



ACREDITADO POR NABH · CHALAKUDY, KERALA

# Softouch Ayurveda Village Hospital

---

Un hospital y resort de Ayurveda dirigido por médicos — doce habitaciones en una serena finca de 18 acres a orillas del río Chalakudy, a 25 km del aeropuerto de Cochín. Todo incluido, y sin prisa.

---

+91 97455 70555

[info@softouchayurveda.com](mailto:info@softouchayurveda.com)

[www.softouchayurveda.com](http://www.softouchayurveda.com)



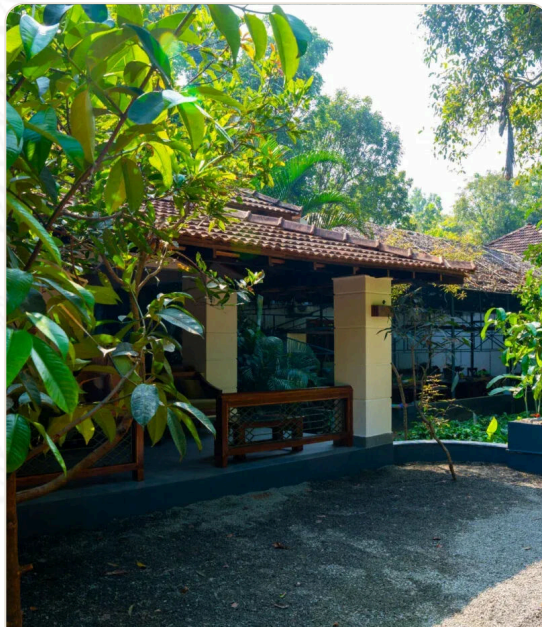
DÓNDE SE ALOJARÁ

# Cabañas y villas



## 3 — Grand Cottages

Unidades independientes en un entorno ajardinado, cada una con habitaciones amplias, balcón privado y baño moderno. Enclavadas en la exuberante vegetación de nuestra finca, con entrada propia.



## 2 — Garden Villas

Una unidad independiente que combina elegancia y privacidad — habitaciones amplias, cama king-size, un salón de diseño cuidado y baño privado. Lo mejor es el gran balcón sobre los jardines, con la piscina justo al lado.



## 1 — Grand Villa

Dos dormitorios con salones separados, zona de trabajo, gran balcón privado y cuatro baños. Las dos unidades independientes se unen en una — ideal para familias y grupos.



*Nurturing wellness, embracing tranquility*

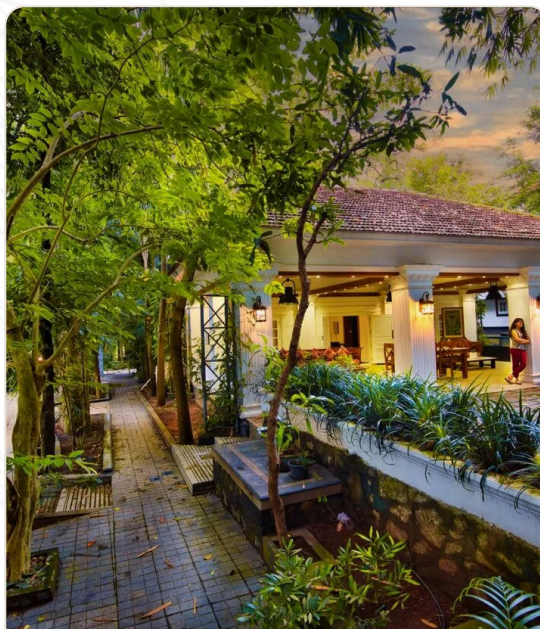
DÓNDE SE ALOJARÁ

## Suites y villas



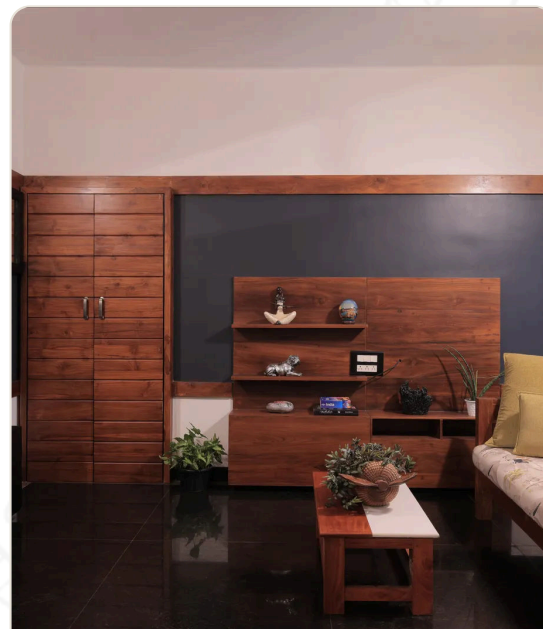
### 1 — Ayur Villa

Un refugio refinado junto al centro de Ayurveda — amplio salón, zona de trabajo espaciosa, baño privado y aseo adicional. Una cama supletoria permite alojar hasta tres huéspedes.



### 1 — Villa frente a la piscina

Una villa independiente frente a la piscina natural, con un gran patio decorado con arte, baño al aire libre, aseo independiente y zona de trabajo — amplia y lujosa, con verdadera sensación de privacidad.



### 3 — Suites

En el edificio principal, cada una con salón, dormitorio y baño amplio — sin balcón. La Presidential añade jacuzzi y vestidor, la Grand una bañera, la Executive dos baños.





INCLUIDO EN SU ESTANCIA

# Todo incluido por diseño

## 🌿 **Tratamientos de Ayurveda diarios**

Entre 90 y 120 minutos de terapia al día, repartidos entre la mañana y la tarde — el plan exacto lo fija su médico. Ofrecemos más de 80 tratamientos ayurvédicos en seis salas, dos con jacuzzi y cuatro con baño de vapor.

## 🌿 **Consulta médica diaria**

Conversaciones diarias sobre su salud con nuestros médicos residentes y consultas con nuestro médico jefe tres veces por semana. Se recomienda una consulta online gratuita antes de llegar.

## 🌿 **Yoga y meditación diarios**

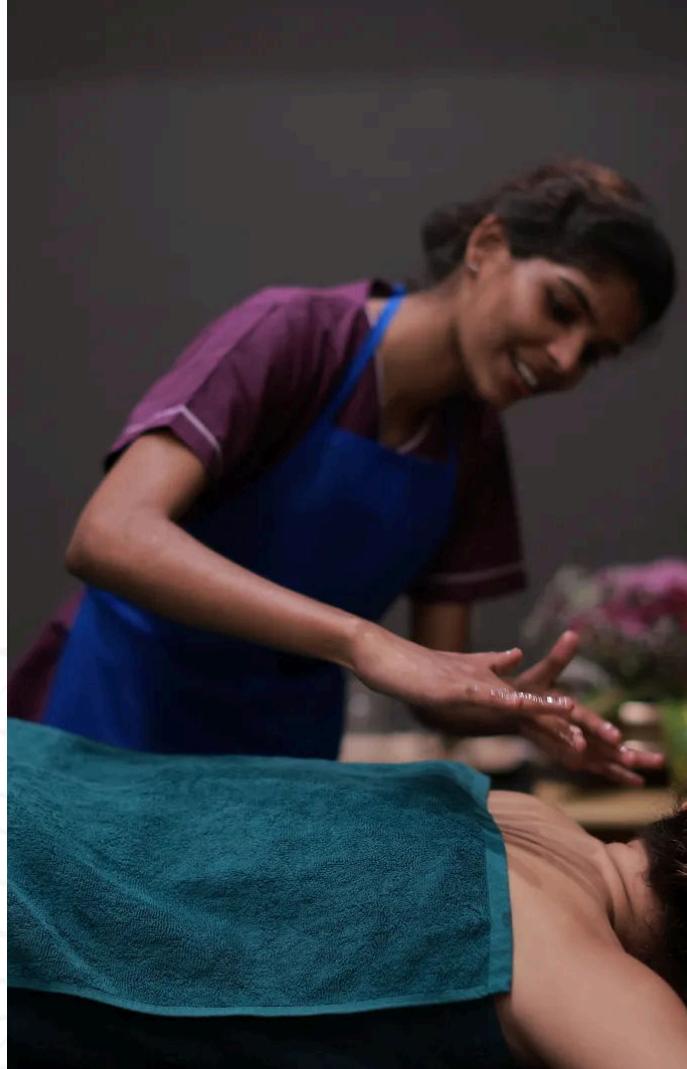
Sesiones revitalizantes de una hora por la mañana y por la tarde con nuestro maestro de yoga, Sanjay, en la sala al aire libre y en la plataforma del río.

## 🌿 **Comida vegetariana saludable**

Pensión completa de cocina sáttvica adaptada a su constitución, elaborada con productos ecológicos de nuestra finca y etiquetada por dosha.

---

*El Panchakarma es nuestra especialidad — clásico, supervisado por médicos, prescrito solo tras consulta y con una estancia mínima de dos semanas.*



Nurturing wellness, embracing tranquility

INCLUIDO EN SU ESTANCIA

# Y todo lo que la rodea

## 🌿 Actividades de bienestar

Una piscina con vistas, pesca y kayak desde el embarcadero privado, un cine en casa de 15 plazas, una amplia biblioteca, ciclismo y footing, y más de 1,5 km de senderos pavimentados por 18 acres.

## 🌿 Medicamentos incluidos

Medicamentos ayurvédicos gratuitos prescritos por nuestros médicos durante su estancia — aceites naturales de alta calidad de Kottakkal, AVP, Sitaram y Ananda Vaidhyasramam. Visite nuestra farmacia para saber más.

## 🌿 Traslados al aeropuerto de Cochín

Traslado gratuito de ida y vuelta desde el aeropuerto de Cochín (COK), 25 km / 50 minutos, con estancias de 7 noches o más. Recibimos las llegadas internacionales en el pilar A6 y las nacionales en el pilar 24, con cartel de Softouch; los datos del conductor llegan por WhatsApp el día antes. También se puede organizar la recogida en la estación de Chalakudy (9 km, 20 minutos).

## 🌿 Excursiones y salidas

Una excursión gratuita a las cataratas de Athirappilly y al puente colgante con estancias de 7 noches o más; una salida al pueblo de Chalakudy a partir de dos semanas.



Nurturing wellness, embracing tranquility

PROGRAMAS DIRIGIDOS POR MÉDICOS

# Programas de Ayurveda



7 NIGHTS

## Revitalización

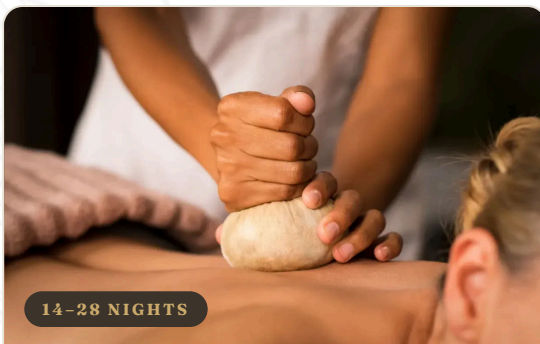
Terapia Rasayana para recuperar fuerza, inmunidad y vitalidad. Abhyangam, Patra Potala Swedam, Nasyam y Vasti, con Kati Basti y Greeva Basti localizados cuando hace falta — con una dieta según su dosha, yoga y consulta diaria.



Dr. Anjana Sathyan



Dr. Henry Prasad



14-28 NIGHTS

## Detox y purificación

Panchakarma clásico completo. Preparación con Snehana y Swedana, después los procedimientos de limpieza y por último una fase estructurada de reconstrucción — con masajes de aceite herbal, Shirodhara, Njavarakizhi, Thalam y baños de vapor durante todo el proceso.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



14-28 NIGHTS

## Refuerzo inmunológico

Abhyanga, Pizhichil, Njavarakizhi, Udvartanam, masaje Marma, Chavutti Thirumal, Tarpana, Shirodhara, Karnapoorana, Sneha Vasti y Ksheera Dhara, con medicinas herbales internas para reconstruir el Ojas y la resistencia.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad

*Cada programa lo concreta su médico tras una consulta online gratuita. El Panchakarma solo se prescribe in situ y requiere un mínimo de 14 noches.*



Nurturing wellness, embracing tranquility

# Programas de Ayurveda



14 NIGHTS

## Control de peso

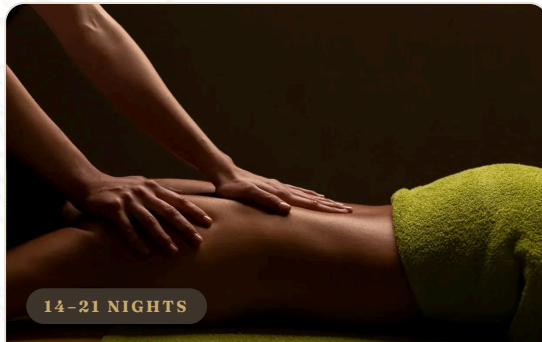
Padabhyangam, Udvartanam, Podikkizhi, Lepamam y baños de vapor medicinales para calmar Kapha y avivar Agni, con una dieta ecológica orientada a la reducción, pranayama y yoga de fortalecimiento del core.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



14-21 NIGHTS

## Cuidado de la columna

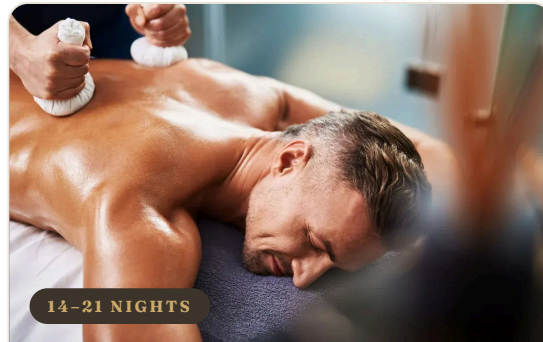
Personalizado a su cuadro — Snehana, Swedana, Virechana Karma, Basti, Vatahara y Vedana-shamaka Chikitsa, con Kati Basti y Greeva Basti, además de asanas adaptadas a su comodidad para aliviar el dolor y devolver la movilidad.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



14-21 NIGHTS

## Youth Restoration

Abhyangam, Ushma Swedam, Virechanam, Matra Vasti, Njavara Kizhi, Ksheera Dhara y preparados Rasayana, con pautas nutricionales y meditación para contrarrestar los factores que aceleran el envejecimiento.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad

*Cada plan comienza con un diagnóstico ayurvédico en profundidad — constitución, equilibrio de doshas, agni, ojas y sattva — y termina con una valoración final y pautas para casa.*





# Programas de Ayurveda



7-14 NIGHTS

## Corporate De-stress

Thalam, Shirodhara, Patra Potali Swedam, Nasyam, masajes de cabeza y pies, Njavara Kizhi y Netra Dhara, con una dieta equilibrada, yoga y meditación — construyendo sattva y una protección sólida frente al burnout.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



7-14 NIGHTS

## Fatiga por pantallas

Para la tensión de cuello, hombros, muñecas y ojos por el trabajo con pantallas. Njavarakizhi, Pizhichil, Shirodhara, Abhyangam y masajes de cabeza y rostro, con Greeva Basti y Netra Tarpana para soltar la carga y recuperar la vitalidad.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



14-21 NIGHTS

## Cuidado preconcepcional

Dirigido por nuestra ginecóloga ayurvédica. Preparación de ambos miembros de la pareja con Shodhana y Rasayana — irregularidades menstruales, SOP, endometriosis y desequilibrio hormonal tratados de raíz, con apoyo a la fertilidad y pautas dietéticas.



Dr. Anjana L R



Dr. Henry Prasad

*Las estancias largas permiten un trabajo más profundo. Cuando se indica un rango, su médico aconseja la duración adecuada para su cuadro en la consulta previa a la llegada.*





QUIÉN LE CUIDA

# Nuestros médicos y maestro de yoga



**Dr. Henry Prasad**

MÉDICO JEFE Y CONSULTOR  
SÉNIOR

En ejercicio desde 2006, con un diploma de posgrado en acupuntura. Especializado en afecciones reumáticas, trastornos de la piel y varices. Más de 15 años con Softouch en los EAU, Malta y Yibuti.



**Dr. Jugunu Raj**

CONSULTOR ESPECIALISTA  
EN PANCHAKARMA, MD

MD en Panchakarma, con una base sólida en las terapias clásicas. Trata trastornos musculoesqueléticos, digestivos, cutáneos y del estilo de vida — atacando la causa, no el síntoma.



**Dr. Anjana L R**

GINECÓLOGA AYURVÉDICA  
Y CONSULTORA DE  
FERTILIDAD

MS en Prasuti Tantra y Streeroga. Salud femenina integral — irregularidades menstruales, SOP, endometriosis, infertilidad, desequilibrio hormonal, apoyo a la fertilidad y cuidado del embarazo.



**Dr. Anjana Sathyan**

MÉDICA AYURVÉDICA  
RESIDENTE, BAMS

Nuestra médica residente, cada día con los huéspedes. Premio a la mejor coordinadora en 2023 y clave en la acreditación NABH. Con nosotros desde el principio.



**Sanjay Anand R**

YOGACHARYA · TERAPEUTA  
DE YOGA CERTIFICADO

29 años en el camino del yoga. Certificado BSS en yoga terapéutico, docente en la M.G. University of Kottayam y examinador para Yoga Alliance (USA) y S-VYASA. Asana clásica, pranayama y meditación, para todos los niveles.

*Consulta con un médico cada día de su estancia y con nuestro médico jefe tres veces por semana.*



Nurturing wellness, embracing tranquility

## TERAPIAS DISTINTIVAS

# Masajes revitalizantes

### Abhyangam

60-90 MIN

Un masaje corporal profundamente relajante en siete posturas con aceites herbales elaborados a medida — fortalece el sistema nervioso y restaura el equilibrio físico, mental y emocional.

### Njavarakizhi

60-90 MIN

Fomentación de todo el cuerpo con bolos de arroz Njavara cocido en leche y hierbas. Elimina toxinas, purifica los tejidos, nutre articulaciones y músculos y calma Vata.

### Shirodhara

30-60 MIN

Un hilo lento y constante de aceite medicinal, decocción o suero vertido sobre la frente. Mejora la concentración, alivia los problemas de sueño y reduce el estrés, la ansiedad y la fatiga.

### Padabhyangam (foot)

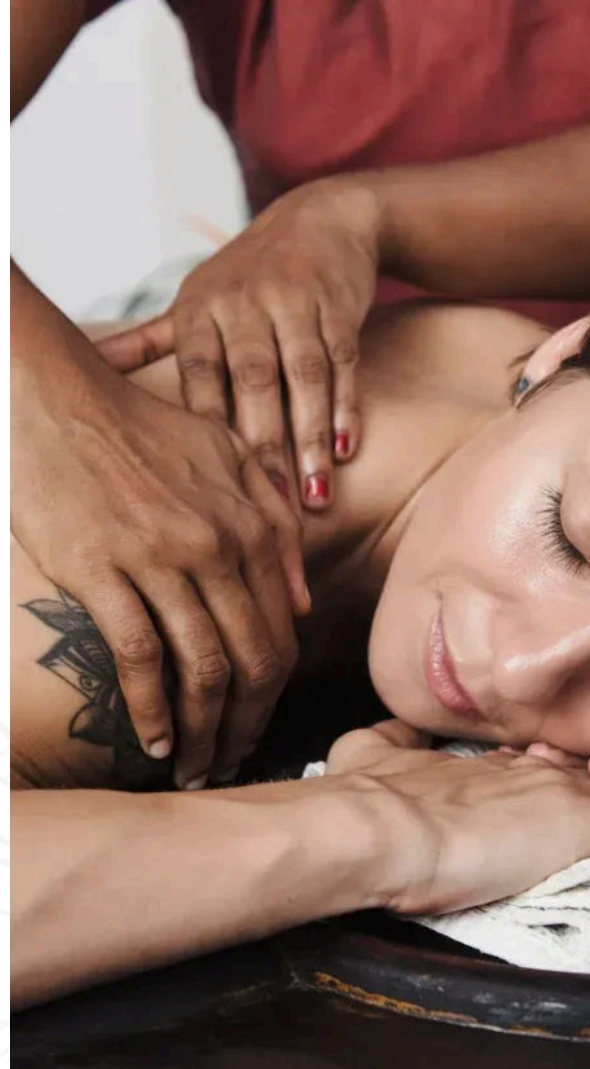
30 MIN

Un masaje de pies que calma y equilibra el sistema nervioso, mejora la circulación, alivia la hinchazón en las piernas y ayuda con el insomnio y la fatiga mental.

### Shiro Abhyangam (head)

15 MIN

Masaje de cabeza, cuello y hombros con aceite herbal templado que trabaja los puntos marma para activar la circulación del cuero cabelludo, calmar la mente y favorecer el crecimiento del cabello.





## TERAPIAS DISTINTIVAS

# Masajes de bienestar

### Elakkizhy

60 MIN

Hojas medicinales tostadas y calientes en un bolo de muselina, aplicadas tras un masaje corporal. Favorece la desintoxicación, abre los poros y ralentiza el desgaste articular por la edad.

### Narangakkizhy

45-60 MIN

Un bolo caliente de limón, Shatapushpa, coco rallado y sal gema sobre músculos y articulaciones, que alivia dolor, inflamación y tensión y mejora la flexibilidad.

### Avikkizhy

45 MIN

Una bolsa de potentes polvos herbales calentada con vapor de decocción y aplicada rítmicamente por dos terapeutas para abrir los microcanales y expulsar la hinchazón.

### Ksheera Dhara

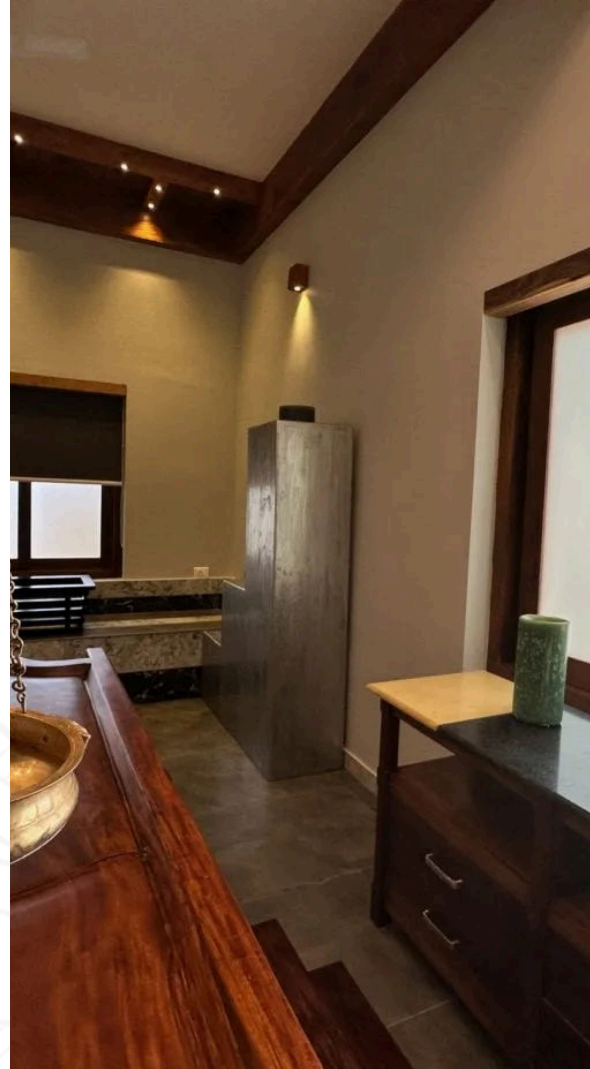
30-45 MIN

Un chorro continuo de leche medicinal tibia sobre la frente. Calma el hipotálamo, induce el sueño y mejora la claridad mental y la función cognitiva.

### Swedana therapy

30-45 MIN

Terapia de vapor herbal que expulsa toxinas por la piel, reequilibra Vata, Pitta y Kapha, mejora la circulación y el tono de la piel y suaviza los efectos de la edad.



# Belleza y cuidado de la piel

## Udvarthanam

45-60 MIN

Un vigorizante masaje en seco con polvos herbales en movimientos ascendentes enérgicos. Exfolia la piel muerta, reduce la grasa corporal, fortalece los músculos y elimina el olor corporal.

## Ksheera Sekam

45-60 MIN

Una suave cascada de leche medicinal sobre todo el cuerpo que induce la sudoración para expulsar toxinas — revitaliza el sistema nervioso, profundiza el sueño y vence la fatiga.

## Njavara facial

30-45 MIN

Bolos de arroz Njavara cocido en decocción herbal y leche, masajeados con suavidad sobre rostro y cuello para nutrir la piel, estimular el sistema linfático y devolver la luminosidad.

## Mukha Lepam

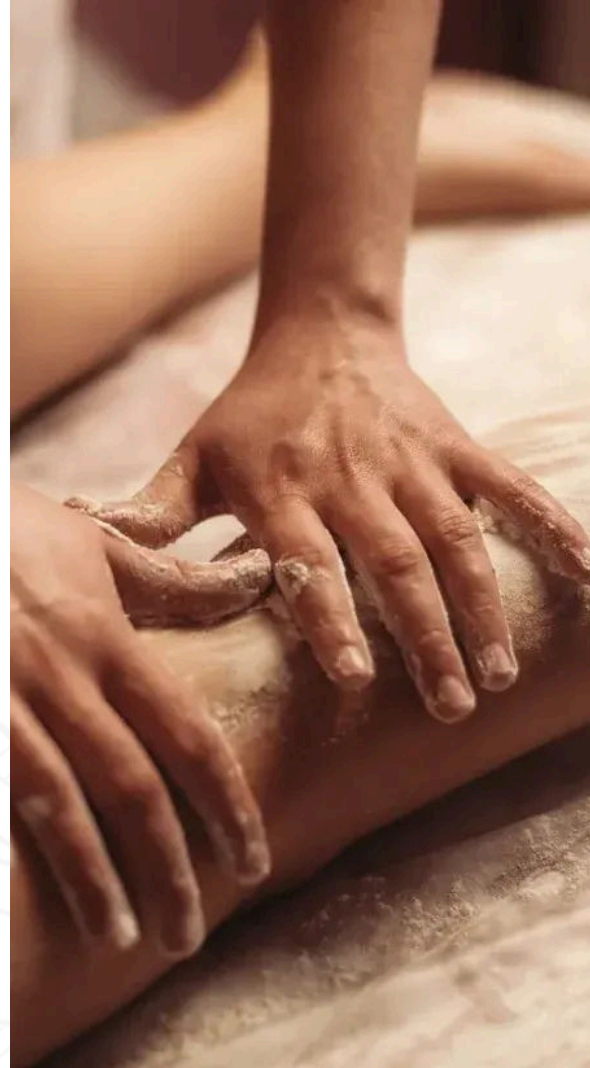
30-45 MIN

Un masaje facial seguido de pastas herbales seleccionadas contra la pigmentación, las arrugas, las ojeras y la falta de luz — tonifica la piel y conserva la vitalidad del rostro.

## Mukhabhyangam

15-20 MIN

Un masaje facial revitalizante con Nalpamaradi y Kumkumadi Taila, que activa el flujo linfático, tonifica los músculos faciales y reduce el daño solar.



# Masajes ayurvédicos populares

## Pichu

30-45 MIN

Una compresa estéril empapada en aceites ayurvédicos sobre articulaciones inflamadas o músculos doloridos — muy eficaz en problemas degenerativos y dolorosos de la columna y para fortalecer el tejido.

## Kativasthi (back & spine)

30 MIN

Aceite templado retenido sobre la zona lumbar dentro de un anillo de masa herbal, que lubrica las articulaciones intervertebrales, reduce el dolor y la rigidez y devuelve la movilidad.

## Januvasthi (knee)

30 MIN

Aceite medicinal templado sobre la rodilla dentro de un compartimento de harina de garbanzo, que activa la circulación, favorece la densidad ósea y aumenta la movilidad al elevar el líquido sinovial.

## Urovasthi (chest)

30 MIN

Aceite medicinal templado retenido sobre el pecho dentro de un anillo de harina de urad, que fortalece el sistema neuromuscular y alivia el dolor torácico muscular.

## Upanaham

30 MIN

Vendaje herbal aplicado en frío o en caliente para movilizar la sangre estancada y aliviar hinchazones crónicas y endurecidas — útil en artrosis, codo de tenista y espolón calcáneo.

## Dhanyamla Kizhy

30 MIN

Un bolo caliente de cereales y líquido fermentado Dhanyamla aplicado a temperatura precisa, que alivia inflamación, rigidez y dolor eliminando el exceso de doshas.





# La comida como medicina

## Personalizada por nuestro médico

Un plan detallado según Vata, Pitha y Kapha que nuestro equipo de cocina sigue al detalle, con ingredientes ecológicos frescos y alimentos que apoyan la curación.

## Vegetariana, según el Ayurveda

Construida sobre los seis sabores — dulce, ácido, salado, picante, amargo y astringente — para mantener el equilibrio y reducir el riesgo de enfermedades del estilo de vida.

## Ecológica y participativa

Productos frescos de nuestra propia finca, además de clases de cocina semanales donde aprende platos auténticos y se lleva las recetas a casa.

## Fruta de la finca, de temporada

Lo que da la estación: mangostán, yaca, lichi, mango, papaya, plátano, piña y rambután, recogidos en la finca y servidos en su mejor momento.

## Zumos, infusiones y coco tierno

Zumos recién exprimidos, coco tierno directo de la palmera e infusiones — Shankhupushpam, hibisco y canela — durante todo el día.



En su plato

|           | DESAYUNO                                                 | ALMUERZO                                                                              | CENA                                                                |
|-----------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Lunes     | Porridge of Millet, Coconut Chutney, Vegetable Thoran    | Rice, Kalan Curry, Cabbage Thoran, Koorka (Chinese Potato), Salad, Pickles            | Porridge of Millet, Coconut Chutney, Vegetable Thoran               |
| Martes    | Sweet Potato, Chutney, Grilled Vegetables, Drumsticks    | Rice, Dal Curry, Lentil, Kovakka (Ivygourd), Salad, Pickles                           | Sweet Potato, Chutney, Grilled Vegetables, Drumsticks               |
| Miércoles | Puttu of Millet, Green Gram Curry                        | Rice, Yam with Peas, Ladies Finger, Thoran, Beans Mezhukkupuratty, Butter Milk, Salad | Puttu of Millet, Green Gram Curry                                   |
| Jueves    | Pathiri, Chapati, Veg Mixed Curry                        | Rice, Sambar, Banana Flower Thoran, Beetroot Mezhukkupuratty, Salad                   | Pathiri, Chapati, Vegetable Mixed Curry                             |
| Viernes   | Tapioca in Coconut Milk with Chutney, Green Gram Soup    | Rice, Olan (Ash Gourd), Small Onions, Raw Banana Curry, Ridge Gourd                   | Tapioca in Coconut Milk with Coconut Chutney, Green Gram Soup       |
| Sábado    | Idiyappam, Potato Stew, Grilled Vegetables               | Fried Rice, Lemon Rice, Paneer Butter Masala, Papad / Cauliflower Chilli              | Idiyappam, Potato Stew, Grilled Vegetables                          |
| Domingo   | Vellayappam, Vattayappam, Chana Masala, Bread & Omelette | Veg Biryani / Lemon Rice, Salad, Papad                                                | Wheat Porotta, Corn, Green Peas in Coconut Milk, Steamed Vegetables |

Solo un ejemplo — el menú cambia a diario con la estación y su médico lo adapta a su dosha. Cada día se sirven además fruta de temporada de nuestra finca, zumos recién exprimidos y coco tierno.

UN DÍA TÍPICO

# Su ritmo diario

07:15 – 08:15  
Yoga matutino

08:30 – 10:00  
Desayuno

09:00 – 13:00  
Tratamiento de  
Ayurveda

13:00 – 14:30  
Almuerzo saludable

14:30 – 18:00  
Segunda sesión

De día a tarde  
Ocio consciente

17:30 – 18:30  
Meditación

19:00 – 20:30  
Cena ligera

*Los horarios de tratamiento los fija su médico tras la consulta — su ritmo es personal, nunca con prisa. Cada tarde su consultor le envía el plan de tratamiento del día siguiente, para que siempre sepa qué le espera.*



Nurturing wellness, embracing tranquility



# Normas y aspectos prácticos

## RESERVAS Y PAGOS

**Reserva** Llame al +91 97455 70555 o escriba a [info@softouchayurveda.com](mailto:info@softouchayurveda.com). Se recomienda una consulta online gratuita antes de llegar, para que nuestros médicos preparen un plan de tratamiento personalizado.

**Depósito** Un depósito del 50 % confirma su reserva; el resto se abona a la llegada.

**Pago** Transferencia, tarjeta, UPI o efectivo — efectivo hasta un máximo de ₹2 lakh por reserva. En el resort también se aceptan terminal de tarjeta y UPI. A la salida se entrega factura.

**e-Visado** La mayoría de nacionalidades puede entrar con un e-Visado indio, solicitado online antes de viajar. Cochín (COK) es un aeropuerto autorizado para e-Visado.

## ESTANCIA Y AYURVEDA

**Estancia mínima** 3 noches. Para una experiencia realmente revitalizante recomendamos una semana.

**Panchakarma** requiere una estancia de 14 noches. Su plan lo indica nuestro médico sénior de Ayurveda en una consulta online gratuita antes de llegar.

**Embarazo y menstruación** se evitan los masajes corporales completos; las terapias de cuello y columna siguen siendo posibles. No se recomiendan tratamientos ante sospecha de embarazo — avísenos con antelación.

**Informes médicos** envíe los informes relevantes a [doctor@softouchayurveda.com](mailto:doctor@softouchayurveda.com) para que nuestro equipo prepare su caso.

## CANCELACIÓN Y APLAZAMIENTO

**Hasta 45 días antes de la llegada** cancelación gratuita — reembolso íntegro, salvo las comisiones bancarias o de la pasarela de pago.

**31–44 días** se retiene el 10 % del valor de la reserva.

**15–30 días** se retiene el 50 % del valor de la reserva.

**Dentro de 14 días, no presentarse o salida anticipada** se retiene el 100 % del valor de la reserva.

**Aplazamientos** se estudian caso por caso, con flexibilidad.

## CONVIENE SABER

**Cómo llegar** El aeropuerto de Cochín (COK) está a 25 km / 50 minutos — el traslado de ida y vuelta está incluido a partir de 7 noches. La estación de Chalakudy está a 9 km / 20 minutos; también se puede organizar la recogida.

**Wifi y ocio** 250 Mbps gratuitos en todo el recinto. Sin televisores en las habitaciones por decisión propia — en su lugar, un cine en casa de 15 plazas. Para una desconexión digital, guardamos su dispositivo a buen recaudo.

**Idiomas** nuestro equipo habla inglés, malayalam e hindi. Se pueden organizar intérpretes de alemán y ruso con coste adicional.

**Yoga privado** las sesiones individuales con nuestro maestro de yoga se pueden reservar por ₹1.000 la sesión.

