



ACCREDITATO NABH · CHALAKUDY, KERALA

Softouch Ayurveda Village Hospital

Un ospedale e resort ayurvedico guidato da medici — dodici camere in una serena tenuta di 18 acri sulle rive del fiume Chalakudy, a 25 km dall'aeroporto di Cochin. Tutto incluso, e senza fretta.

+91 97455 70555

info@softouchayurveda.com

www.softouchayurveda.com

DOVE SOGGIORNERETE

Cottage e ville



3 — Grand Cottages

Unità indipendenti immerse nel giardino, ciascuna con camere spaziose, balcone privato e bagno moderno. Incastonate nel verde della nostra tenuta, con ingresso privato.



2 — Garden Villas

Un'unità indipendente che unisce eleganza e riservatezza — camere ampie, letto king-size, un soggiorno curato nel design e bagno privato. Il punto forte è il grande balcone sui giardini, con la piscina proprio accanto.



1 — Grand Villa

Due camere con soggiorni separati, un'area di lavoro, un grande balcone privato e quattro bagni. Le due unità indipendenti si uniscono in una sola — ideale per famiglie e gruppi.



Nurturing wellness, embracing tranquility

DOVE SOGGIORNERETE

Suite e ville



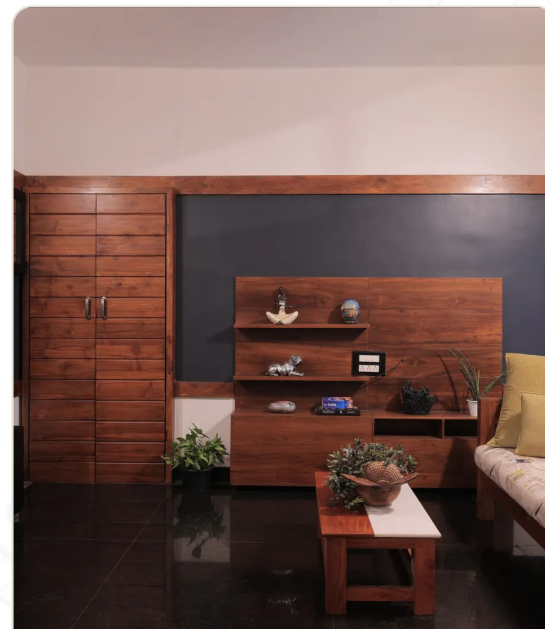
1 — Ayur Villa

Un rifugio raffinato accanto al centro Ayurveda — un ampio soggiorno, una spaziosa area di lavoro, un bagno privato e una toilette aggiuntiva. Un letto aggiuntivo consente di ospitare fino a tre persone.



1 — Villa fronte piscina

Una villa indipendente affacciata sulla piscina naturale, con un grande patio decorato con opere d'arte, bagno all'aperto, toilette separata e area di lavoro — spaziosa e lussuosa, con un vero senso di riservatezza.



3 — Suite

Nell'edificio principale, ciascuna con soggiorno, camera e bagno spazioso — senza balcone. La Presidential aggiunge jacuzzi e cabina armadio, la Grand una vasca, la Executive due bagni.



Nurturing wellness, embracing tranquility

INCLUSO NEL SOGGIORNO

Tutto incluso, per scelta

🌿 Trattamenti ayurvedici quotidiani

Tra 90 e 120 minuti di terapia al giorno, distribuiti tra mattina e pomeriggio — il piano preciso lo stabilisce il vostro medico. Offriamo oltre 80 trattamenti ayurvedici in sei sale, due con jacuzzi e quattro con bagno di vapore.

🌿 Visita medica quotidiana

Colloqui quotidiani sulla vostra salute con i medici residenti e visite con il nostro medico capo tre volte a settimana. Si consiglia una consulenza online gratuita prima dell'arrivo.

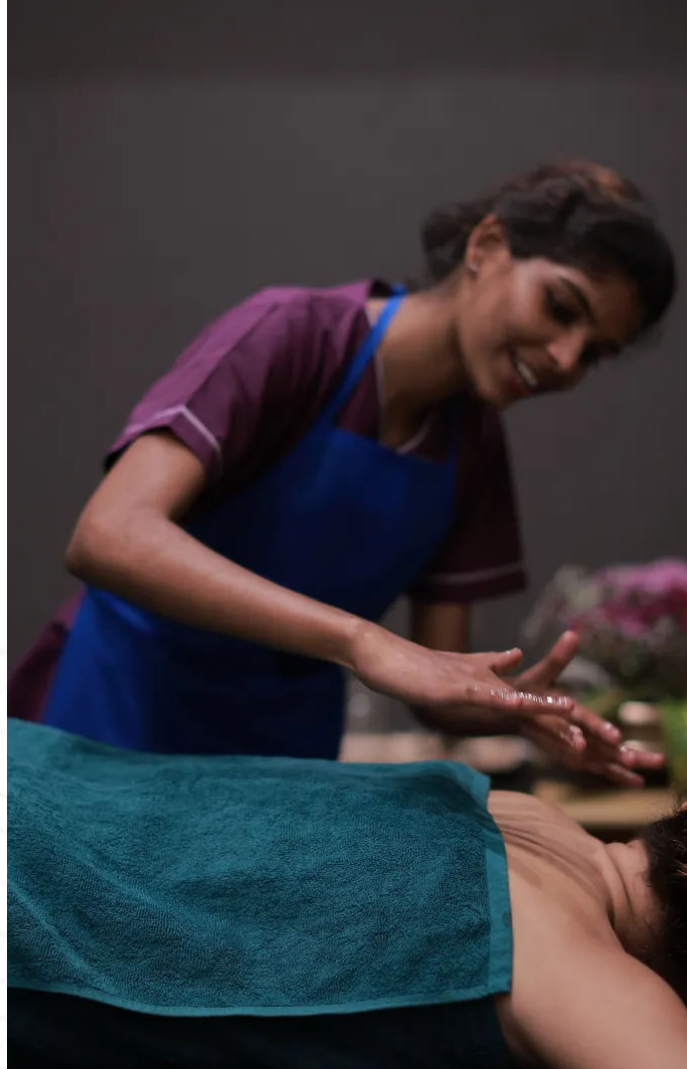
🌿 Yoga e meditazione quotidiani

Sessioni tonificanti di un'ora al mattino e alla sera con il nostro maestro di yoga, Sanjay, nella sala all'aperto e sul pontile sul fiume.

🌿 Cucina vegetariana sana

Pensione completa di cucina sattvica calibrata sulla vostra costituzione, preparata con prodotti biologici della nostra tenuta e indicata per dosha.

Il Panchakarma è la nostra specialità — classico, supervisionato dai medici, prescritto solo dopo la visita e con un soggiorno minimo di due settimane.



Nurturing wellness, embracing tranquility

INCLUSO NEL SOGGIORNO

E tutto ciò che le sta intorno

🌿 Attività benessere

Una piscina panoramica, pesca e kayak dal pontile privato, un home theatre da 15 posti, un'ampia biblioteca, bicicletta e jogging e oltre 1,5 km di sentieri pavimentati su 18 acri.

🌿 Medicinali inclusi

Medicinali ayurvedici gratuiti prescritti dai nostri medici durante il soggiorno — oli naturali di alta qualità di Kottakkal, AVP, Sitaram e Ananda Vaidhyasramam. Visitate la nostra farmacia per saperne di più.

🌿 Transfer aeroporto di Cochin

Transfer andata e ritorno gratuito dall'aeroporto di Cochin (COK), 25 km / 50 minuti, per soggiorni di 7 notti o più. Accogliamo gli arrivi internazionali al pilastro A6 e quelli nazionali al pilastro 24, con cartello Softouch; i dati dell'autista arrivano via WhatsApp il giorno prima. Si può organizzare anche il ritiro alla stazione di Chalakudy (9 km, 20 minuti).

🌿 Gite ed escursioni

Una gita gratuita alle cascate di Athirappilly e al ponte sospeso per soggiorni di 7 notti o più; una visita al paese di Chalakudy a partire da due settimane.



Nurturing wellness, embracing tranquility

PROGRAMMI GUIDATI DAI MEDICI

Programmi ayurvedici



7 NIGHTS

Ringiovanimento

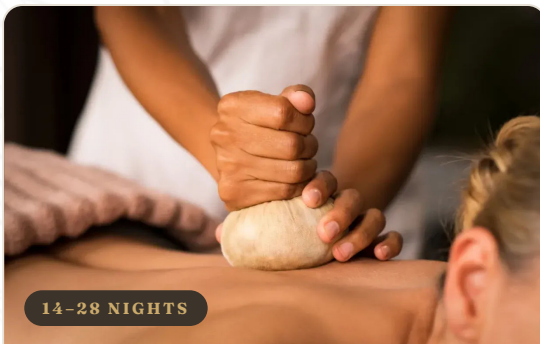
Terapia Rasayana per ricostruire forza, immunità e vitalità. Abhyanga, Patra Potala Swedam, Nasyam e Vasti, con Kati Basti e Greeva Basti localizzati dove serve — sostenuti da una dieta secondo il dosha, yoga e visita quotidiana.



Dr. Anjana Sathyan



Dr. Henry Prasad



14-28 NIGHTS

Detox e purificazione

Panchakarma classico completo. Preparazione con Snehana e Swedana, poi le procedure di purificazione vere e proprie, infine una fase strutturata di ricostruzione — accompagnata da massaggi con oli, Shirodhara, Njavarakizhi, Thalam e bagni di vapore.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



14-28 NIGHTS

Rinforzo immunitario

Abhyanga, Pizhichil, Njavarakizhi, Udvartanam, massaggio Marma, Chavutti Thirumal, Tarpana, Shirodhara, Karnapoorana, Sneha Vasti e Ksheera Dhara, con rimedi interni per ricostruire Ojas e resistenza.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad

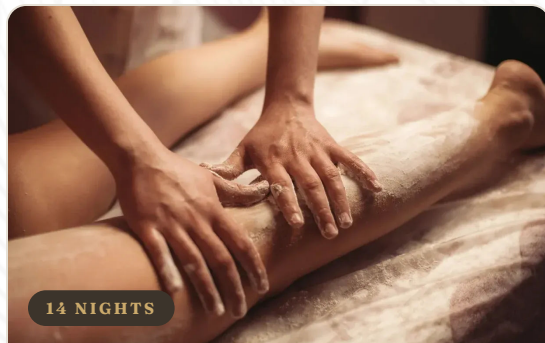
Ogni programma viene definito dal vostro medico dopo una consulenza online gratuita. Il Panchakarma si prescrive solo in loco e richiede almeno 14 notti.



Nurturing wellness, embracing tranquility

PROGRAMMI GUIDATI DAI MEDICI

Programmi ayurvedici



14 NIGHTS

Gestione del peso

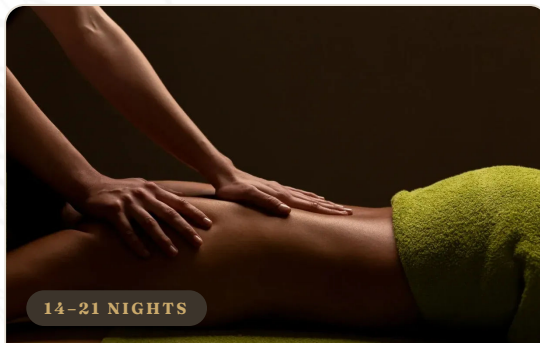
Padabhyangam, Udvartanam, Podikkizhi, Lepamam e bagni di vapore medicati per calmare Kapha e ravvivare Agni, con una dieta biologica orientata alla riduzione, pranayama e yoga di rinforzo del core.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



14-21 NIGHTS

Cura della colonna

Personalizzato sul vostro quadro — Snehana, Swedana, Virechana Karma, Basti, Vatahara e Vedana-shamaka Chikitsa, con Kati Basti e Greeva Basti, e asana adattate al vostro comfort per alleviare il dolore e restituire mobilità.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



14-21 NIGHTS

Youth Restoration

Abhyangam, Ushma Swedam, Virechanam, Matra Vasti, Njavara Kizhi, Ksheera Dhara e preparati Rasayana, con indicazioni nutrizionali e meditazione per contrastare i fattori che accelerano l'invecchiamento.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad

Ogni piano inizia con una diagnosi ayurvedica approfondita — costituzione, equilibrio dei dosha, agni, ojas e sattva — e si chiude con una valutazione finale e indicazioni da portare a casa.



Nurturing wellness, embracing tranquility

PROGRAMMI GUIDATI DAI MEDICI

Programmi ayurvedici



7-14 NIGHTS

Corporate De-stress

Thalam, Shirodhara, Patra Potali Swedam, Nasyam, massaggi a testa e piedi, Njavara Kizhi e Netra Dhara, con dieta equilibrata, yoga e meditazione — per costruire sattva e una protezione solida dal burnout.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



7-14 NIGHTS

Affaticamento da schermo

Per le tensioni di collo, spalle, polsi e occhi da lavoro al video. Njavarakizhi, Pizhichil, Shirodhara, Abhyangam e massaggi a testa e viso, con Greeva Basti e Netra Tarpana per sciogliere il carico e ritrovare vitalità.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



14-21 NIGHTS

Cura preconcezionale

Guidata dalla nostra ginecologa ayurvedica. Preparazione di entrambi i partner con Shodhana e Rasayana — irregolarità mestruali, PCOS, endometriosi e squilibri ormonali trattati alla radice, con supporto alla fertilità e indicazioni dietetiche.



Dr. Anjana L R



Dr. Henry Prasad

I soggiorni lunghi permettono un lavoro più profondo. Dove è indicato un intervallo, il vostro medico consiglia la durata adatta nella consulenza prima dell'arrivo.



Nurturing wellness, embracing tranquility

CHI SI PRENDE CURA DI VOI

I nostri medici e maestro di yoga



Dr. Henry Prasad

MEDICO CAPO E
CONSULENTE SENIOR

In attività dal 2006, con un diploma post-laurea in agopuntura. Specializzato in patologie reumatiche, disturbi della pelle e vene varicose. Oltre 15 anni con Softouch negli EAU, a Malta e a Gibuti.



Dr. Jugunu Raj

CONSULENTE SPECIALISTA
IN PANCHAKARMA, MD

MD in Panchakarma, con solide basi nelle terapie classiche. Tratta disturbi muscoloscheletrici, digestivi, cutanei e legati allo stile di vita — affrontando la causa, non il sintomo.



Dr. Anjana L R

GINECOLOGA AYURVEDICA
E CONSULENTE PER LA
FERTILITÀ

MS in Prasuti Tantra e Streeroga. Salute femminile integrale — irregolarità mestruali, PCOS, endometriosi, infertilità, squilibri ormonali, supporto alla fertilità e cura della gravidanza.



Dr. Anjana Sathyan

MEDICO AYURVEDICO
RESIDENTE, BAMS

Il nostro medico residente, ogni giorno accanto agli ospiti. Premio come miglior coordinatrice nel 2023 e ruolo chiave nell'accreditamento NABH. Con noi fin dall'inizio.



Sanjay Anand R

YOGACHARYA · TERAPEUTA
YOGA CERTIFICATO

29 anni sulla via dello yoga. Certificato BSS in yoga terapeutico, docente alla M.G. University of Kottayam ed esaminatore per Yoga Alliance (USA) e S-VYASA. Asana classica, pranayama e meditazione, per ogni livello.

Consultate un medico ogni giorno del soggiorno e il nostro medico capo tre volte a settimana.



Nurturing wellness, embracing tranquility

TERAPIE SIGNATURE

Massaggi ringiovanenti

Abhyangam

60-90 MIN

Un massaggio corporeo profondamente rilassante in sette posizioni con oli composti su misura — rafforza il sistema nervoso e ristabilisce l'equilibrio fisico, mentale ed emotivo.

Njavarakizhi

60-90 MIN

Fomentazione di tutto il corpo con boli di riso Njavara cotto nel latte e nelle erbe. Elimina le tossine, purifica i tessuti, nutre articolazioni e muscoli e placa Vata.

Shirodhara

30-60 MIN

Un filo lento e costante di olio medicato, decotto o latticello versato sulla fronte. Migliora la concentrazione, allevia i disturbi del sonno e riduce stress, ansia e stanchezza.

Padabhyangam (foot)

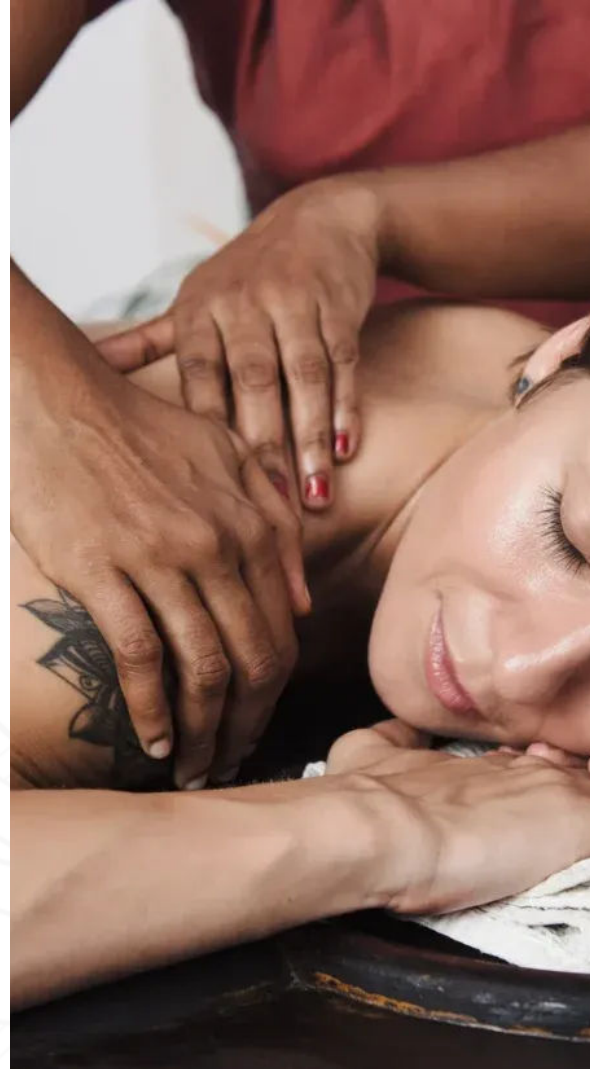
30 MIN

Un massaggio dei piedi che calma e riequilibra il sistema nervoso, migliora la circolazione, allevia i gonfiori alle gambe e aiuta contro insonnia e affaticamento mentale.

Shiro Abhyangam (head)

15 MIN

Massaggio di testa, collo e spalle con olio tiepido che lavora sui punti marma per stimolare la circolazione del cuoio capelluto, calmare la mente e favorire la crescita dei capelli.



Nurturing wellness, embracing tranquility

TERAPIE SIGNATURE

Massaggi benessere

Elakkizhy

60 MIN

Foglie medicinali tostate e calde in un bolo di mussola, applicate dopo un massaggio completo. Favorisce la depurazione, apre i pori e rallenta l'usura articolare legata all'età.

Narangakkizhy

45-60 MIN

Un bolo caldo di limone, Shatapushpa, cocco grattugiato e sale grosso su muscoli e articolazioni, che allevia dolore, infiammazione e tensione e migliora la flessibilità.

Avikkizhy

45 MIN

Un sacchetto di potenti polveri vegetali scaldato al vapore di decotto e picchiettato ritmicamente da due terapisti per aprire i micro-canali ed espellere i gonfiori.

Ksheera Dhara

30-45 MIN

Un flusso continuo di latte medicato tiepido sulla fronte. Calma l'ipotalamo, concilia il sonno e potenzia lucidità mentale e funzioni cognitive.

Swedana therapy

30-45 MIN

Terapia con vapore alle erbe che espelle le tossine attraverso la pelle, riequilibra Vata, Pitta e Kapha, migliora circolazione e incarnato e attenua gli effetti dell'età.



TERAPIE SIGNATURE

Bellezza e cura della pelle

Udvarthanam

45-60 MIN

Un vivificante massaggio a secco con polveri vegetali, in decisi movimenti ascendenti. Esfolia la pelle morta, riduce il grasso corporeo, rafforza i muscoli ed elimina gli odori.

Ksheera Sekam

45-60 MIN

Una delicata cascata di latte medicato su tutto il corpo che induce la sudorazione per espellere le tossine — rivitalizza il sistema nervoso, approfondisce il sonno e vince la stanchezza.

Njavara facial

30-45 MIN

Boli di riso Njavara cotto in decotto e latte, massaggiati con delicatezza su viso e collo per nutrire la pelle, stimolare il sistema linfatico e restituire luminosità.

Mukha Lepam

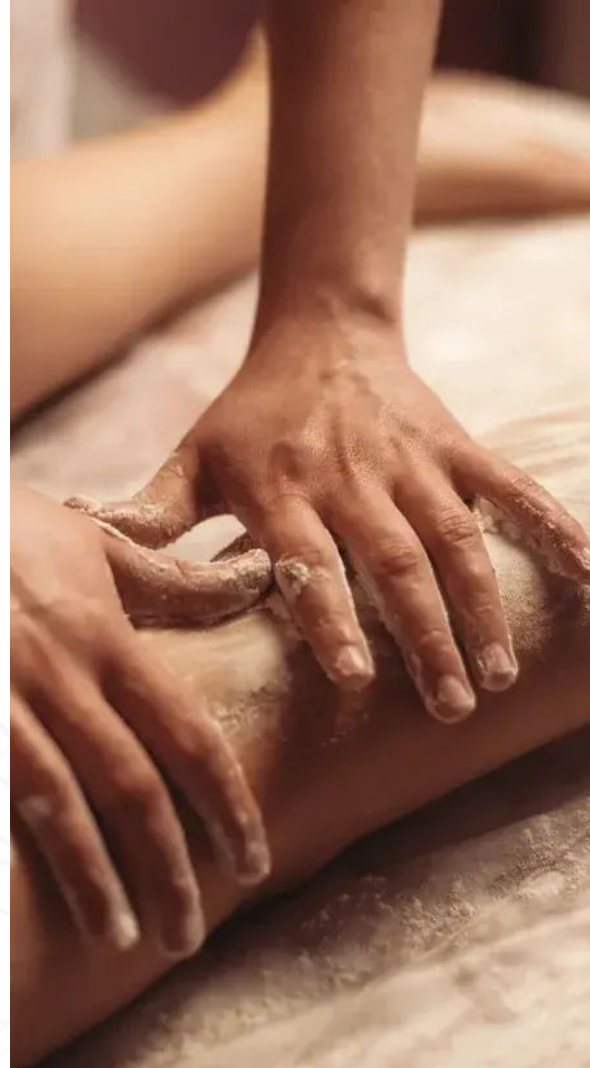
30-45 MIN

Un massaggio al viso seguito da paste vegetali mirate contro pigmentazione, rughe, occhiaie e opacità — tonifica la pelle e conserva la vitalità del viso.

Mukhabhyangam

15-20 MIN

Un massaggio rivitalizzante al viso con Nalpamaradi e Kumkumadi Taila, che stimola il flusso linfatico, tonifica i muscoli facciali e riduce i danni del sole.



Nurturing wellness, embracing tranquility

Massaggi ayurvedici più richiesti

Pichu

30-45 MIN

Un tampone di cotone sterile imbevuto di oli ayurvedici sulle articolazioni gonfie o sui muscoli doloranti — molto efficace nei problemi degenerativi e dolorosi della colonna.

Kativasthi (back & spine)

30 MIN

Olio tiepido trattenuto sulla zona lombare dentro un anello di pasta alle erbe, che lubrifica le articolazioni intervertebrali, riduce dolore e rigidità e restituisce mobilità.

Januvasthi (knee)

30 MIN

Olio medicato tiepido sul ginocchio dentro un anello di farina di ceci, che stimola la circolazione, sostiene la densità ossea e aumenta la mobilità elevando il liquido sinoviale.

Urovasthi (chest)

30 MIN

Olio medicato tiepido trattenuto sul torace dentro un anello di farina di urad, che rafforza il sistema neuromuscolare e allevia i dolori toracici muscolari.

Upanaham

30 MIN

Bendaggio alle erbe applicato caldo o freddo per muovere il sangue stagnante e alleviare gonfiori cronici e induriti — utile in artrosi, gomito del tennista e spina calcaneare.

Dhanyamla Kizhy

30 MIN

Un bolo caldo di cereali e liquido fermentato Dhanyamla applicato a temperatura precisa, che allevia infiammazione, rigidità e dolore eliminando i dosha in eccesso.



Il cibo come medicina

Personalizzata dal nostro medico

Un piano dettagliato secondo Vata, Pitha e Kapha che la nostra brigata segue alla lettera, con ingredienti biologici freschi e alimenti che sostengono la guarigione.

Vegetariana, secondo l'Ayurveda

Costruita sui sei sapori — dolce, acido, salato, pungente, amaro e astringente — per mantenere l'equilibrio e ridurre il rischio di malattie del benessere.

Biologica e partecipativa

Prodotti freschi dalla nostra tenuta, più corsi di cucina settimanali in cui imparate piatti autentici e portate a casa le ricette.

Frutta della tenuta, di stagione

Quel che dà la stagione: mangostano, jackfruit, litchi, mango, papaya, banana, ananas e rambutan, raccolti in tenuta e serviti al punto giusto.

Succhi, tisane e cocco tenero

Succhi appena spremuti, cocco tenero raccolto dalla palma e tisane — Shankhupushpam, ibisco e cannella — per tutta la giornata.



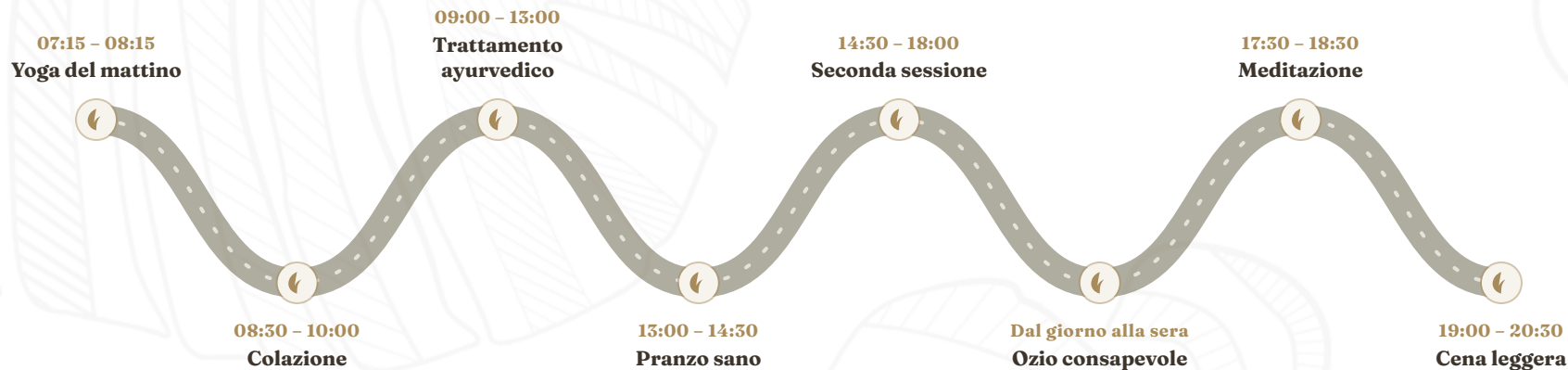
Nel vostro piatto

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
Lunedì	Porridge of Millet, Coconut Chutney, Vegetable Thoran	Rice, Kalan Curry, Cabbage Thoran, Koorka (Chinese Potato), Salad, Pickles	Porridge of Millet, Coconut Chutney, Vegetable Thoran
Martedì	Sweet Potato, Chutney, Grilled Vegetables, Drumsticks	Rice, Dal Curry, Lentil, Kovakka (Ivygourd), Salad, Pickles	Sweet Potato, Chutney, Grilled Vegetables, Drumsticks
Mercoledì	Puttu of Millet, Green Gram Curry	Rice, Yam with Peas, Ladies Finger, Thoran, Beans Mezhukkupuratty, Butter Milk, Salad	Puttu of Millet, Green Gram Curry
Giovedì	Pathiri, Chapati, Veg Mixed Curry	Rice, Sambar, Banana Flower Thoran, Beetroot Mezhukkupuratty, Salad	Pathiri, Chapati, Vegetable Mixed Curry
Venerdì	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
Sabato	Idiyappam, Potato Stew, Grilled Vegetables	Fried Rice, Lemon Rice, Paneer Butter Masala, Papad / Cauliflower Chilli	Idiyappam, Potato Stew, Grilled Vegetables
Domenica	Vellayappam, Vattayappam, Chana Masala, Bread & Omelette	Veg Biryani / Lemon Rice, Salad, Papad	Wheat Porotta, Corn, Green Peas in Coconut Milk, Steamed Vegetables

Solo un esempio — il menù cambia ogni giorno con la stagione e il vostro medico lo adatta al vostro dosha. Ogni giorno si servono anche frutta di stagione della nostra tenuta, succhi appena spremuti e cocco tenero.

UNA GIORNATA TIPO

Il vostro ritmo quotidiano



Gli orari dei trattamenti li stabilisce il vostro medico dopo la visita — il vostro ritmo è personale, mai di corsa. Ogni sera il vostro consulente vi invia il piano dei trattamenti del giorno dopo, così sapete sempre cosa vi aspetta.



Nurturing wellness, embracing tranquility

Condizioni e informazioni pratiche

PRENOTAZIONI E PAGAMENTI

Prenotazione Chiamate il +91 97455 70555 o scrivete a info@softtouchayurveda.com. Si consiglia una consulenza online gratuita prima dell'arrivo, così i nostri medici possono preparare un piano di trattamento personalizzato.

Acconto Un acconto del 50 % conferma la prenotazione; il saldo si versa all'arrivo.

Pagamento Bonifico, carta, UPI o contanti — contanti fino a un massimo di ₹2 lakh per prenotazione. In struttura si accettano anche POS e UPI. Alla partenza viene rilasciata fattura.

e-Visto La maggior parte delle nazionalità può entrare con un e-Visto indiano, richiesto online prima del viaggio. Cochin (COK) è un aeroporto abilitato all'e-Visto.

SOGGIORNO E AYURVEDA

Soggiorno minimo 3 notti. Per un'esperienza davvero rigenerante consigliamo una settimana.

Panchakarma richiede un soggiorno di 14 notti. Il piano viene definito dal nostro medico ayurvedico senior in una consulenza online gratuita prima dell'arrivo.

Gravidanza e mestruazioni si evitano i massaggi corporei completi; restano possibili le terapie per collo e colonna. In caso di sospetta gravidanza i trattamenti non sono consigliati — avvisateci in anticipo.

Referti medici inviate i referti utili a doctor@softtouchayurveda.com così il nostro team può preparare il vostro caso.

CANCELLAZIONE E RINVIO

Fino a 45 giorni prima dell'arrivo cancellazione gratuita — rimborso integrale, al netto di eventuali commissioni bancarie o del gateway di pagamento.

31-44 giorni si trattiene il 10 % del valore della prenotazione.

15-30 giorni si trattiene il 50 % del valore della prenotazione.

Entro 14 giorni, mancata presentazione o partenza anticipata si trattiene il 100 % del valore della prenotazione.

Rinvii valutati caso per caso, con flessibilità.

BUONO A SAPERSI

Come arrivare L'aeroporto di Cochin (COK) dista 25 km / 50 minuti — il transfer andata e ritorno è incluso da 7 notti. La stazione di Chalakudy dista 9 km / 20 minuti; si può organizzare anche il ritiro.

Wi-Fi e intrattenimento 250 Mbps gratuiti ovunque. Niente TV nelle camere, per scelta — al loro posto un home theatre da 15 posti. Per un detox digitale custodiamo il vostro dispositivo in sicurezza.

Lingue il nostro team parla inglese, malayalam e hindi. Interpreti di tedesco e russo si possono organizzare a pagamento.

Yoga privato le lezioni individuali con il nostro maestro di yoga sono prenotabili a ₹1.000 a sessione.

