



АККРЕДИТАЦИЯ NABH · ЧАЛАКУДИ, КЕРАЛА

Softouch Ayurveda Village Hospital

Аюрведический госпиталь и курорт под руководством врачей —
двенадцать номеров на тихой ферме площадью 18 акров на берегу реки
Чалакуди, в 25 км от аэропорта Кочина. Всё включено, и без спешки.

+91 97455 70555

info@softouchayurveda.com

www.softouchayurveda.com

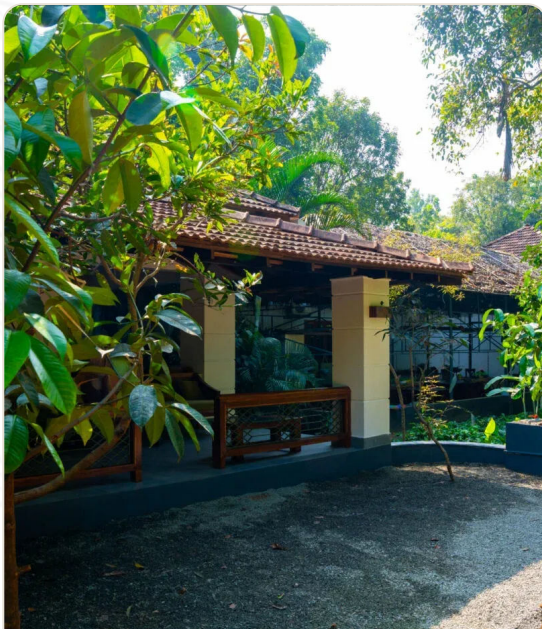
ГДЕ ВЫ БУДЕТЕ ЖИТЬ

Коттеджи и виллы



3 — Grand Cottages

Отдельные строения в саду, каждое с просторными комнатами, личным балконом и современной ванной. Утопают в зелени нашей фермы, с собственным входом.



2 — Garden Villas

Отдельная вилла, сочетающая элегантность и уединение — просторные комнаты, кровать king-size, со вкусом оформленная гостиная и своя ванная. Главное — большой балкон над садами, а бассейн прямо рядом.



1 — Grand Villa

Две спальни с отдельными гостиными, рабочая зона, большой личный балкон и четыре санузла. Две самостоятельные части объединяются в одну — идеально для семей и групп.



Nurturing wellness, embracing tranquility

ГДЕ ВЫ БУДЕТЕ ЖИТЬ

Люксы и виллы



1 — Ayur Villa

Изысканное убежище рядом с центром аюрведы — большая гостиная, просторная рабочая зона, своя ванная и дополнительный санузел. Дополнительная кровать позволяет разместить до трёх гостей.



1 — Вилла у бассейна

Отдельная вилла с видом на природный бассейн, с большим патио, украшенным произведениями искусства, ванной под открытым небом, отдельным санузлом и рабочей зоной — просторно, роскошно и по-настоящему уединённо.



3 — Люкса

В главном здании, каждый с гостиной, спальней и просторной ванной — без балкона. В Presidential есть джакузи и гардеробная, в Grand — ванна, в Executive — два санузла.



ВКЛЮЧЕНО В ПРОЖИВАНИЕ

Всё включено — по замыслу



Ежедневные аюрведические процедуры

От 90 до 120 минут терапии в день, утром и днём — точный план составляет ваш врач. Мы предлагаем более 80 аюрведических процедур в шести кабинетах: два с джакузи и четыре с паровой баней.



Ежедневная консультация врача

Ежедневные беседы о здоровье с нашими штатными врачами и консультации с главным врачом три раза в неделю. Рекомендуем бесплатную онлайн-консультацию до приезда.



Ежедневная йога и медитация

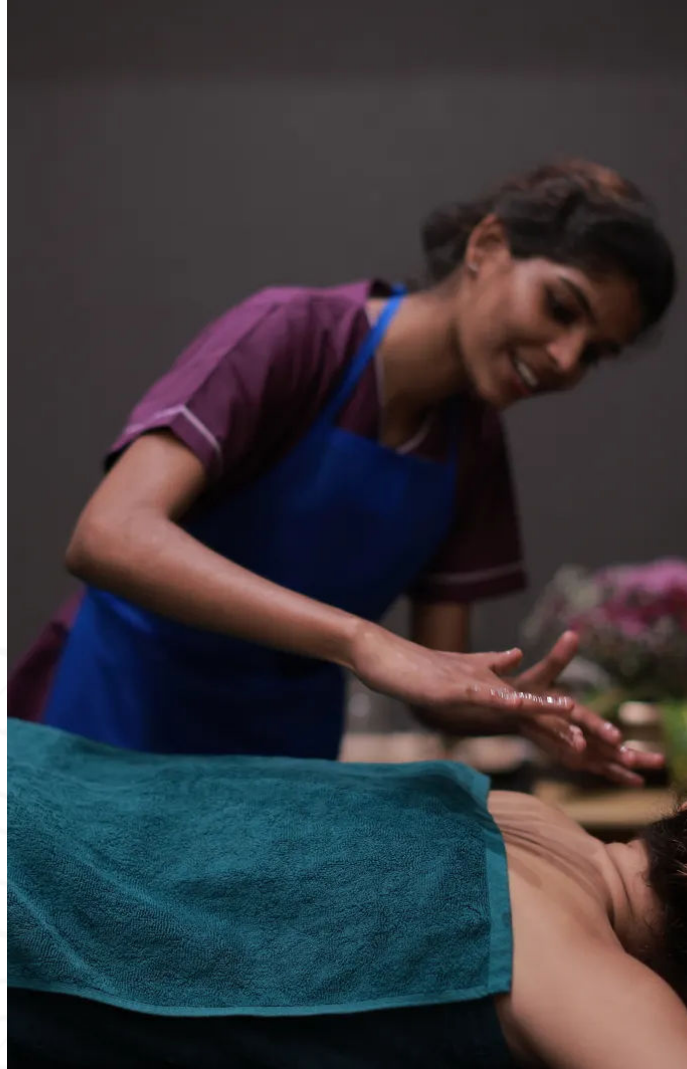
Бодрящие часовые занятия утром и вечером с нашим мастером йоги Санджаем — в открытом зале и на речном настиле.



Здоровое вегетарианское питание

Полный пансион саттвической кухни по вашей конституции, из свежих органических продуктов нашей фермы, с указанием доши.

Панчакарма — наша специализация: классическая, под наблюдением врача, назначается только после консультации и требует минимум двух недель пребывания.



Nurturing wellness, embracing tranquility

ВКЛЮЧЕНО В ПРОЖИВАНИЕ

И всё, что вокруг



Оздоровительные активности

Живописный бассейн, рыбалка и каяки с личного причала, домашний кинотеатр на 15 мест, просторная библиотека, велосипед и бег, более 1,5 км мощёных дорожек на 18 акрах.



Лекарства включены

Бесплатные аюрведические препараты, назначенные нашими врачами во время пребывания — натуральные масла высокого качества от Kottakkal, AVP, Sitaram и Ananda Vaidhyasramam. Загляните в нашу аптеку.



Трансфер из аэропорта Кочина

Бесплатный трансфер туда и обратно из аэропорта Кочина (СОК), 25 км / 50 минут, при проживании от 7 ночей. Международные рейсы встречаем у колонны А6, внутренние — у колонны 24, с табличкой Softouch; данные водителя придут в WhatsApp накануне. Встречу на вокзале Чалакуди (9 км, 20 минут) тоже можно организовать.



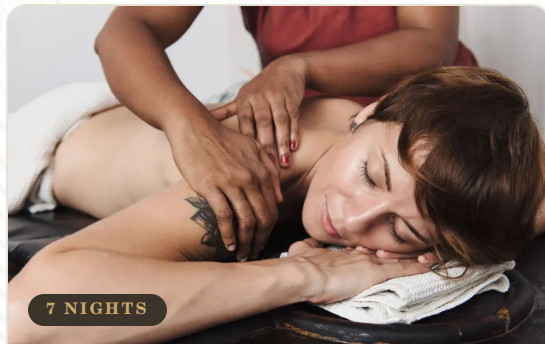
Поездки и экскурсии

Бесплатная поездка к водопадам Атирапалли и подвесному мосту при проживании от 7 ночей; выезд в городок Чалакуди — от двух недель.



ПРОГРАММЫ ПОД РУКОВОДСТВОМ ВРАЧЕЙ

Аюрведические программы



7 NIGHTS

Омоложение

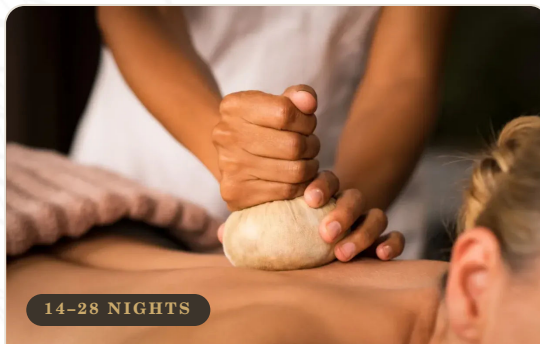
Терапия Расаяна для восстановления сил, иммунитета и жизненной энергии. Abhyangam, Patra Potala Swedam, Nasyam и Vasti, при необходимости с локальными Kati Basti и Greeva Basti — вместе с питанием по доше, йогой и ежедневной консультацией.



Dr. Anjana Sathyan



Dr. Henry Prasad



14-28 NIGHTS

Детокс и очищение

Полная классическая панчакарма. Подготовка через Snehana и Swedana, затем сами очистительные процедуры и структурированный этап восстановления — всё сопровождается масляным массажем, Shirodhara, Njavarakizhi, Thalam и травяными паровыми ваннами.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



14-28 NIGHTS

Укрепление иммунитета

Abhyanga, Pizhichil, Njavarakizhi, Udvarthanam, массаж Marma, Chavutti Thirumal, Tarpana, Shirodhara, Karnapoorana, Sneha Vasti и Ksheera Dhara, с внутренними травяными препаратами для восстановления Оджаса и устойчивости.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad

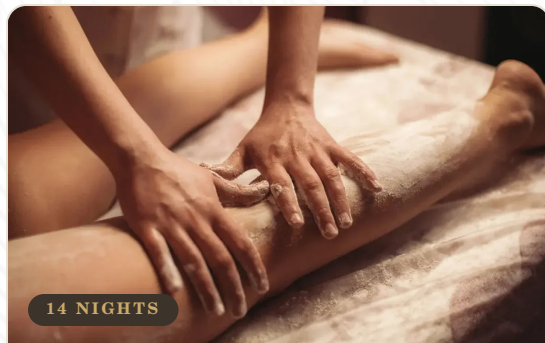
Каждую программу утверждает ваш врач после бесплатной онлайн-консультации. Панчакарма назначается только на месте и требует минимум 14 ночей.



Nurturing wellness, embracing tranquility

ПРОГРАММЫ ПОД РУКОВОДСТВОМ ВРАЧЕЙ

Аюрведические программы



14 NIGHTS

Контроль веса

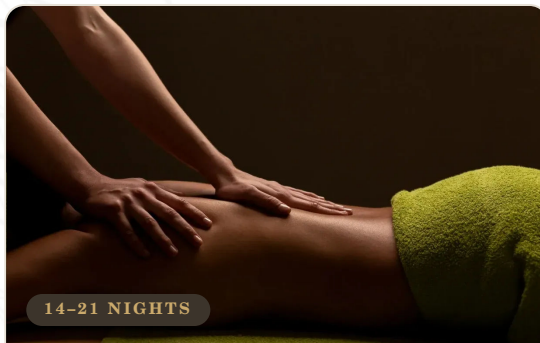
Padabhyangam, Udvartanam, Podikkizhi, Lepam и лечебные паровые ванны, чтобы успокоить Капху и разжечь Агни, вместе с органическим питанием на снижение веса, пранаямой и йогой для укрепления кора.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



14-21 NIGHTS

Здоровье позвоночника

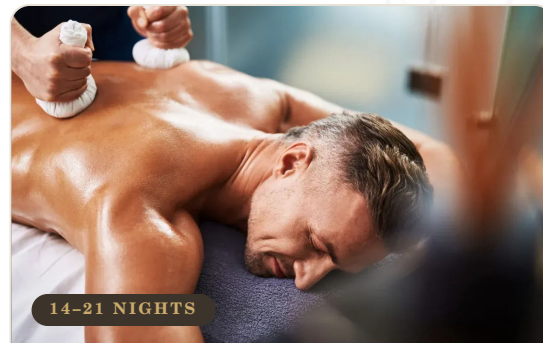
Подбирается под вашу картину — Snehana, Swedana, Virechana Karma, Basti, Vatahara и Vedana-shamaka Chikitsa, с Kati Basti и Greeva Basti, плюс асаны по вашему самочувствию, чтобы снять боль и вернуть подвижность.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



14-21 NIGHTS

Youth Restoration

Abhyangam, Ushma Swedam, Virechanam, Matra Vasti, Njavara Kizhi, Ksheera Dhara и препараты Расааяна, с рекомендациями по питанию и медитацией против факторов ускоренного старения.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad

Каждый план начинается с подробной аюрведической диагностики — конституция, баланс дош, агни, оджас и саттва — и завершается итоговой оценкой и рекомендациями домой.



Nurturing wellness, embracing tranquility

ПРОГРАММЫ ПОД РУКОВОДСТВОМ ВРАЧЕЙ

Аюрведические программы



7-14 NIGHTS

Corporate De-stress

Thalam, Shirodhara, Patra Potali Swedam, Nasyam, массаж головы и стоп, Njavara Kizhi и Netra Dhara, дополненные сбалансированным питанием, йогой и медитацией — растим саттву и надёжную защиту от выгорания.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



7-14 NIGHTS

Компьютерная нагрузка

При напряжении шеи, плеч, запястий и глаз от работы за экраном. Njavarakizhi, Pizhichil, Shirodhara, Abhyangam и массаж головы и лица, с Greeva Basti и Netra Tarpana, чтобы снять нагрузку и вернуть энергию.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



14-21 NIGHTS

Подготовка к зачатию

Ведёт наш аюрведический гинеколог. Подготовка обоих партнёров через Shodhana и Rasayana — нарушения цикла, СПКЯ, эндометриоз и гормональный дисбаланс лечатся в корне, с поддержкой фертильности и рекомендациями по питанию.



Dr. Anjana L R



Dr. Henry Prasad

Длительное пребывание позволяет работать глубже. Где указан диапазон, врач посоветует подходящий срок на консультации до приезда.



Nurturing wellness, embracing tranquility

КТО О ВАС ЗАБОТИТСЯ

Наши врачи и мастер йоги



Dr. Henry Prasad

ГЛАВНЫЙ ВРАЧ И
СТАРШИЙ КОНСУЛЬТАНТ

Практикует с 2006 года, имеет последипломный диплом по акупунктуре. Специализируется на ревматических состояниях, болезнях кожи и варикозе. Более 15 лет с Softouch в ОАЭ, на Мальте и в Джибути.



Dr. Jugunu Raj

ВРАЧ-КОНСУЛЬТАНТ ПО
ПАНЧАКАРМЕ, MD

MD по панчакарме, с прочной базой в классических методиках. Лечит опорно-двигательные, пищеварительные, кожные и связанные с образом жизни нарушения — работает с причиной, а не с симптомом.



Dr. Anjana L R

АЮРВЕДИЧЕСКИЙ
ГИНЕКОЛОГ И
КОНСУЛЬТАНТ ПО
ФЕРТИЛЬНОСТИ

MS по Prasuti Tantra и Streeroga. Целостное женское здоровье — нарушения цикла, СПКЯ, эндометриоз, бесплодие, гормональный дисбаланс, поддержка фертильности и ведение беременности.



Dr. Anjana Sathyan

ШТАТНЫЙ ВРАЧ-
АЮРВЕДИСТ, VAMS

Наш штатный врач, каждый день рядом с гостями. Награда «Лучший координатор» 2023 года, ключевая роль в получении аккредитации NABH. С нами с самого начала.



Sanjay Anand R

ЙОГАЧАРЬЯ ·
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ
ЙОГАТЕРАПЕВТ

29 лет на пути йоги. Сертификат BSS по терапевтической йоге, преподаватель Университета М. Ганди в Коттайме, экзаменатор Yoga Alliance (США) и S-VYASA. Классические асаны, пранаяма и медитация, для любого уровня.

Вы встречаетесь с врачом каждый день пребывания, а с главным врачом — трижды в неделю.



Nurturing wellness, embracing tranquility

Омолаживающие массажи

Abhyangam

60-90 MIN

Глубоко расслабляющий массаж всего тела в семи позициях со специально составленными травяными маслами — укрепляет нервную систему и восстанавливает физическое, душевное и эмоциональное равновесие.

Njavarakizhi

60-90 MIN

Прогревание всего тела мешочками с рисом Njavara, сваренным в молоке и травах. Выводит токсины, очищает ткани, питает суставы и мышцы, успокаивает Вату.

Shirodhara

30-60 MIN

Медленная ровная струя лечебного масла, отвара или пахты на лоб. Улучшает концентрацию, помогает при нарушениях сна, снижает стресс, тревогу и усталость.

Padabhyangam (foot)

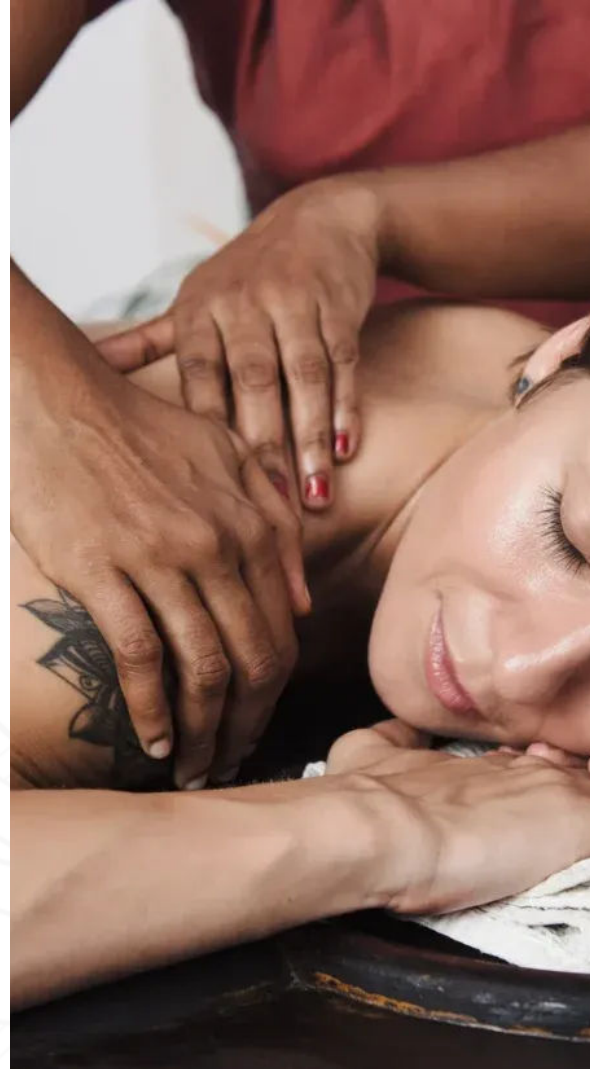
30 MIN

Мягкий массаж стоп, успокаивающий нервную систему, улучшающий кровообращение, снимающий отёки голеней и помогающий при бессоннице и умственном переутомлении.

Shiro Abhyangam (head)

15 MIN

Массаж головы, шеи и плеч тёплым травяным маслом по точкам марма: усиливает кровообращение кожи головы, успокаивает ум и способствует росту волос.



Оздоровительные массажи

Elakkizhy

60 MIN

Тёплые обжаренные лечебные листья в мешочке из муслина после общего массажа. Способствует детоксикации, раскрывает поры и замедляет возрастной износ суставов.

Narangakkizhy

45-60 MIN

Тёплый мешочек с лимоном, Shatapushpa, тёртым кокосом и каменной солью для мышц и суставов: снимает боль, воспаление и напряжение, улучшает гибкость.

Avikkizhy

45 MIN

Мешочек с сильными травяными порошками, прогретый паром отвара, ритмично прикладывают два терапевта, раскрывая микроканалы и выводя отёчность.

Ksheera Dhara

30-45 MIN

Непрерывная струя тёплого лечебного молока на лоб. Успокаивает гипоталамус, налаживает сон и повышает ясность ума и когнитивные функции.

Swedana therapy

30-45 MIN

Травяная паровая терапия выводит токсины через кожу, восстанавливает баланс Ваты, Питты и Капхи, улучшает кровообращение и цвет лица, смягчает признаки старения.



Красота и уход за кожей

Udvarthanam

45-60 MIN

Бодрящий сухой массаж травяными порошками энергичными движениями вверх. Отшелушивает кожу, уменьшает жировые отложения, укрепляет мышцы и убирает запах тела.

Ksheera Sekam

45-60 MIN

Мягкий каскад лечебного молока по всему телу, вызывающий потоотделение для вывода токсинов — оживляет нервную систему, углубляет сон и снимает усталость.

Njavara facial

30-45 MIN

Мешочки с рисом Njavara, сваренным в травяном отваре и молоке, мягко массируют лицо и шею: питают кожу, стимулируют лимфоток и возвращают сияние.

Mukha Lepam

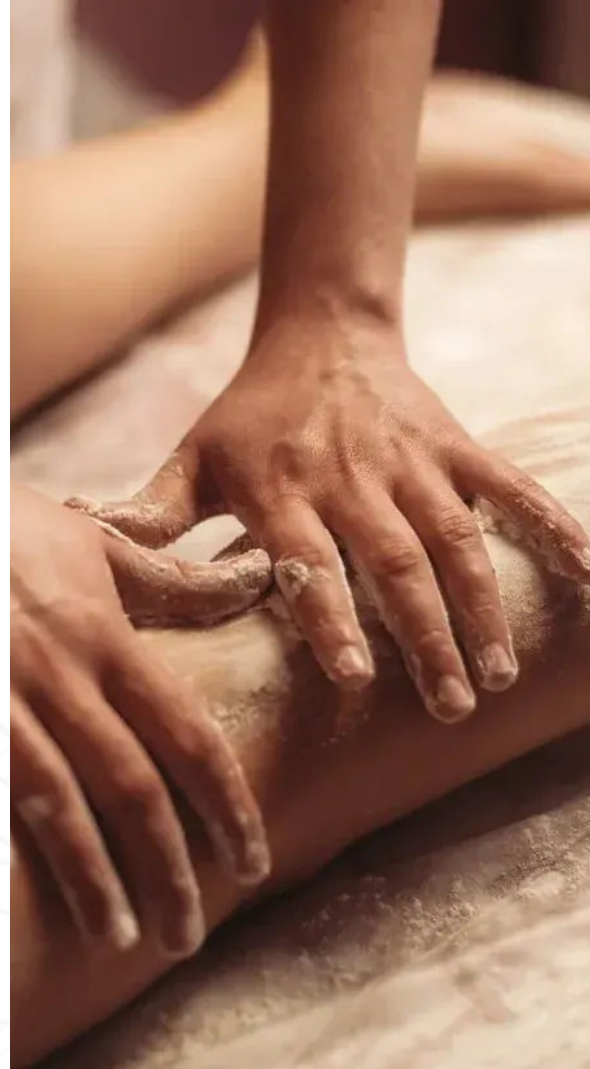
30-45 MIN

Массаж лица и затем подобранные травяные пасты против пигментации, морщин, тёмных кругов и тусклости — тонизируют кожу и сохраняют её жизненную силу.

Mukhabhyangam

15-20 MIN

Оживляющий массаж лица с Nalpamaradi и Kumkumadi Taila: усиливает лимфоток, тонизирует мышцы лица и уменьшает последствия солнца.



Популярные аюрведические массажи

Pichu

30-45 MIN

Стерильный ватный тампон, пропитанный аюрведическими маслами, на отёкшие суставы или больные мышцы — очень эффективен при дегенеративных болях в позвоночнике.

Kativasthi (back & spine)

30 MIN

Тёплое масло удерживается над поясницей в кольце из травяного теста: смазывает межпозвонковые суставы, снимает боль и скованность, возвращает подвижность.

Januvasthi (knee)

30 MIN

Тёплое лечебное масло над коленом в кольце из нутовой муки: усиливает кровообращение, поддерживает плотность костей и повышает подвижность за счёт синовиальной жидкости.

Urovasthi (chest)

30 MIN

Тёплое лечебное масло удерживается на груди в кольце из муки урад: укрепляет нервно-мышечную систему и снимает мышечные боли в груди.

Upanaham

30 MIN

Травяное бандажирование, тёплое или холодное, разгоняет застой крови и облегчает хронические уплотнённые отёки — при артрозе, локте теннисиста и пяточной шпоре.

Dhanyamla Kizhy

30 MIN

Тёплый мешочек из злаков и ферментированной жидкости Dhanyamla точной температуры: снимает воспаление, скованность и боль, выводя избыток дош.



Еда как лекарство

Составлено нашим врачом

Подробный план по Вате, Питте и Капхе, которому в точности следует наша кухня, из свежих органических продуктов, поддерживающих исцеление.

Вегетарианское, по аюрведе

Построено на шести вкусах — сладком, кислом, солёном, остром, горьком и вяжущем — для баланса и снижения риска болезней образа жизни.

Органика и участие

Свежие продукты с нашей фермы, плюс еженедельные кулинарные занятия: вы освоите настоящие блюда и увезёте рецепты домой.

Фрукты с фермы, по сезону

Всё, что даёт сезон: мангостин, джекфрут, личи, манго, папайя, банан, ананас и рамбутан — собраны в усадьбе и поданы в лучшей спелости.

Соки, травяные чаи и молодой кокос

Свежевыжатые соки, молодой кокос прямо с пальмы и травяные чаи — Shankhupushpam, гибискус и корица — в течение всего дня.



На вашей тарелке

	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
Понедельник	Porridge of Millet, Coconut Chutney, Vegetable Thoran	Rice, Kalan Curry, Cabbage Thoran, Koorka (Chinese Potato), Salad, Pickles	Porridge of Millet, Coconut Chutney, Vegetable Thoran
Вторник	Sweet Potato, Chutney, Grilled Vegetables, Drumsticks	Rice, Dal Curry, Lentil, Kovakka (Ivygourd), Salad, Pickles	Sweet Potato, Chutney, Grilled Vegetables, Drumsticks
Среда	Puttu of Millet, Green Gram Curry	Rice, Yam with Peas, Ladies Finger, Thoran, Beans Mezhukkupuratty, Butter Milk, Salad	Puttu of Millet, Green Gram Curry
Четверг	Pathiri, Chapati, Veg Mixed Curry	Rice, Sambar, Banana Flower Thoran, Beetroot Mezhukkupuratty, Salad	Pathiri, Chapati, Vegetable Mixed Curry
Пятница	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
Суббота	Idiyappam, Potato Stew, Grilled Vegetables	Fried Rice, Lemon Rice, Paneer Butter Masala, Papad / Cauliflower Chilli	Idiyappam, Potato Stew, Grilled Vegetables
Воскресенье	Vellayappam, Vattayappam, Chana Masala, Bread & Omelette	Veg Biriyani / Lemon Rice, Salad, Papad	Wheat Porotta, Corn, Green Peas in Coconut Milk, Steamed Vegetables

Это лишь пример — меню меняется каждый день вместе с сезоном, и врач подстраивает его под вашу дошу. Каждый день также подаются сезонные фрукты с нашей фермы, свежевыжатые соки и молодой кокос.

ОБЫЧНЫЙ ДЕНЬ

Ваш дневной ритм

07:15 – 08:15
Утренняя йога

08:30 – 10:00
Завтрак

09:00 – 13:00
Аюрведическая
процедура

13:00 – 14:30
Здоровый обед

14:30 – 18:00
Вторая сессия

День — вечер
Осознанный отдых

17:30 – 18:30
Медитация

19:00 – 20:30
Лёгкий ужин

Время процедур назначает врач после консультации — ваш ритм личный, без спешки. Каждый вечер консультант присылает вам план процедур на завтра, чтобы вы всегда знали, что вас ждёт.



Nurturing wellness, embracing tranquility

Правила и практические детали

БРОНИРОВАНИЕ И ОПЛАТА

Бронирование Позвоните +91 97455 70555 или напишите на info@softtouchayurveda.com. Рекомендуем бесплатную онлайн-консультацию до приезда, чтобы врачи заранее составили персональный план лечения.

Предоплата Предоплата 50 % подтверждает бронь; остаток оплачивается по приезде.

Оплата Банковский перевод, карта, UPI или наличные — наличными до ₹2 лакх на бронь. На месте принимаются терминал и UPI. При выезде выдаётся счёт.

e-Visa Большинство национальностей может въехать по индийской e-Visa, оформленной онлайн до поездки. Кочин (СОК) — аэропорт, принимающий e-Visa.

ПРЕБЫВАНИЕ И АЮРВЕДА

Минимальный срок 3 ночи. Для действительно омолаживающего эффекта рекомендуем неделю.

Панчакарма требует 14 ночей. План составляет наш старший врач-аюрведист на бесплатной онлайн-консультации до приезда.

Беременность и менструация общий массаж тела не проводится; терапии для шеи и позвоночника возможны. При подозрении на беременность процедуры не рекомендуются — сообщите нам заранее.

Медицинские заключения пришлите нужные документы на doctor@softtouchayurveda.com, чтобы наша команда подготовилась к вашему случаю.

ОТМЕНА И ПЕРЕНОС

За 45 дней и более до приезда бесплатная отмена — полный возврат за вычетом банковских комиссий или комиссий платёжного шлюза.

31–44 дня удерживается 10 % стоимости брони.

15–30 дней удерживается 50 % стоимости брони.

Менее 14 дней, неявка или ранний отъезд удерживается 100 % стоимости брони.

Переносы рассматриваются индивидуально, с гибкостью.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Как добраться Аэропорт Кочина (СОК) — 25 км / 50 минут; трансфер туда и обратно включён при проживании от 7 ночей. Вокзал Чалакуди — 9 км / 20 минут; встречу тоже можно организовать.

Wi-Fi и досуг Бесплатные 250 Мбит/с повсюду. Телевизоров в номерах нет — сознательно; вместо них домашний кинотеатр на 15 мест. Для цифрового детокса сохраним ваше устройство.

Языки Наша команда говорит по-английски, на малайалам и хинди. Переводчиков с немецкого и русского можно организовать за отдельную плату.

Индивидуальная йога Персональные занятия с нашим мастером йоги — ₹1 000 за сессию.