and a building.

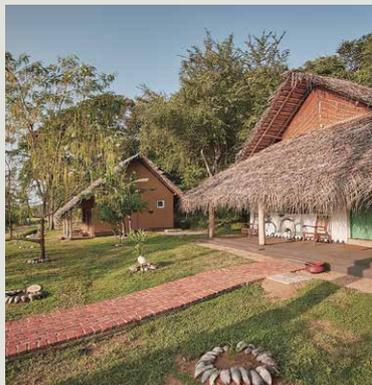
**Le basti est un puits d'huile chaude thérapeuthique, apposé sur différentes parties du corps en fonction des bénéfices recherchés, et suivi d'un massage Abhyanga.**

# Ayurveda – rééquilibrer ses doshas en Inde ou au Sri Lanka

**21 jours et 20 nuits  
en Inde ou au Sri Lanka**

Débutant par une visite médicale (notions d'anglais recommandées), la cure comprend ensuite chaque jour environ 2h de soins, soit le matin, soit l'après-midi ainsi qu'une séance de yoga. La pension complète végétarienne est également incluse.

1



Au cœur des rizières au Sri Lanka, l'**Amuna Ayurveda Retreat** est une petite oasis de sérénité. Idéal pour combiner votre séjour avec la découverte du Triangle culturel.

2



Sur la plage de Beruwela, dans un jardin qui sent bon la fleur de frangipanier, l'**Heritage Ayurveda Maha Gedara** est dédié à l'ayurveda.

3



Implanté dans une immense cocoteraie au nord de Cochin, le **Nattika Beach Ayurveda Resort** est l'endroit idéal pour déconnecter.

4



Envie de tester les massages ayurvédiques sans vous engager dans une vraie cure ? Le **Talalla Retreat**, niché au cœur d'une cocoteraie luxuriante au sud du Sri Lanka, propose des retraites surf et yoga et un joli petit spa ayurvédique.

5



Adresse réputée de longue date, le **Somatheeram Ayurveda Resort**, surplombe l'océan dans le province de Trivandrum au sud du Kerala.

## Les Highlights



Plus d'informations concernant  
ce voyage en ligne

## Nos conseils pour des moments inoubliables

Vous souhaitez compléter votre cure ayurvédique par une expérience hors du commun ? Notre équipe de passionnés se fera un plaisir de vous conseiller ses activités favorites.



1



### Les Backwaters, voguer en toute sérénité

Ce vaste réseau de lacs et de canaux qui se fraient un chemin à travers les cocotiers dans le sud du Kerala peut se découvrir à bord d'un « Houseboat ».

2



### Adam's Peak Ascension spirituelle

Les 5500 marches qui mènent au sommet de cette montagne sacrée du bouddhisme sri-lankais se grimpent généralement de nuit au milieu des pèlerins venus admirer le lever du soleil.

3



### L'or vert, un voyage au pays du thé

Dans la région de Munnar en Inde de même qu'au Sri Lanka, prolongez votre séjour ayurvédique par un voyage au cœur de la région du thé.

# Voyager avec tourisme pour tous



## Des voyages depuis près de 80 ans

Nous créons des voyages sur mesure dans le monde entier et ce depuis près de 80 ans.

## Des souvenirs pour la vie

Avec tourisme pour tous, votre voyage restera longtemps gravé dans votre mémoire.

## Conseiller avec passion

Notre longue expérience est garante d'un conseil expert et passionné.



tpc



## Plus d'inspiration ?

Ce travelbook ne contient qu'une sélection de voyages pour le corps et l'esprit. Retrouvez plus de suggestions sur [tourismepourtous.ch](http://tourismepourtous.ch)

