

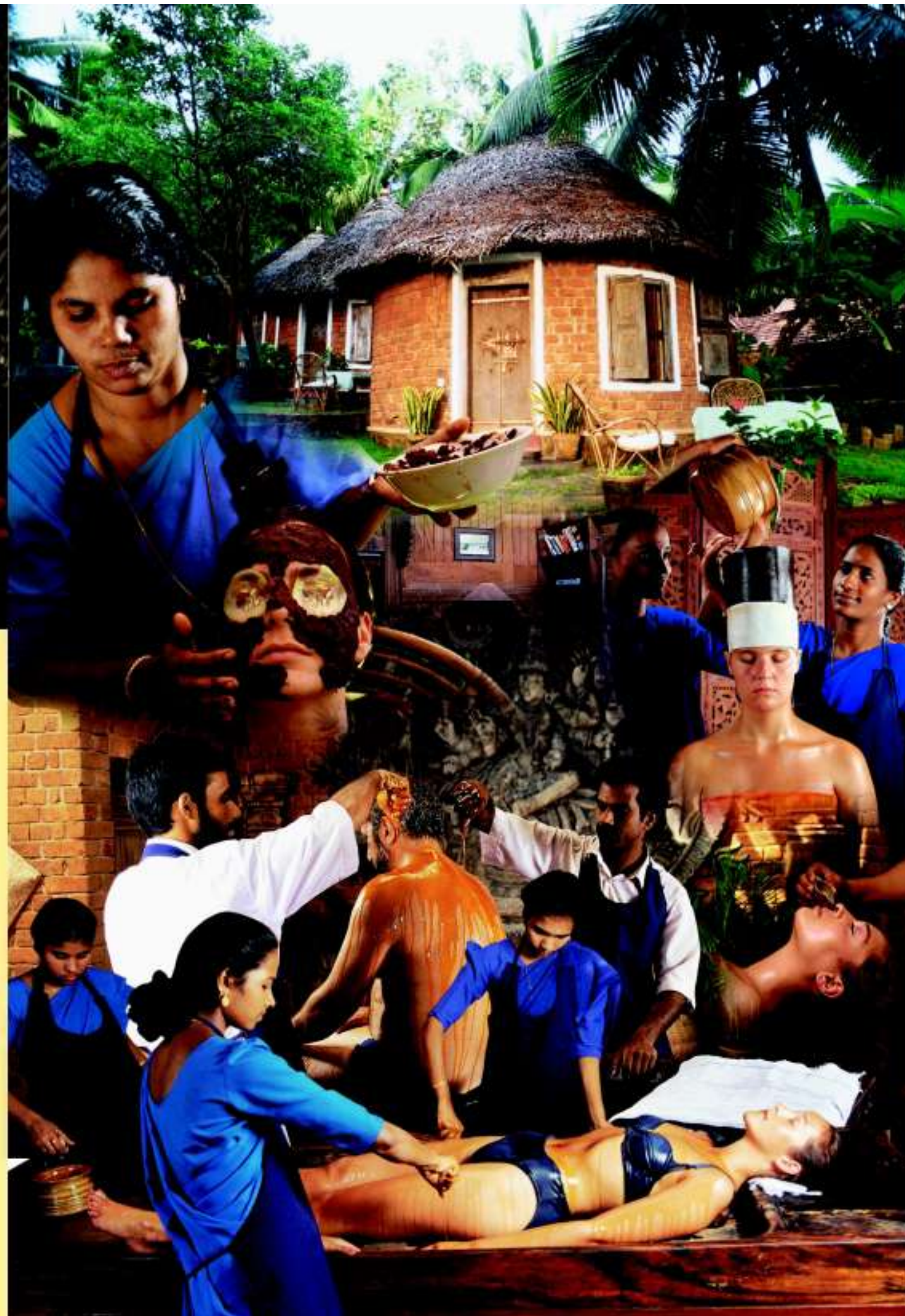
ayurveda

La science de la vie

Ayurvéda signifie « connaissance de la vie » en sanskrit, la langue ancestrale de l'Inde.

Cette tradition médicinale, qui remonte à plusieurs milliers d'années, cherche à renforcer la capacité naturelle de votre corps à combattre le stress ou les maladies en stimulant le processus de purification, de régénération et de protection de vos organes et des tissus cutanés. Vivez une expérience unique en suivant un « panchakarma », la cure de détoxication ayurvédique par excellence.

A Manaltheeram, une équipe médicale spécialement formée à l'ayurvéda, est à votre disposition à toute heure du jour et de la nuit. Elle vous garantit des traitements et un suivi médical quotidien.



Une grande quantité d'herbes médicinales et d'huiles végétales est utilisée pour les traitements.

Les soins et les régimes sont prescrits individuellement en fonction de votre constitution de base ou « dosha ».

Un régime végétarien avec peu de graisse est essentiel pour la guérison.

Un menu composé d'un grand choix de plats végétariens, de légumes divers et de jus de fruits frais est à votre disposition.



Sur la côte ouest de l'Inde, Manaltheeram se trouve au sud du Kérala, le berceau de l'ayurvéda. C'est un véritable havre de tranquillité orienté sur la santé.

Manaltheeram associe la connaissance ancestrale des principes actifs des plantes et celle des êtres humains aux techniques de soins ayurvédiques pour le bien-être de tout un chacun. Cette alliance a permis à Manaltheeram de garder toute son authenticité.





Manaltheeram

Situé à seulement 18 km de Trivandrum, la capitale du Kérala, ce centre ayurvédique est pourtant éloigné du tourisme de masse.

La brise tropicale et le bruit apaisant des vagues de la mer d'Arabie vous feront vite oublier les contraintes de la vie moderne.

Ici, les heures s'égrainent en douceur au rythme de la nature. Dès les premiers instants, l'énergie régénératrice du soleil et de la brise marine dans les branches des cocotiers, le roulement des vagues au loin, harmonisent les battements de votre cœur. Vous ressentez paix, détente et bien-être. Les prémices de la guérison sont déjà là.



Un chemin pavé serpente le long des bungalows et vous conduit directement à la mer.

Le jaune éclatant des fleurs de Calendula, le rose scintillant des hibiscus, le vert étincelant des « Marakkiras » et des autres plantes guérisseuses, jaillissent sous vos yeux à chaque pas.

Profitez d'une promenade près de la falaise, là où fusionnent mythe et réalité. La petite source est comme une oasis d'eau douce qui s'avance sur l'immensité océane d'eau salée, c'est une véritable

source de jouvence pour le corps, l'esprit et l'âme. Situé entre le temple hindou d'Azhimala Shiva et une petite chapelle chrétienne dédiée à Jésus, Manaltheeram aspire au calme et à la méditation.

Ses bungalows individuels aux toits de paille, mélange de modernité et d'architecture traditionnelle, et sa vue directe sur l'immensité maritime donnent à Manaltheeram un petit air de village balnéaire sous les tropiques.



Les repas se prennent en plein air ou sous le « mandapa », un vaste bungalow ouvert sur l'extérieur, en cas de mauvais temps. Ce mandapa est aussi le lieu de rendez-vous des multiples conférences et cours donnés sur le thème de l'ayurvéda.

En soirée, des animations récréatives telles que les danses, musiques indiennes «ou» la démonstration de « kalari payattu », le père des arts martiaux, vous plongeront plus loin encore dans les traditions ayurvédiques.

Les plantes médicinales qui poussent à Manaltheeram diffusent leurs senteurs bienfaisantes.

Les couleurs exotiques des fleurs tropicales et l'ombre des palmiers amplifient la pureté de l'air que vous respirez.

Sentez toute l'énergie du soleil qui inonde la plage de Chowara et recueillez-vous près des rochers et des arbres de Pandanus.

Si la baignade vous tente, vous avez le choix entre un plongeon dans la mer ou bien dans la piscine attenante à la salle de conférences.