



ACCREDITÉ NABH · CHALAKUDY, KERALA

Softouch Ayurveda Village Hospital

Un hôpital et resort ayurvédique dirigé par des médecins — douze chambres au cœur d'une ferme paisible de 18 acres, sur les rives de la rivière Chalakudy, à 25 km de l'aéroport de Cochin. Tout compris, et sans hâte.

+91 97455 70555

info@softouchayurveda.com

www.softouchayurveda.com

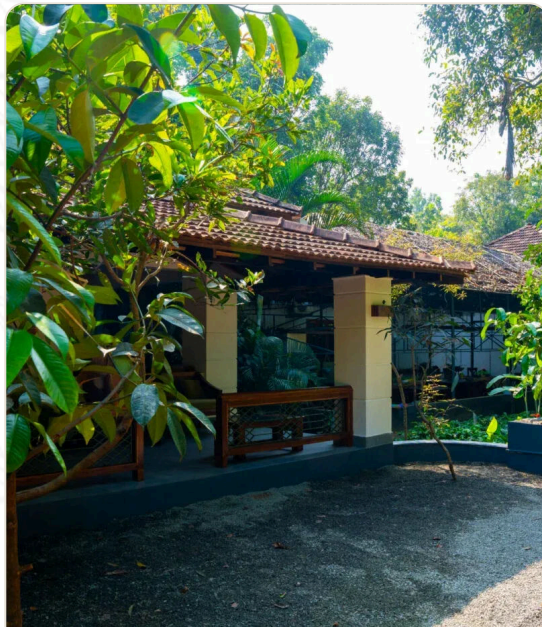
OÙ VOUS SÉJOURNEREZ

Cottages & villas



3 — Grand Cottages

Des unités indépendantes dans un cadre de jardin, chacune avec de grandes chambres, un balcon privé et une salle de bains moderne. Nichées dans la verdure de notre ferme, avec une entrée privative.



2 — Garden Villas

Une unité indépendante alliant élégance et intimité — grandes chambres, lit king-size, séjour au design soigné et salle de bains privative. Le point fort : le grand balcon sur les jardins, avec la piscine juste à côté.



1 — Grand Villa

Deux chambres avec séjours séparés, un espace de travail, un grand balcon privé et quatre salles d'eau. Les deux unités indépendantes se réunissent en une seule — idéal pour les familles et les groupes.



OÙ VOUS SÉJOURNEREZ

Suites & villas



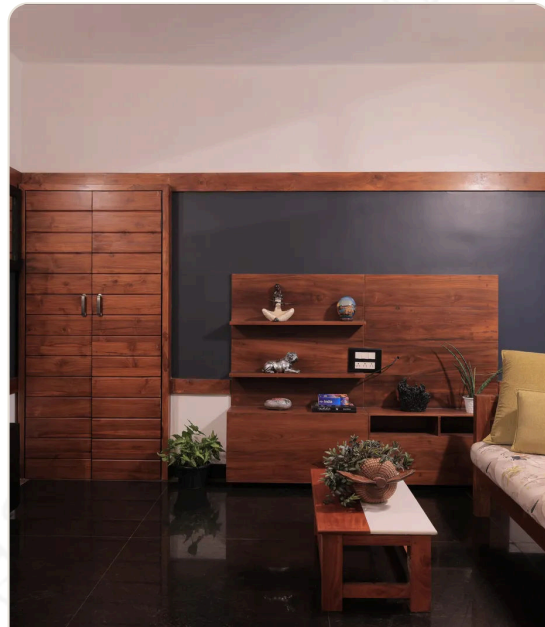
1 — Ayur Villa

Un refuge raffiné à côté du centre d'Ayurveda — un grand séjour, un espace de travail spacieux, une salle de bains privative et des toilettes supplémentaires. Un lit d'appoint permet d'accueillir jusqu'à trois personnes.



1 — Villa face à la piscine

Une villa indépendante face à la piscine naturelle, avec un grand patio orné d'œuvres d'art, une salle de bains en plein air, des toilettes séparées et un espace de travail — spacieuse et luxueuse, avec un vrai sentiment d'intimité.



3 — Suites

Dans le bâtiment principal, chacune avec séjour, chambre et grande salle de bains — sans balcon. La Presidential ajoute un jacuzzi et un dressing, la Grand une baignoire, l'Executive deux salles d'eau.



Nurturing wellness, embracing tranquility

INCLUS DANS VOTRE SÉJOUR

Le tout compris, par conception



Soins ayurvédiques quotidiens

Entre 90 et 120 minutes de thérapie par jour, réparties entre le matin et l'après-midi — le plan exact est fixé par votre médecin. Nous proposons plus de 80 soins ayurvédiques dans six salles, deux avec jacuzzi et quatre avec bain de vapeur.



Consultation médicale quotidienne

Des échanges quotidiens sur votre santé avec nos médecins résidents et des consultations avec notre médecin-chef trois fois par semaine. Une consultation en ligne gratuite avant l'arrivée est recommandée.



Yoga & méditation quotidiens

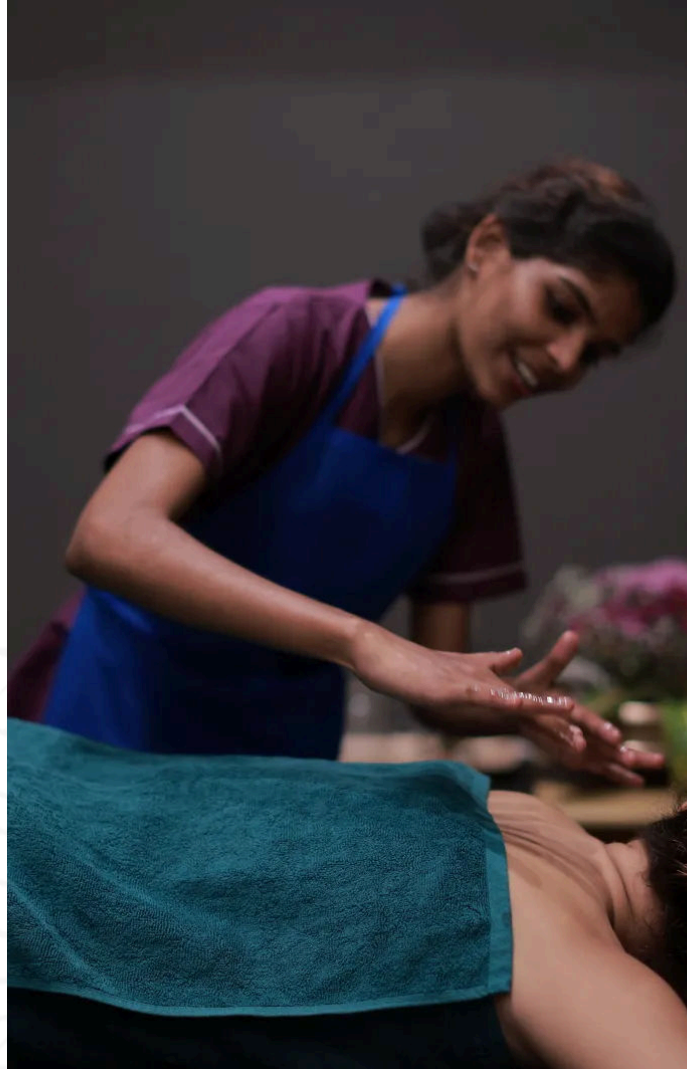
Des séances tonifiantes d'une heure matin et soir avec notre maître de yoga, Sanjay, dans la salle en plein air et sur le ponton de la rivière.



Cuisine végétarienne saine

Pension complète de cuisine sattvique adaptée à votre constitution, préparée avec les produits bio de notre ferme et signalée par dosha.

Le Panchakarma est notre spécialité — classique, supervisé par un médecin, prescrit uniquement après consultation et exigeant un séjour minimum de deux semaines.



Nurturing wellness, embracing tranquility

INCLUS DANS VOTRE SÉJOUR

Et tout ce qui l'entoure

🌿 Activités bien-être

Une piscine panoramique, la pêche et le kayak depuis le ponton privé, un home cinéma de 15 places, une vaste bibliothèque, le vélo et le jogging, et plus de 1,5 km de chemins pavés sur 18 acres.

🌿 Médicaments inclus

Les médicaments ayurvédiques prescrits par nos médecins pendant votre séjour sont offerts — des huiles naturelles de qualité de Kottakkal, AVP, Sitaram et Ananda Vaidhyasramam. Visitez notre pharmacie pour en savoir plus.

🌿 Transferts aéroport de Cochin

Transfert aller-retour offert depuis l'aéroport de Cochin (COK), 25 km / 50 minutes, à partir de 7 nuits. Nous accueillons les arrivées internationales au pilier A6 et les vols intérieurs au pilier 24, pancarte Softouch en main ; les coordonnées du chauffeur arrivent par WhatsApp la veille. Une prise en charge à la gare de Chalakudy (9 km, 20 minutes) peut aussi être organisée.

🌿 Excursions & sorties

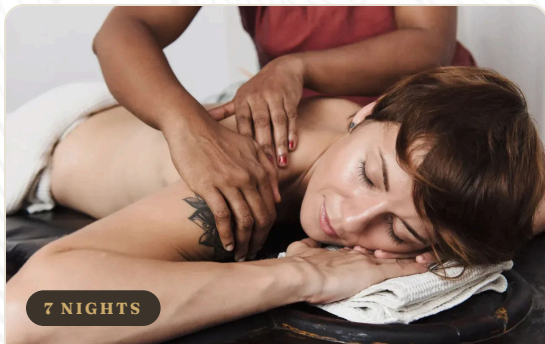
Une excursion offerte aux chutes d'Athirappilly et au pont suspendu à partir de 7 nuits ; une sortie au village de Chalakudy à partir de deux semaines.



Nurturing wellness, embracing tranquility

PROGRAMMES DIRIGÉS PAR DES MÉDECINS

Programmes ayurvédiques



7 NIGHTS

Régénération

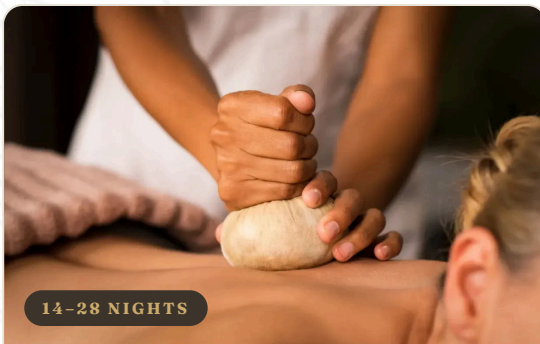
Thérapie Rasayana pour retrouver force, immunité et vitalité. Abhyangam, Patra Potala Swedam, Nasyam et Vasti, avec Kati Basti et Greeva Basti localisés si nécessaire — soutenus par une alimentation adaptée à votre dosha, le yoga et une consultation quotidienne.



Dr. Anjana Sathyan



Dr. Henry Prasad



14-28 NIGHTS

Détox & purification

Panchakarma classique complet. Préparation par Snehana et Swedana, puis les procédures de purification elles-mêmes, enfin une phase structurée de reconstruction — accompagnée tout du long de massages à l'huile, Shirodhara, Njavarakizhi, Thalam et bains de vapeur.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



14-28 NIGHTS

Renfort immunitaire

Abhyanga, Pizhichil, Njavarakizhi, Udvartanam, massage Marma, Chavutti Thirumal, Tarpana, Shirodhara, Karnapoorana, Sneha Vasti et Ksheera Dhara, avec des remèdes internes pour reconstruire l'Ojas et la résistance.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad

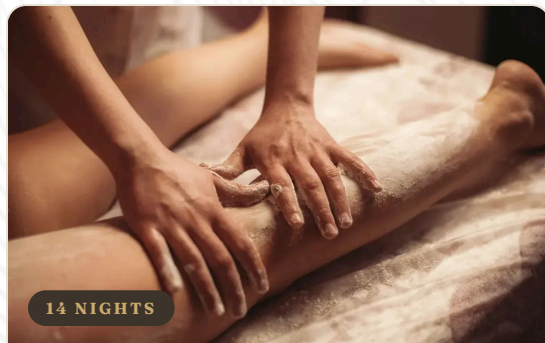
Chaque programme est arrêté par votre médecin après une consultation en ligne gratuite. Le Panchakarma n'est prescrit que sur place et exige au minimum 14 nuits.



Nurturing wellness, embracing tranquility

PROGRAMMES DIRIGÉS PAR DES MÉDECINS

Programmes ayurvédiques



Gestion du poids

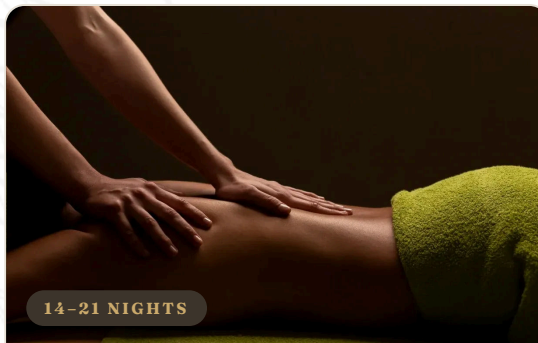
Padabhyangam, Udvartanam, Podikkizhi, Lepamam et bains de vapeur médicinaux pour apaiser Kapha et raviver Agni, avec une alimentation bio orientée réduction, le pranayama et un yoga de renforcement profond.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



Soin de la colonne

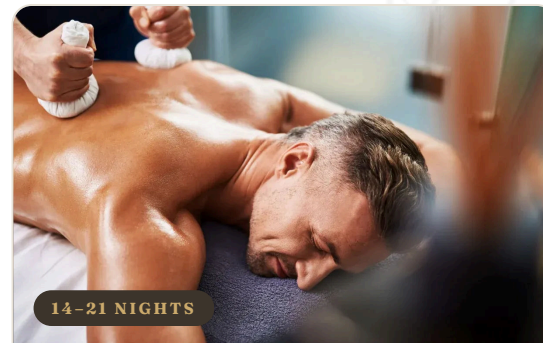
Adapté à votre tableau clinique — Snehana, Swedana, Virechana Karma, Basti, Vatahara et Vedana-shamaka Chikitsa, avec Kati Basti et Greeva Basti, et des asanas ajustés à votre confort pour soulager la douleur et rendre la mobilité.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



Youth Restoration

Abhyangam, Ushma Swedam, Virechanam, Matra Vasti, Njavara Kizhi, Ksheera Dhara et préparations Rasayana, avec conseils nutritionnels et méditation pour contrer les facteurs qui accélèrent le vieillissement.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad

Chaque plan commence par un diagnostic ayurvédique approfondi — constitution, équilibre des doshas, agni, ojas et sattva — et se termine par un bilan final et des conseils à emporter.



Nurturing wellness, embracing tranquility

PROGRAMMES DIRIGÉS PAR DES MÉDECINS

Programmes ayurvédiques



7-14 NIGHTS

Corporate De-stress

Thalam, Shirodhara, Patra Potali Swedam, Nasyam, massages de la tête et des pieds, Njavara Kizhi et Netra Dhara, complétés par une alimentation équilibrée, le yoga et la méditation — pour bâtir le sattva et une protection solide contre l'épuisement.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



7-14 NIGHTS

Fatigue des écrans

Pour les tensions du cou, des épaules, des poignets et des yeux liées aux écrans. Njavarakizhi, Pizhichil, Shirodhara, Abhyangam et massages de la tête et du visage, avec Greeva Basti et Netra Tarpana pour relâcher la charge et retrouver la vitalité.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



14-21 NIGHTS

Soin préconceptionnel

Dirigé par notre gynécologue ayurvédique. Préparation des deux partenaires par Shodhana et Rasayana — irrégularités menstruelles, SOPK, endométriose et déséquilibre hormonal traités à la racine, avec accompagnement de la fertilité et conseils diététiques.



Dr. Anjana L R



Dr. Henry Prasad

Les séjours longs permettent un travail plus profond. Lorsqu'une fourchette est indiquée, votre médecin conseille la durée adaptée lors de la consultation précédant l'arrivée.



Nurturing wellness, embracing tranquility

QUI PREND SOIN DE VOUS

Nos médecins & maître de yoga



Dr. Henry Prasad

MÉDECIN-CHEF &
CONSULTANT PRINCIPAL

En exercice depuis 2006, titulaire d'un diplôme de troisième cycle en acupuncture. Spécialisé dans les affections rhumatismales, les troubles cutanés et les varices. Plus de 15 ans chez Softouch aux Émirats, à Malte et à Djibouti.



Dr. Jugunu Raj

CONSULTANT SPÉCIALISTE
PANCHAKARMA, MD

MD en Panchakarma, avec de solides bases dans les thérapies classiques. Traite les troubles musculo-squelettiques, digestifs, cutanés et liés au mode de vie — en s'attaquant à la cause plutôt qu'au symptôme.



Dr. Anjana L R

GYNÉCOLOGUE
AYURVÉDIQUE &
CONSULTANTE EN
FERTILITÉ

MS en Prasuti Tantra & Streeroga. Santé féminine globale — irrégularités menstruelles, SOPK, endométriose, infertilité, déséquilibre hormonal, accompagnement de la fertilité et suivi de grossesse.



Dr. Anjana Sathyan

MÉDECIN AYURVÉDIQUE
RÉSIDENTE, BAMS

Notre médecin résidente, auprès des hôtes chaque jour. Prix de la meilleure coordinatrice en 2023 et rôle clé dans l'accréditation NABH. Avec nous depuis le début.



Sanjay Anand R

YOGACHARYA ·
THÉRAPEUTE DE YOGA
CERTIFIÉ

29 ans sur la voie du yoga. Certificat BSS en yoga thérapeutique, enseignant à la M.G. University de Kottayam et examinateur pour Yoga Alliance (USA) et S-VYASA. Asana classique, pranayama et méditation, à tous les niveaux.

Vous consultez un médecin chaque jour de votre séjour, et notre médecin-chef trois fois par semaine.



Nurturing wellness, embracing tranquility

Massages régénérants

Abhyangam

60-90 MIN

Un massage corporel profondément relaxant en sept postures avec des huiles composées sur mesure — il renforce le système nerveux et rétablit l'équilibre physique, mental et émotionnel.

Njavarakizhi

60-90 MIN

Fomentation du corps entier avec des boli de riz Njavara cuit dans le lait et les plantes. Elle élimine les toxines, purifie les tissus, nourrit articulations et muscles et apaise Vata.

Shirodhara

30-60 MIN

Un filet lent et régulier d'huile médicinale, de décoction ou de babeurre versé sur le front. Il améliore la concentration, soulage les troubles du sommeil et réduit stress, anxiété et fatigue.

Padabhyangam (foot)

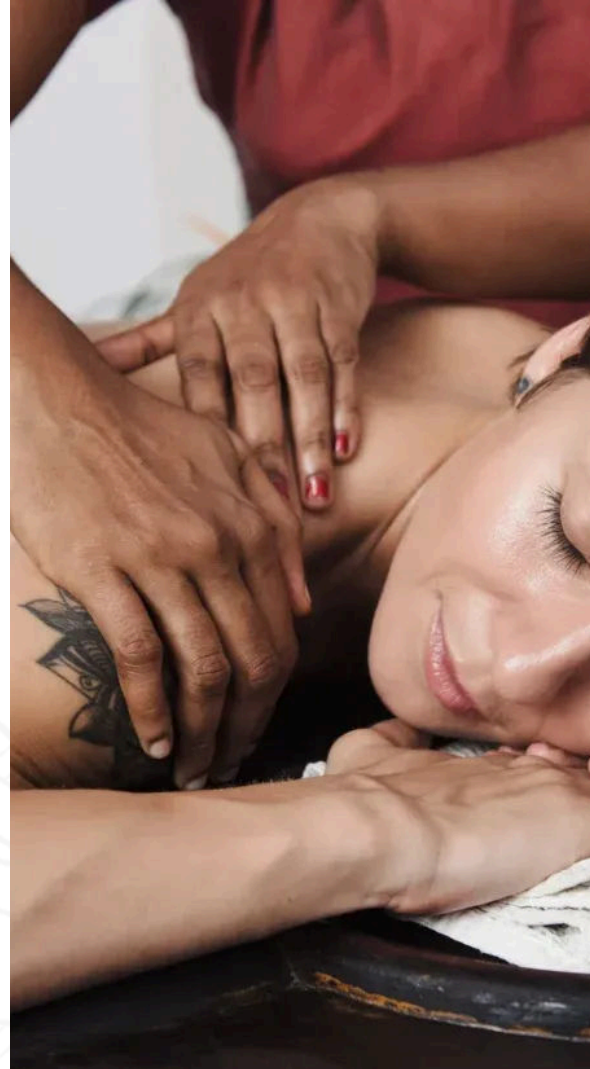
30 MIN

Un massage des pieds qui apaise et rééquilibre le système nerveux, améliore la circulation, soulage les gonflements des jambes et aide en cas d'insomnie et de fatigue mentale.

Shiro Abhyangam (head)

15 MIN

Massage de la tête, de la nuque et des épaules à l'huile tiède travaillant les points marma pour stimuler la circulation du cuir chevelu, apaiser l'esprit et favoriser la pousse des cheveux.



Massages bien-être

Elakkizhy

60 MIN

Des feuilles médicinales grillées et chaudes dans un bolus de mousseline, appliquées après un massage complet. Favorise la détoxification, ouvre les pores et ralentit l'usure articulaire liée à l'âge.

Narangakkizhy

45-60 MIN

Un bolus chaud de citron, Shatapushpa, noix de coco râpée et sel gemme sur les muscles et les articulations, qui soulage douleur, inflammation et tension et améliore la souplesse.

Avikkizhy

45 MIN

Une poche de poudres végétales puissantes chauffée à la vapeur de décoction et tamponnée en rythme par deux thérapeutes pour ouvrir les micro-canaux et évacuer les gonflements.

Ksheera Dhara

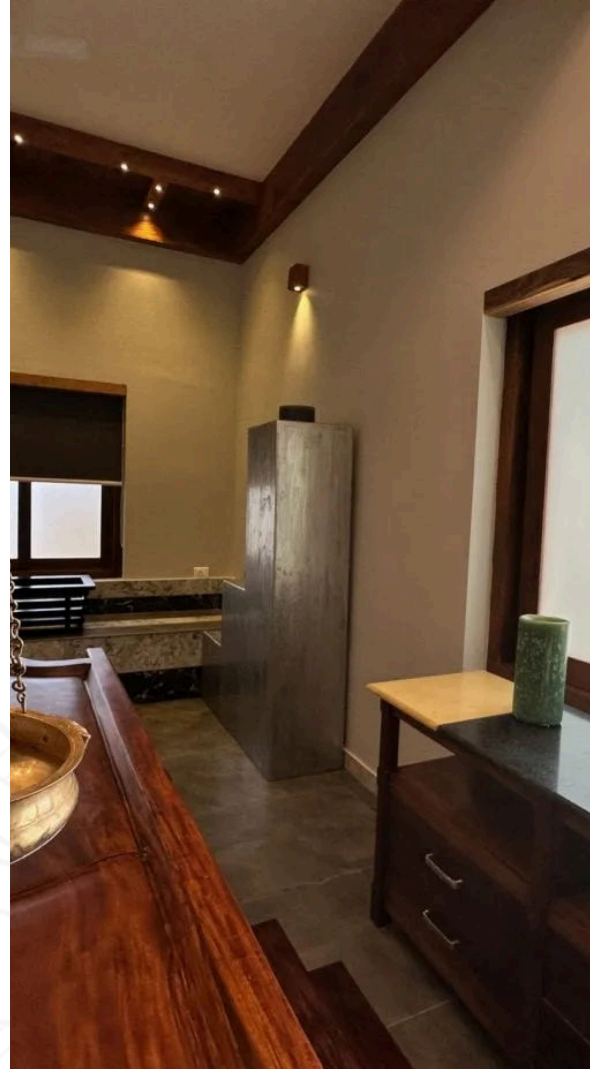
30-45 MIN

Un filet continu de lait médicinal tiède sur le front. Il apaise l'hypothalamus, favorise le sommeil et renforce la clarté mentale et les fonctions cognitives.

Swedana therapy

30-45 MIN

Thérapie par la vapeur végétale qui évacue les toxines par la peau, rééquilibre Vata, Pitta et Kapha, améliore la circulation et le teint et adoucit les effets de l'âge.



Beauté & soin de la peau

Udvarthanam

45-60 MIN

Un massage à sec vivifiant aux poudres végétales, en mouvements ascendants énergiques. Il exfolie les peaux mortes, réduit la graisse, renforce les muscles et supprime les odeurs corporelles.

Ksheera Sekam

45-60 MIN

Une douce cascade de lait médicinal sur tout le corps, qui provoque la transpiration pour évacuer les toxines — revitalise le système nerveux, approfondit le sommeil et vainc la fatigue.

Njavara facial

30-45 MIN

Des boli de riz Njavara cuit dans une décoction et du lait, massés doucement sur le visage et le cou pour nourrir la peau, stimuler le système lymphatique et rendre l'éclat naturel.

Mukha Lepam

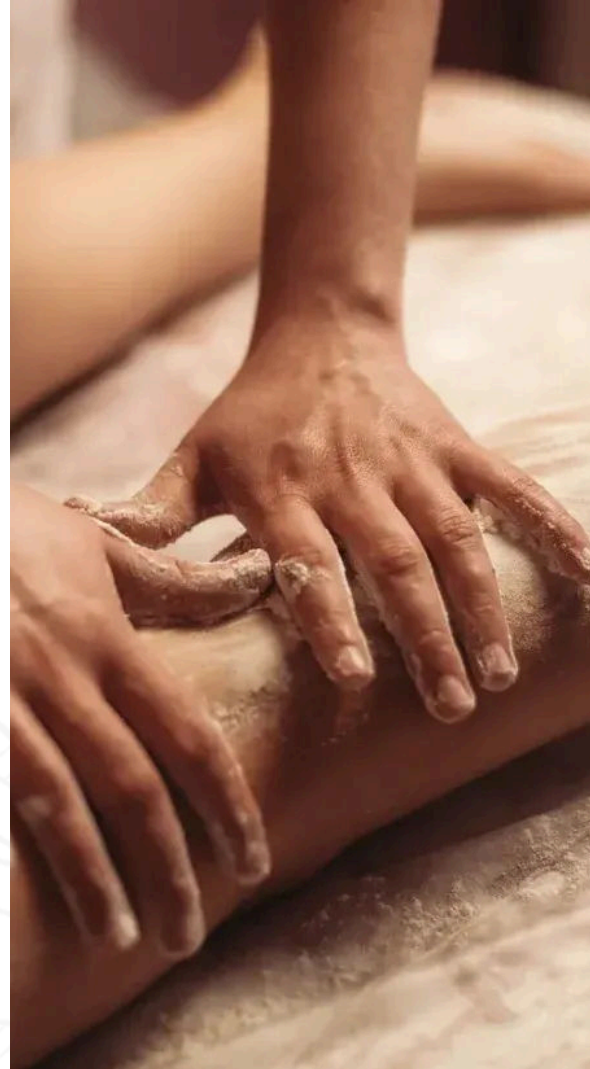
30-45 MIN

Un massage du visage suivi de pâtes végétales ciblées contre la pigmentation, les rides, les cernes et le teint terne — tonifie la peau et préserve la vitalité du visage.

Mukhabhyangam

15-20 MIN

Un massage revitalisant du visage au Nalpamaradi et Kumkumadi Taila, qui stimule le flux lymphatique, tonifie les muscles du visage et réduit les dommages solaires.



Massages ayurvédiques populaires

Pichu

30-45 MIN

Un tampon de coton stérile imbibé d'huiles ayurvédiques posé sur les articulations gonflées ou les muscles endoloris — très efficace sur les problèmes dégénératifs et douloureux du dos.

Kativasthi (back & spine)

30 MIN

Huile tiède retenue sur les lombaires dans un anneau de pâte végétale, qui lubrifie les articulations intervertébrales, réduit douleur et raideur et rend la mobilité.

Januvasthi (knee)

30 MIN

Huile médicinale tiède sur le genou dans un compartiment de farine de pois chiche, qui stimule la circulation, soutient la densité osseuse et accroît la mobilité en augmentant le liquide synovial.

Urovasthi (chest)

30 MIN

Huile médicinale tiède retenue sur le thorax dans un anneau de farine d'urad, qui renforce le système neuromusculaire et soulage les douleurs thoraciques musculaires.

Upanaham

30 MIN

Bandage végétal appliqué chaud ou froid pour mobiliser le sang stagnant et soulager les gonflements chroniques et durcis — utile en arthrose, épicondylite et épine calcanéenne.

Dhanyamla Kizhy

30 MIN

Un bolus chaud de céréales et de liquide fermenté Dhanyamla appliqué à température précise, qui soulage inflammation, raideur et douleur en évacuant l'excès de doshas.



La nourriture comme remède

Personnalisée par notre médecin

Un plan détaillé selon Vata, Pitha et Kapha que notre équipe en cuisine suit à la lettre, avec des ingrédients bio frais et des aliments qui soutiennent la guérison.

Végétarienne, selon l'Ayurveda

Bâtie sur les six saveurs — sucré, acide, salé, piquant, amer et astringent — pour maintenir l'équilibre et réduire le risque de maladies de civilisation.

Bio et participative

Des produits frais de notre propre ferme, plus des cours de cuisine hebdomadaires où vous apprenez des plats authentiques et repartez avec les recettes.

Fruits de la ferme, de saison

Ce que la saison offre : mangoustan, jacque, litchi, mangue, papaye, banane, ananas et ramboutan, cueillis sur le domaine et servis à leur meilleur.

Jus, tisanes & coco tendre

Des jus pressés minute, de la noix de coco tendre cueillie sur le palmier et des tisanes — Shankhupushpam, hibiscus et cannelle — tout au long de la journée.



Dans votre assiette

	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER
Lundi	Porridge of Millet, Coconut Chutney, Vegetable Thoran	Rice, Kalan Curry, Cabbage Thoran, Koorka (Chinese Potato), Salad, Pickles	Porridge of Millet, Coconut Chutney, Vegetable Thoran
Mardi	Sweet Potato, Chutney, Grilled Vegetables, Drumsticks	Rice, Dal Curry, Lentil, Kovakka (Ivygourd), Salad, Pickles	Sweet Potato, Chutney, Grilled Vegetables, Drumsticks
Mercredi	Puttu of Millet, Green Gram Curry	Rice, Yam with Peas, Ladies Finger, Thoran, Beans Mezukkupuratty, Butter Milk, Salad	Puttu of Millet, Green Gram Curry
Jeudi	Pathiri, Chapati, Veg Mixed Curry	Rice, Sambar, Banana Flower Thoran, Beetroot Mezukkupuratty, Salad	Pathiri, Chapati, Vegetable Mixed Curry
Vendredi	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
Samedi	Idiyappam, Potato Stew, Grilled Vegetables	Fried Rice, Lemon Rice, Paneer Butter Masala, Papad / Cauliflower Chilli	Idiyappam, Potato Stew, Grilled Vegetables
Dimanche	Vellayappam, Vattayappam, Chana Masala, Bread & Omelette	Veg Biryani / Lemon Rice, Salad, Papad	Wheat Porotta, Corn, Green Peas in Coconut Milk, Steamed Vegetables

Un exemple seulement — le menu change chaque jour avec la saison, et votre médecin l'adapte à votre dosha. Fruits de saison de notre ferme, jus pressés minute et coco tendre sont servis en accompagnement, chaque jour.



UNE JOURNÉE TYPE

Votre rythme quotidien

07:15 – 08:15
Yoga du matin

09:00 – 13:00
Soin ayurvédique

14:30 – 18:00
Deuxième séance

17:30 – 18:30
Méditation

08:30 – 10:00
Petit-déjeuner

13:00 – 14:30
Déjeuner sain

Du jour au soir
Loisir attentif

19:00 – 20:30
Dîner léger

Les horaires de soins sont fixés par votre médecin après la consultation — votre rythme est personnel, jamais pressé. Chaque soir, votre consultant vous envoie le plan de soins du lendemain, pour que vous sachiez toujours ce qui vous attend.



Nurturing wellness, embracing tranquility

Conditions & aspects pratiques

RÉSERVATIONS & PAIEMENTS

Réservation Appelez le +91 97455 70555 ou écrivez à info@softtouchayurveda.com. Une consultation en ligne gratuite avant l'arrivée est recommandée, afin que nos médecins préparent un plan de soins personnalisé.

Acompte Un acompte de 50 % confirme votre réservation ; le solde est réglé à l'arrivée.

Paiement Virement, carte, UPI ou espèces — espèces plafonnées à ₹2 lakh par réservation. Sur place, terminal de carte et UPI sont également acceptés. Une facture est remise au départ.

e-Visa La plupart des nationalités peuvent entrer avec un e-Visa indien, demandé en ligne avant le voyage. Cochin (COK) est un aéroport agréé pour l'e-Visa.

SÉJOUR & AYURVEDA

Séjour minimum 3 nuits. Pour une expérience vraiment régénérante, nous recommandons une semaine.

Panchakarma exige un séjour de 14 nuits. Votre plan est établi par notre médecin ayurvédique senior lors d'une consultation en ligne gratuite avant l'arrivée.

Grossesse & menstruations les massages corporels complets sont évités ; les soins du cou et du dos restent possibles. En cas de suspicion de grossesse, les soins ne sont pas recommandés — prévenez-nous à l'avance.

Comptes rendus médicaux transmettez les documents utiles à doctor@softtouchayurveda.com afin que notre équipe prépare votre dossier.

ANNULATION & REPORT

Jusqu'à 45 jours avant l'arrivée annulation gratuite — remboursement intégral, hors frais bancaires ou de passerelle de paiement.

31-44 jours 10 % du montant de la réservation retenus.

15-30 jours 50 % du montant de la réservation retenus.

Dans les 14 jours, non-présentation ou départ anticipé 100 % du montant de la réservation retenus.

Reports étudiés au cas par cas, avec souplesse.

BON À SAVOIR

Venir L'aéroport de Cochin (COK) est à 25 km / 50 minutes — l'aller-retour est inclus à partir de 7 nuits. La gare de Chalakudy est à 9 km / 20 minutes ; une prise en charge peut aussi être organisée.

Wifi & loisirs 250 Mbit/s gratuits partout. Pas de téléviseur dans les chambres, volontairement — un home cinéma de 15 places à la place. Pour une détox numérique, nous gardons votre appareil en sécurité.

Langues notre équipe parle anglais, malayalam et hindi. Des interprètes allemand et russe peuvent être organisés moyennant des frais.

Yoga privé les séances individuelles avec notre maître de yoga sont proposées à ₹1 000 la séance.

