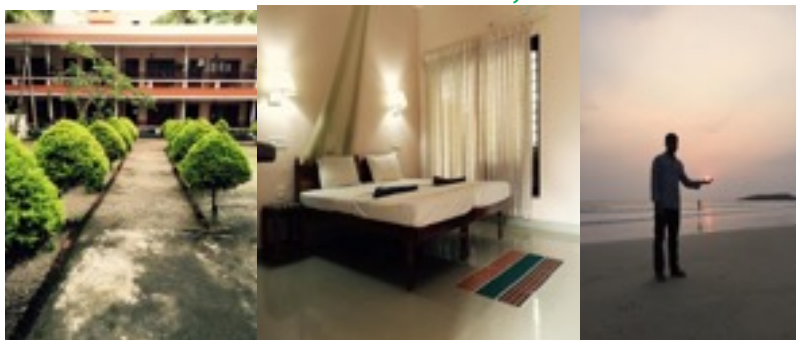


Ayurveda & Yoga Resa 28/12 2016 – 10/1 2017 till Kerala, Indien



Välkommen till Kovalam, Kerala i södra Indien på en Ayurvedisk behandlings - och yogaresa.

Du/ni bor på Hotel Cocoland som ligger nära havet, Kovalam Beach. Under din vistelse kommer du att få ett individuellt anpassat program med två behandlingar per dag allt enligt konsultation med Dr Jayahari. Du startar dagen med en yogalektion före frukost. Därefter fm behandling, lunch, em behandling och senare middag. Dagligen kontakt med läkare för avstämning och kortare konsultation innan/efter behandling.

Behandlingar

På centret erbjuds det behandlingar av hög kvalité och med välutbildade terapeuter. Man lägger stor vikt vid personlig omvårdnad och alla behandlingar sker enligt läkarens rekommendationer. Läkaren bestämmer efter att han gjort en konsultation med dig vilka behandlingar just du behöver för att uppnå bättre hälsa och balans. Han kommer även ge dig kostråd och vilka aktiviteter som passar bra för dig under din behandlingstid.

På centret gör man sitt yttersta för att du som gäst ska känna dig trygg och harmonisk under din vistelse i Indien. Efter att ha genomgått ett skraddarsytt behandlingsprogram hoppas vi att du ska känna dig själv/din kropp och uppnå en känsla av lätthet. Ayurveda handlar inte bara om att bota sjukdomar utan också om att förebygga, lära sig förstå sig själv bättre och att kunna ta vara på sina. **Dr. Jayahari** är huvudläkare på centret. Dr Jayahari har en "Bachelors Degree"., sex års utbildning. Han har även många års erfarenhet av behandling samt gedigen kunskap om ayurvediska örtmediciner och oljor.

Yoga

Klasserna kommer att hållas i en yoga sal på hotellet.

Vi börjar dagen med yoga (Hatha yoga) på morgonen innan frukost.

Logi

Hotellet har 30 rum. (dubbelrum) Stort rum med balkong med Non-A/C och A/C rum.

Mat

Ayurvedisk vegetarisk mat till frukost, lunch och middag på hotellet.

Dina måltider är anpassade till dig enligt läkarens rekommendationer.

Pris

Paketpris 2 veckor:	Enkelrum	14 000 SEK
Paketpris 2 veckor:	Dubbelrum	25 000 SEK (12.500 per person)

I paketpriset ingår 2 behandlingar per dag inklusive konsultation. Ayurvedisk mat (frukost, lunch, middag) samt morgon yoga. Transfer till och från flygplatsen.

Flygresan på ca 9 000-11 000 SEK tillkommer. Flygplats/destination: Trivandrum , ca 30 minuter med taxi till centret.

För mer info om hotellet, www.cocolandheritage.com

E-mail: manoj@indianhealth.se,

Mobil: 073-903 42 18 (Manoj)