



Softouch Ayurveda Village Hospital

مستشفى ومنتجع أيورفيدا بإشراف أطباء — اثنتا عشرة غرفة داخل مزرعة هادئة
على مساحة 18 فدانًا على ضفاف نهر تشالاكودي، على بُعد 25 كم من مطار
كونتين. شامل كل شيء، وبلا عجلة.

+91 97455 70555

info@softouchayurveda.com

www.softouchayurveda.com

الأكواخ والفلل



Grand Villa — 1

غرفنا نوم مع صالنتين منفصلتين، ومساحة عمل، وشرفة خاصة كبيرة، وأربع دورات مياه. تندمج الوجدتان المستقلتان في وحدة واحدة — مثالية للعائلات والمجموعات.



Garden Villas — 2

وحدة مستقلة تجمع بين الأناقة والخصوصية — غرف واسعة وسرير كينج ومساحة معيشة مصممة بذوق ودورة مياه خاصة. أبرز ما فيها الشرفة الكبيرة المطلة على الحدائق، والمسبح إلى جوارها مباشرة.



Grand Cottages — 3

وحدات مستقلة وسط الحديقة، كل منها بغرف واسعة وشرفة خاصة ودورة مياه عصرية. تحتضنها خضرة مزروعاتنا، ولها مدخل خاص.



الأجنحة والفلل



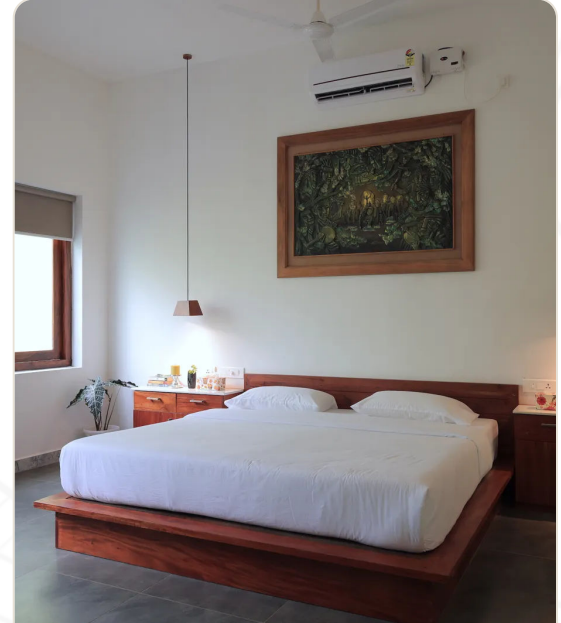
3 — أجنحة

داخل المبنى الرئيسي، لكل منها صالة وغرفة نوم ودورة مياه واسعة — دون شرفة. يضم الجناح الرئاسي جاكوزي وخزانة ملابس، وGrand Suite حوض استحمام، وExecutive دورتي مياه.



1 — فيلا مطلة على المسبح

فيلا مستقلة تطل على المسبح الطبيعي، بغناء واسع مزين بالأعمال الفنية، وحمام في الهواء الطلق، ودورة مياه منفصلة، ومساحة عمل — رحبة وفاخرة، وبإحساس حقيقي بالخصوصية.



1 — Ayur Villa

ملاد راق بجوار مركز الأيورفيدا — صالة كبيرة ومساحة عمل واسعة ودورة مياه خاصة ودورة مياه إضافية. يتيح السرير الإضافي استضافة ثلاثة ضيوف.



شامل كل شيء بالتصميم

90 و120 دقيقة من العلاج يوميًا، مؤجلة عن الصباح
رفيدًا في ست غرف، اثنتان جاكوزي وأربع حمام

مرات أسبوعياً. ننصح باستشارة مجانية عبر

جاءت معبئة لمدة ساعة صباحًا ومساءً مع معلم اليوغا لدينا سانجاي، في القاعة المفتوحة وعلى منصة النهار.

إفاحة كاملة بمطبخ سامي مصمم على طريقة جسدك، بعد من منتجات عضوية طازجة من مزرعتنا، ومصنّف حسب الدوشا.

البانشاكارما تخصصنا — كلاسيكية وإشراف الأطباء، تُوصف بعد الاستشارة فقط، وتتطلب إقامة لا تقل عن أسبوعين.

مشمول في إقامتك

وكل ما حولها

أنشطة العافية

مسيح بأطلالة، وصيد وتجديف بالكاياك من المنتجع الخاص، وسينما منزلية بـ 15 مقعدًا، ومكتبة واسعة، وركوب الدراجات والجري، وأكثر من 1.5 كم من الممرات المخصصة لغير 18 قدمًا.

أدوية مشمولة

أدوية أيورفيدا مجانية يصفها أطباؤنا أثناء إقامتك — زيوت طبيعية عالية الجودة من Sitaram و AVP و Kottakkal وأناندا فايدياسرامام. تفضّل زيارة صيدليتنا لمعرفة المزيد.

النقل من مطار كوتشين

نقل مجاني ذهابًا وإيابًا من مطار كوتشين (COK)، 25 كم / 50 دقيقة، للإقامات من 7 ليالٍ فأكثر. نستقبل القادمين دوليًا عند العمود A6 والقادمين محليًا عند العمود 24، بلافتة Softouch؛ وتصلك بيانات السائق عبر WhatsApp قبل يوم. ويمكن كذلك ترتيب الاستقبال من محطة تشالاكودي (9 كم، 20 دقيقة).

رحلات ونزهات

رحلة مجانية إلى شلالات أثيرابالي والجسر المعلى للإقامات من 7 ليالٍ فأكثر؛ وجولة في بلدة تشالاكودي اعتبارًا من أسبوعين.



برامج الأيورفيدا



NIGHTS 28-14

تعزيز المناعة

بانشاكارما وUdvarthanam وNjavarakizhi وPizhichil وAbhyanga المارما وShirodhara وTarpana وChavutti Thirumala وVasti وKsheera Dhara وSneha Vasti وKarnapoorana مع أدوية عشبية داخلية لإعادة بناء الأوجس والمناعة.

Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



NIGHTS 28-14

تطهير وتنقية

بانشاكارما كلاسيكية كاملة. تحضر عبر Swedana وSnehana ثم مرحلة إعادة بناء منتظمة — يرافقها طوال الوقت تدليك بالزيوت العشبية وShirodhara وNjavarakizhi وThalam وحرّامات البخار العشبية.

Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



NIGHTS 7

تجديد الحيوية

علاج راسايانا لاستعادة القوة والمناعة والحيوية. Patra وAbhyangam مع Greeva وKati Basti وVasti وNasyam وPotala Swadam Basti موضعياً عند الحاجة — يدعمها نظام غذائي وفق الدوشا، ويوغا، واستشارة يومية.

Dr. Anjana Sathyan



Dr. Henry Prasad



يعتمد طبيبك كل برنامج بعد استشارة مجانية عبر الإنترنت. ولا يُوصف البانشاكارما إلا في الموقع، وتتطلب 14 ليلة على الأقل.



برامج الأيورفيدا



NIGHTS 21-14

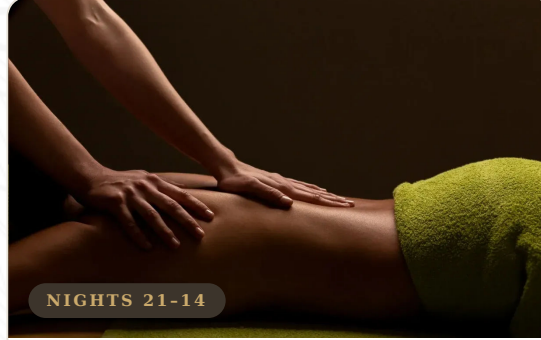
Youth Restoration

Matra Vasti و Virechanam و Ushma Swedam و Abhyangam و Ksheera Dhara و Njavara Kizhi و مستحضرات راسايانا، مع إرشاد غذائي وتأمّل لمواجهة عوامل الشيخوخة المتسارعة.

Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



NIGHTS 21-14

العناية بالعمود الفقري

مخصّص لحالتك — Virechana Karma و Swedana و Snehana و Vedana-shamaka Chikitsa و Vatahara و Basti مع Kati و Greeva Basti و Basti وأوضاع يوغا مضبوطة على راحتك لتخفيف الألم واستعادة الحركة.

Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



NIGHTS 14

إدارة الوزن

Lepanam و Podikkizhi و Udvarthanam و Padabhyangam و حمامات بخار طبية لتهذئة الكفا وإذكاء الأجنبي، مع نظام غذائي عضوي موجّه لخفض الوزن، وبرنامجاً ليقوية الجذع.

Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



تبدأ كل خطة بتشخيص أيورفيدي متعمّق — الطبيعة، وتوازن الدوشا، والأجنبي، والأوجس، والساتفا — وتنتهي بتقييم ختامي وإرشادات تأخذها معك.



برامج الأيورفيدا



NIGHTS 21-14

العناية قبل الحمل

إشراف طبيبة النساء الأيورفيدية لدينا. تحضير الشريكين عبر Rasayana و Shodhana — واضطرابات الدورة وتكيس المبايض والانتباز البطاني والخلل الهرموني تعالج من جذورها، مع دعم الخصوبة وإرشاد غذائي.

Dr. Anjana L R



Dr. Henry Prasad



NIGHTS 14-7

إجهاد الشاشات

لتوتر الرقبة والكتفين والمعصمين والعينين من العمل على الشاشات. لتدليك Abhyangam و Shirodhara و Pizhichil و Njavarakizhi الرأس والوجه، مع Greeva Basti و Netra Tarpana لتحرير الجملة واستعادة الحيوية.

Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



NIGHTS 14-7

Corporate De-stress

Nasyam و Patra Potali Swedam و Shirodhara و Thalam وتدليك الرأس والقدمين و Njavara Kizhi و Netra Dhara، يكمّلها نظام غذائي متوازن ويوغا وتأمل — لبناء السانفا وحماية متينة من الإجهاد.

Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



الإقامات الأطول تتيح عملاً أعمق. وحيث تُذكر مدة مرنة، ينصح طبيبك بالمدة المناسبة لحالتك في استشارة ما قبل الوصول.



أطبائنا ومعلم اليوغا



Sanjay Anand R

يوغانشاريا · معالج يوغا
معتمد

29 عامًا على طريق اليوغا. يحمل شهادة BSS في اليوغا العلاجية، ويدرس اليوغا في جامعة M.G. بكونابام، وممتحن لدى Yoga Alliance (USA) و S-VYASA. أسانا كلاسيكية وبرانياما وتأمل، لكل المستويات.



Dr. Anjana Sathyan

طبيبة أبورفيدا مقيمة،
BAMS

طبيبنا المقيمة، إلى جانب الصبوف كل يوم. نالت جائزة أفضل منسقة عام 2023، وكان لها دور محوري في اعتماد NABH. معنا منذ البداية.



Dr. Anjana L R

طبيبة نساء أبورفيدا
واستشارية خصوبة

MS في Prasuti Tantra و Streeroga. صحة نسائية شاملة — اضطرابات الدورة، وتكيس المبايض، والانتباذ البطاني، والعقم، والخلل الهرموني، ودعم الخصوبة، ورعاية الحمل.



Dr. Jugunu Raj

استشاري أخصائي
بانتشاكارما، MD

MD في البانتشاكارما، أساس متين في العلاجات الكلاسيكية. يعالج اضطرابات الجهاز الحركي والهضمي والجلد ونمط الحياة — بمعالجة السبب لا العرض.



Dr. Henry Prasad

رئيس الأطباء والاستشاري
الأول

يمارس منذ 2006، ويحمل دبلومًا عاليًا في الوخز بالإبر. متخصص في الحالات الرئوية وأمراض الجلد والدوالي. أكثر من 15 عامًا مع Softouch في الإمارات ومالطا وجيبوتي.

تلتقي طبيبًا كل يوم من إقامتك، وكبير الأطباء ثلاث مرات أسبوعيًا.



تدليك تجديد الحيوية

MIN 90-60

Abhyangam

تدليك كامل للجسم بالغ الاسترخاء في سبع وضعيات بزيوت عشبية مرطبة خصيصاً - يقوّي الجهاز العصبي ويعيد التوازن الجسدي والذهني والعاطفي.

MIN 90-60

Njavarakizhi

تكسيد الجسم كله بضمّ من أوراق Njavara المطبوخ في الحليب والأعشاب. يطرد السموم وينقي الأنسجة ويغذي المفاصل والعضلات ويهدئ الفأنا.

MIN 60-30

Shirodhara

خيط بطيء ومنظم من الزيت الطبي أو المعطر أو اللذي يسكب على الخيّن. يحسّن التركيز ويخفّف مشكلات النوم ويقلّل التوتر والقلق والإرهاق.

MIN 30

Padabhyangam (foot)

تدليك القدمين في الجهاز العصبي وبزائنه، ويحسّن الدورة الدموية ويخفّف تورّم الساقين، وينفع في الأرق والإجهاد الذهني.

MIN 15

Shiro Abhyangam (head)

تدليك للرأس والرقبة والكتفين بزيوت عشبية دافئة تعمل على نقاط المارما لتنشيط الدورة الدموية في فروة الرأس، وتهذنة الدهن، وتعزيز نمو الشعر.



تدليك العافية

MIN 60

يُستخدم بعد تدليك كامل. يعزّز التدليك من السُموم وتفتح المسام وتبطن تآكل المفاصل بالعمر.

Elakkizhy

MIN 60-45

من الليمون وShatapushpa وجوز الهند المشوي والملح الصخري على العضلات والمفاصل، تخفّف الألم والالتهاب والشّد وتحسّن المرونة.

Narangakkizhy

MIN 45

من مساحيق عشبية في زيت جوز الهند مع خلط معاليق يفتح الجسم لفتح القنوات الدقيقة وطرد التورّم.

Avikkizhy

MIN 45-30

من الخشب الطيب الطيار على الجسم يفتح المسام ويعزّز صفاء الذهن والوظائف الإدراكية.

Ksheera Dhara

MIN 45-30

علاج بالبخار العشبي يطهر الجسم من الجلد ويمنح نضارة الكفاة، ويحسّن الدورة الدموية والبشرة، ويلطّف آثار التقدّم في العمر.

Swedana therapy



الجمال والعناية بالبشرة

MIN 60-45

تدليك جاف منعش بمساحيق عشبية بحركات صاعدة قوية. يقشّر الجلد الميت ويقطّر الدهون الزائدة، ويقوّي العضلات، ويزيل رائحة الجسم.

Udvarthanam

MIN 60-45

دلال لطيف من الحليب المطبق على الجسم كله يحفّز الدورة الدموية لطرد السموم — ينشّط الجهاز العصبي، ويعمّق النوم، ويذهب التعب.

Ksheera Sekam

MIN 45-30

نجر من (Njavara) المطبوخ في حليب عسلي وحار يخلط بالزيت يرفع على الوجه والعنق لتغذية البشرة وتنشيط اللمف واستعادة الإشراق.

Njavara facial

MIN 45-30

تدليك الوجه بدهن جوزون طبيعي مناسب لعلاج التصبّغ والحبوب والاكزيما والتهان — ينشّذ البشرة ويحفظ حيوية الوجه.

Mukha Lepam

MIN 20-15

تدليك خفيف للوجه بزيت (Kunthimadi, Indigo, Nigella) ينشّذ الجلد، وينشّذ عضلات الوجه، ويقطّر أثر الشمس.

Mukhabhyangam



أشهر تدليكات الأيورفيدا

MIN 45-30

Pichu

فطنة معقّمة مشبعة بزيت الأيورفيدا توضع على المفاصل المتورّمة أو العضلات المتعبة — فوّالة جدًّا في مشكلات العمود الفقري التنكسية المؤلمة.

MIN 30

Kativasthi (back & spine)

زيت دافئ يُحتجَر فوق أسفل الظهر داخل سدٍّ من عجين الأعشاب، يُلين المفاصل الفقرية، ويخفّف الألم والتهيّس، ويعيد الحركة.

MIN 30

Januvasthi (knee)

زيت طلي دافئ فوق الركبة داخل حلقة من دقيق الحمّص، ينشّط الدورة الدموية، ويدعم كثافة العظام، ويزيد الحركة برفع السائل الزلالي.

MIN 30

Urovasthi (chest)

زيت طلي دافئ يُحتجَر على الصدر داخل سدٍّ من دقيق الحنظل، يوفّر الحزام العصبي العضلي، ويخفّف آلام الصدر العضلية.

MIN 30

Upanaham

ضمادات عشبية دافئة أو باردة تحرك الدم الراكد وتخفّف التورّمات المزمنة المتصلّية — مفيدة في الفصال العظمي ومرفق التنس ومسمار الكعب.

MIN 30

Dhanyamla Kizhy

دّية دافئة من الحبوب وسائل Dhanyamla المعجّر بحرارة مضبوطة، تخفّف الالتهاب والتهيّس والألم بطرد الدوشا الزائدة.



الطعام والمطبخ الغذاء دواءً

ناتج عضوية طازجة وأطعمة تعين على الشفاء.

— للحفاظ على التوازن وتقليل مخاطر أمراض

أصيلة وتأخذ الوصفات معك.

والموز والأناس والرامبوتان، تُقطف في

Shankhupushpan والكركديه والقرفة — على

مختص من طبيبتنا

ثاني وفي الأورفيدا

عضوي وسفارتك

فراكم المزرعة في موسمها

المزرعة ويهدم في الحقل الثاني

عصائر وأعشاب وجوز هدي

مدار اليوم.



على طبقك

الإفطار	الغداء	العشاء
الأثنين	Porridge of Millet, Coconut Chutney, Vegetable Thoran	Rice, Kalan Curry, Cabbage Thoran, Koorka (Chinese Potato), Salad, Pickles
الثلاثاء	,Sweet Potato, Chutney, Grilled Vegetables Drumsticks	,Rice, Dal Curry, Lentil, Kovakka (Ivygourd), Salad Pickles
الأربعاء	Puttu of Millet, Green Gram Curry	Rice, Yam with Peas, Ladies Finger, Thoran, Beans Mezhukkupuratty, Butter Milk, Salad
الخميس	Pathiri, Chapati, Veg Mixed Curry	Rice, Sambar, Banana Flower Thoran, Beetroot Mezhukkupuratty, Salad
الجمعة	Tapioca in Coconut Milk with Chutney, Green Gram Soup	Rice, Olan (Ash Gourd), Small Onions, Raw Banana Curry, Ridge Gourd
السبت	Idiyappam, Potato Stew, Grilled Vegetables	,Fried Rice, Lemon Rice, Paneer Butter Masala Papad / Cauliflower Chilli
الأحد	& Vellayappam, Vattayappam, Chana Masala, Bread Omelette	,Wheat Porotta, Corn, Green Peas in Coconut Milk Steamed Vegetables

هذا مثال فقط — تتغير القائمة يوميًا مع الموسم، ويصطلها طبيبك على الدوشا الخاصة بك. وتُقدَّم يوميًا كذلك فواكه الموسم من مزرعتنا وعصائر طازجة وجوز هند طري.



إيقاع يومك

07:15 - 08:15
يوغا الصباح

09:00 - 13:00
علاج أبورفيدا

14:30 - 18:00
الجلسة الثانية

17:30 - 18:30
تأمل

08:30 - 10:00
الإفطار

13:00 - 14:30
غداء صحي

من النهار إلى المساء
استحمام واع

19:00 - 20:30
عشاء خفيف

يحدّد طبيبك أوقات العلاج بعد الاستشارة — إيقاعك شخصي، ولا استعجال. وفي كل مساء يرسل إليك مستشارك خطة علاج الغد، لتعرف دائمًا ما ينتظرك.



السياسات والمعلومات العملية

الحجز والدفع

الحجز اتصل على +91 97455 70555 أو راسلنا على info@softtouchayurveda.com. ننصح باستشارة مجانية عبر الإنترنت قبل الوصول، ليمكن أطباؤنا من إعداد خطة علاج شخصية لك مسبقًا.

العربون عربون بنسبة 50٪ يؤكّد حجزك؛ ويُسدّد الباقي عند الوصول.

الدفع تحويل بنكي، أو بطاقم UPI أو نقدًا — نقدًا حتى 2٢ لآ كحد أقصى لكل حجز. وتُقبل في المنتج أيضًا نقاط البيع UPI. وتُسلم فاتورة عند المغادرة.

التأشيرة الإلكترونية يمكن لمعظم الجنسيات الدخول بتأشيرة إلكترونية هندية تُطلب عبر الإنترنت قبل السفر. وكوتشين (COK) مطار معتمد للتأشيرة الإلكترونية.

الإقامة والأيورفيدا

أقل مدة إقامة 3 ليالٍ. وللحصول على تجربة تجديد حقيقية ننصح بأسبوع.

البانشاكارما تتطلب إقامة 14 ليلة. ويضع خطتك كبير أطباء الأيورفيدا لدينا في استشارة مجانية هيّطة تشالاكودي على بعد 9 كم / 2٨ دقيقة؛ ويمكن ترتيب الاستقبال منها أيضًا.

الحمل والدورة الشهرية يُجنّب تدليك الجسم الكامل؛ وتبقى علاجات الرقية والعمود الفقري ممكنة. ولا يُنصح بالعلاجات عند الاشتباه بالحمل — يرجى إبلاغنا مسبقًا.

التقارير الطبية أرسل التقارير المهمة إلى doctor@softtouchayurveda.com ليستعد فريقنا برسوم لحالتك.

الإلغاء والتأجيل

حتى 45 يومًا قبل الوصول إلغاء مجاني — استرداد كامل، باستثناء أي رسوم بنكية أو رسوم بوابة الدفع.

44-31 يومًا يُحتَجَز 10٪ من قيمة الحجز.

30-15 يومًا يُحتَجَز 50٪ من قيمة الحجز.

خلال 14 يومًا، أو عدم الحضور، أو المغادرة المبكرة يُحتَجَز 100٪ من قيمة الحجز.

التأجيل يُدرّس حالة بحالة، وبمرونة.

من المفيد معرفته

الوصول

مطار كوتشين (COK) على بُعد 25 كم / 50 دقيقة — والنقل ذهابًا وإيابًا مشمول من 7 ليالٍ. هيّطة تشالاكودي على بعد 9 كم / 2٨ دقيقة؛ ويمكن ترتيب الاستقبال منها أيضًا.

واي فاي وترفيه 250 مجايت/ث مجانًا في كل مكان. ولا توجد شاشات في الغرف عن قصد — بل سينما منزلية بـ15 مقعدًا. وللتخّص من الشاشات، نحفظ جهازك بأمان.

اللغات يتحدث فريقنا الإنجليزية والمالايالامية والهندية. ويمكن ترتيب مترجمين للألمانية والروسية مقابل رسوم.

يوغا خاصة تُحجَز الجلسات الفردية مع معلّم اليوغا لدينا بـ 1,000₹ للجلسة.

