

Sri Lanka - Spécial Ayurvéda

(11 jours/10 nuits)
dont 5 nuits au Amaya Lake + 5 nuits au Amaya Reef (plage)

Séjours du 1^{er} novembre 2008 au 31 octobre 2009

JOUR 1 AEROPORT / DAMBULLA

Aéroport/Dambulla

Le matin

- Assistance à l'arrivée, accueil par nos représentants qui offriront à chacun des colliers de fleurs
- Transfert à l'hôtel Amaya Lake - www.amayaresorts.com
- Arrivée à l'hôtel et installation

L'après-midi

- 1^{ère} consultation ayurvédique et massage relaxant
- « Introduction à l'Ayurvéda »

L'Ayurvéda est une science de la vie qui s'appuie sur la médecine préventive. Elle ne traite pas seulement la partie du corps souffrant, mais tout le corps. Elle utilise des substances végétales et animales et est donc entièrement naturelle. Elle tonifie la résistance du corps et améliore la guérison. De plus, elle n'a aucun effet secondaire. Elle promet le bien-être de chacun et est une vraie cure de jouvence.

- Dîner et nuit à l'hôtel



JOUR 2 au JOUR 5 DAMBULLA / AMAYA LAKE

Consultation et exercices individuels (commencement des cures...)

Les traitements inclus dans le forfait.....



1) Smbahana – Taila vimardana

Il s'agit d'un massage complet du corps avec de l'huile traitée avec des médicaments d'ayurvédique individuellement choisis. Le massage dure 45 à 60 minutes. Ce massage est proposé pour une relaxation intense, contre la fatigue et pour soulager les maux musculaires.

Un paquet individuel de traitements est fourni pour améliorer le confort des clients. Après le massage, suit un bain de fines herbes et l'application d'une pâte de fines herbes sur le corps (snana churna).

2) Abahyanga

C'est un traitement ayurvédique unique avec une technique spéciale où le corps est massé avec de l'huile. Cela fonctionne principalement avec le Prana ou la force de la vie énergie. La durée de ce traitement est de 60 minutes. L'huile traitée avec des médicaments est individuellement choisie suite à la consultation et à l'état du corps.

3) Pindasveda (medicinal bolus treatment)

Le massage, à base d'huiles, est exécuté après avoir bu un bol de préparation de fines herbes. C'est un type de traitement thermique employant les meilleures méthodes d'ayurvédique. Le traitement dure 45 à 60 minutes.

4) Shirodhara

Il s'agit d'un massage de la tête avec des huiles médicinales, du cou et des épaules pendant 10 à 20 minutes. La tête est incluse parmi les endroits spéciaux pour le traitement avec huiles selon les textes antiques.

5) Traitement du visage



JOUR 6 DAMBULLA / HIKKADUWA (L'HOTEL DE LA PLAGE)

- Après le petit déjeuner, départ vers Hikkaduwa
- Arrivée et installation à l'hôtel
- Libre
- Dîner et nuit à l'hôtel

JOUR 7 au JOUR 10 HIKKADUWA

Consultation et traitements individuels incluant comme suit :

- 1) Smbahana – taila vimardana
- 2) Abhyanga
- 3) Pindasveda (medicinal bolus treatment)
- 4) Traitement du visage

(descriptions des soins, voir 2^{ème} jour)

JOUR 11 HIKKADUWA / AEROPORT

- Tôt le matin, transfert à l'aéroport pour prendre votre vol retour



LISTE DES HOTELS PROPOSES :

A Dambulla *Amaya Lake*
www.amayaresorts.com/other/france/srilanka/lake/amayalake.htm
A Hikkaduwa *Amaya Reef*
www.amayaresorts.com/other/france/srilanka/reef/amayareef.htm

PRIX EN FRANCS SUISSES (CHF) PAR PERSONNE :

Valable du 1^{er} novembre au 19 décembre 2008 et du 1^{er} janvier au 30 avril 2009 :

Prix par personne	½ Double	Supplément Single	1/3 Triple
Base 2/3 personnes	CHF 2'180. —	CHF 870. —	CHF 1'890. —
Base 4/6 personnes	CHF 2'160. —	CHF 870. —	CHF 1'880. —
Pour une personne voyageant seule CHF 3'050. —			

Valable du 20 décembre 2008 au 10 janvier 2009 :

Prix par personne	½ Double	Supplément Single	1/3 Triple
Base 2/3 personnes	CHF 2'260. —	CHF 1'010. —	CHF 1'950. —
Base 4/6 personnes	CHF 2'240. —	CHF 1'010. —	CHF 1'940. —
Pour une personne voyageant seule CHF 3'260. —			

Valable du 1^{er} mai au 31 octobre 2009 :

Prix par personne	½ Double	Supplément Single	1/3 Triple
Base 2/3 personnes	CHF 2'030. —	CHF 830. —	CHF 1'760. —
Base 4/6 personnes	CHF 2'010. —	CHF 830. —	CHF 1'750. —
Pour une personne voyageant seule CHF 2'810. —			

PRIX D'UNE NUIT SUPPLEMENTAIRE EN FRANCS SUISSES (CHF) PAR PERSONNE :
(SANS TRAITEMENT, AVEC DEMI-PENSION)

Valable du 1^{er} novembre au 19 décembre 2008 et du 11 janvier au 31 octobre 2009 :

Prix par personne	½ Double	Supplément Single	1/3 Triple
Amaya Lake	CHF 80. —	CHF 70. —	CHF 70. —
Amaya Reef	CHF 70. —	CHF 60. —	CHF 60. —

Valable du 20 décembre 2008 au 10 janvier 2009 :

Prix par personne	½ Double	Supplément Single	1/3 Triple
Amaya Reef	CHF 90. —	CHF 80. —	CHF 70. —

Nos prix comprennent :

- Accueil et assistance à l'aéroport à l'arrivée et au départ
- Hébergement en demi-pension du dîner du jour d'arrivée au petit déjeuner du jour de départ
- Cure ayurvédique de 5 nuits à l'Amaya Lake et de 5 nuits à l'Amaya Reef

Nos prix ne comprennent pas :

- Boissons
- Pourboires
- Dépenses personnelles
- Les visites
- Les déjeuners
- LES TRANSFERTS AEROPORT – AMAYA LAKE – AMAYA REEF - AEROPORT

Suppléments et réductions :

-Transferts : aller-simple, en Francs suisses (CHF) par personne :

01. Aéroport de Colombo/Dambulla	
Base 01 personne	CHF 160. —
Base 02/03 personnes	CHF 80. —
Base 04/06 personnes	CHF 50. —
02. Dambulla/Hikkaduwa	
Base 01 personne	CHF 240. —
Base 02/03 personnes	CHF 120. —
Base 04/06 personnes	CHF 90. —
03. Hikkaduwa/Aéroport	
Base 01 personne	CHF 140.—
Base 02/03 personnes	CHF 70. —
Base 04/06 personnes	CHF 50. —

- Supplément pour la pension complète :

Pour 10 nuits : **CHF 150.— par personne** pour 10 déjeuners

- Suppléments obligatoires :

Dîner de Noël : **CHF 80.— par personne**

Dîner de Nouvel An : **CHF 110.— par personne**

- Réduction enfants de moins de 12 ans :

Pour un enfant de moins de 12 ans qui partage une chambre double avec 2 adultes :

25% de réduction sur le prix adulte