



## INFORMATIONS POUR LES CLIENTS

Nom : .....

Durée du séjour : .....

Date : .....





# Bienvenue

## **Cher client,**

nous sommes heureux de vous accueillir chez nous. Nous avons rassemblé ces informations pour vous, pour rendre votre séjour le plus confortable possible et pour que votre cure ayurvédique soit fructueuse. S'il vous plaît, lisez attentivement ces informations. Les instructions et explications vous aideront à clarifier les processus, que nous effectuons dans le centre, et les conditions nécessaires pour une cure ayurvédique. Si vous avez d'autres questions, demandes ou suggestions, n'hésitez pas à nous contacter, nous serons toujours heureux de vous aider.

À votre arrivée, vous devriez trouver les choses suivantes dans votre chambre. S'il manque quelque chose, veuillez en faire part à la réception.

- \* 1 peignoir
- \* 1 bouteille grande d'eau minérale
- \* 1 panier de fruits
- \* 1 questionnaire médical
- \* Date et l'heure du premier examen médical

Le Resort	4
Le plan	5
L'Ayurveda – La connaissance de la vie	6
La consultation du médecin	7
Les thérapies et les traitements	8
L'alimentation ayurvédique	9
Le logement et le bien-être	10
Les cures, le repos et le mouvement	11
Le spa et la beauté	12
L'environnement et les excursions	13
Des autres informations	14



# Le Resort

Le complex ayurvédique Port Salvi est niché dans un magnifique paysage d'une crique rocheuse spectaculaire, au bord du village de la côte catalane de Sant Feliu de Guíxols. Autrefois la baie servit aux marins comme refuge dans la tempête. De là vient le nom catalan Port Salvi – le port d'abri. Peut-il avoir un meilleur nom pour un endroit où vous pouvez trouver la paix intérieure, la vitalité et la force vital ?

Les médecins indiens ont certainement pensé cela, quand ils ont amené l'authentique Ayurveda en Europe au début des années 90.



| 4

## L'authentique Ayurveda de haute qualité

Nos médecins viennent d'Inde et ont été formés à la médecine ayurvédique au prestigieux Sree Narayana Ayurveda Medical College, Kerala University. Outre suivi des clients, les médecins sont également responsables de la formation régulière de notre équipe de thérapeutes.

À Port Salvi, vous êtes traité avec des huiles originaires de l'Inde à base de plantes ayurvédiques – ce qui est unique sous cette forme en Europe. L'expérience de nos médecins, des huiles authentiques et une équipe compétente de thérapeutes sont la garantie de l'authentique Ayurveda de la haute qualité.

## Le jardin subtropical

Le jardin subtropical du complexe s'intègre harmonieusement dans le paysage côtier spectaculaire. Grâce à la douceur du climat, on peut trouver ici pendant toutes les saisons de l'année de nombreux endroits charmants, qui vous invitent à rêver, vous détendre et vous relaxer.

Aussi les vues des chambres donnent toujours sur le jardin et la mer. Le climat maritime revitalisant amplifie l'impact de votre cure ayurvédique et assure le bien-être du corps, de l'esprit et de l'âme.

## Grandiose et unique

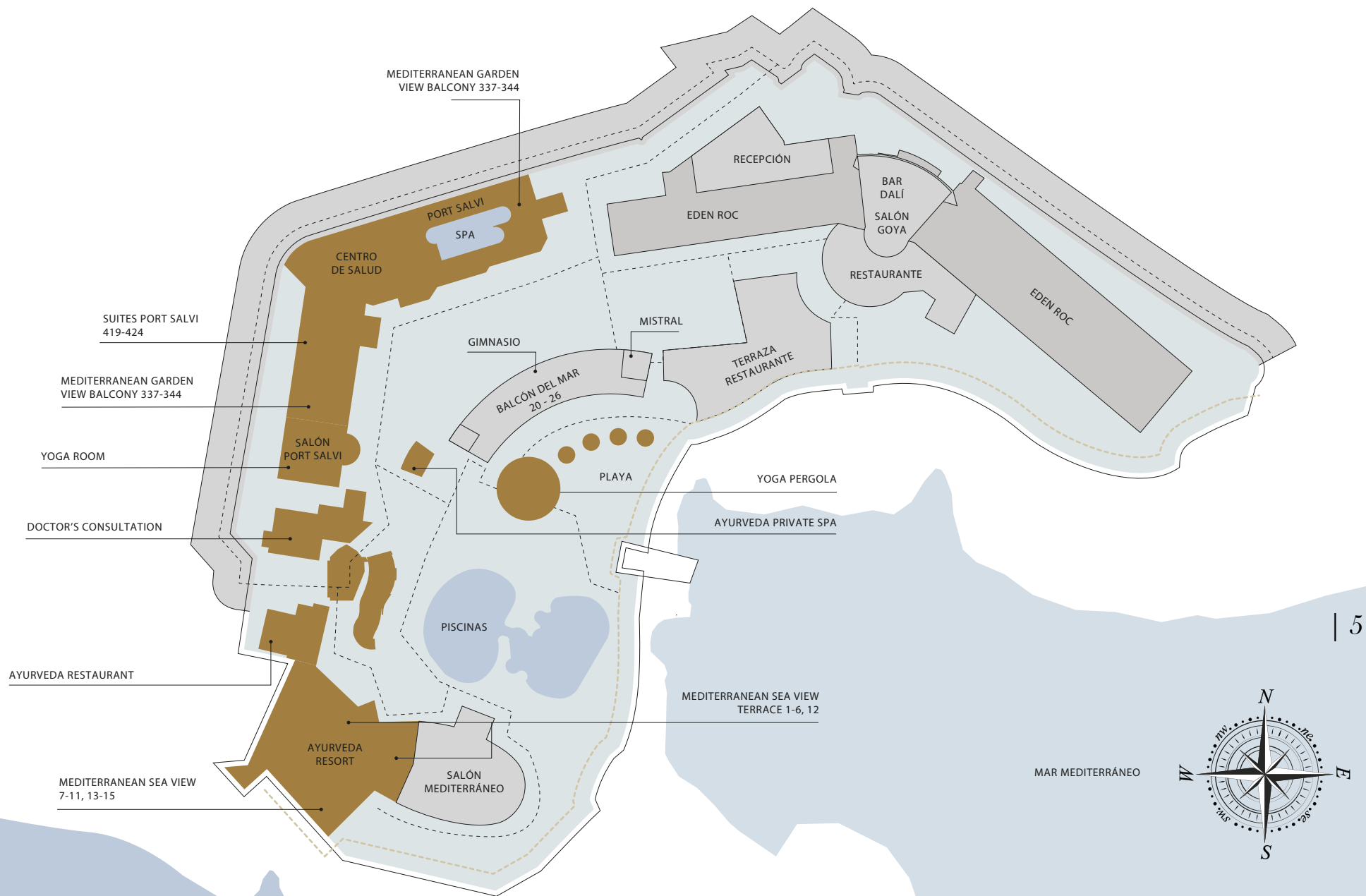
La situation idéale, l'authentique Ayurveda et la multitude des facteurs de bien-être créent une atmosphère unique à Port Salvi, qui ne se trouve que dans quelques endroits du monde.

Une autre caractéristique unique de ce vaste programme, est la remise en forme, le bien-être et la beauté qui rendent votre cure ayurvédique à une expérience inoubliable.





# Le plan



# L'Ayurveda – la connaissance de la vie

L'Ayurveda – l'éducation de santé des milliers d'années de l'Inde – est aussi appelé la Mère de tous les médecines. La médecine européenne, arabe et chinoise ont été résolument influencées par l'Ayurveda.

Le nom est dérivé de l'ancien mot indien en sanskrit Ayus (vie) et Veda (la connaissance). La « connaissance de la vie » est un système de santé holistique qui traite le corps, l'esprit et l'âme comme une unité.

Chaque traitement ayurvédique tend à produire cette unité, pour amener les personnes vers leur équilibre personnel et activer leurs pouvoirs d'auto-guérison.



| 6

## Les doshas – base de toutes les cures ayurvédiques

Selon l'Ayurveda, l'univers se compose des 5 éléments : la terre, l'eau, l'air, le feu et l'espace (éther). Leur interaction forme la nature, le macrocosme. Chez l'homme, en tant que microcosme, l'interaction se manifeste en trois types constitutionnels différents appelés Doshas : Vata, Pitta, Kapha. Chaque personne a sa propre nature des doshas innés, mais leur domination peut changer en fonction de l'âge, des saisons d'années ou des circonstances de la vie.

## La détermination du dosha et la thérapie

Selon Ayurveda, quand l'équilibre des doshas se perd, les maladies se forment. Celles-ci peuvent être guéries si l'équilibre naturel des doshas est rétabli (principe de l'homéostasie). Nos médecins ayurvédiques peuvent déterminer exactement, comment l'équilibre des doshas est perturbé et quelle est la cause de la maladie – tout cela avec les méthodes traditionnelles comme le diagnostic du pouls, de l'iris et de la langue. Leur diagnostic est alors la base pour les thérapies pendant votre traitement ayurvédique. Une maladie réelle n'est pas au premier plan, mais c'est le déséquilibre des doshas actuels qui cause le développement d'une maladie. À long terme, grâce à cela, la cause d'une maladie sera éliminée.

## L'ayurveda et le mode de vie

Pendant votre cure ayurvédique à Port Salvi, l'équilibre de votre Dosha sera établi au maximum possible. Mais afin de maintenir cet équilibre à long terme et de le stabiliser, il sera important que vous changiez votre style de vie future. Vous recevrez des recommandations concrètes de nos médecins pour la vie « après ». Celles-ci comprennent des suggestions pour la prévention de routine et du stress quotidien, des conseils pour votre régime alimentaire et des conseils pour un programme d'exercice sain.





# La consultation du médecin

Au début du traitement, l'examen initial est effectué par l'un de nos médecins indiens. Le médecin détermine votre type de dosha et le possible déséquilibre des doshas grâce au questionnaire et aux méthodes ayurvédiques traditionnelles de diagnostic, comme le pouls, la langue et l'iridologie. Cette contrôle prendra environ 50 minutes.

La communication se fait en anglais. Si vous voulez l'assistance d'un traducteur, s'il vous plaît, contactez-nous à l'avance. Après l'examen médical, vous obtiendrez un plan de traitement détaillé avec les jours et les heures des traitements.



**DR DINU RAJ**  
Directeur médical



**DR GOPIKA**  
Docteur ayurvédique

## Questionnaire médical

Le questionnaire médical est attaché à cette brochure. Si vous ne le trouvez pas, s'il vous plaît, contactez-nous pour l'obtenir. Remplissez le questionnaire attentivement et complètement, même si certaines questions vous sont incompréhensibles. Il joue un rôle important dans l'évaluation du médecin. Si vous prenez des médicaments, s'il vous plaît, apportez-les avec vous à la première consultation médicale.

Toutes les informations fournies sont strictement confidentielles et sont soumises au secret médical.

## Le plan des traitements médicaux

Après l'examen médical, vous recevrez votre plan des traitements. Ici sont répertoriés le jour et l'heure exacte de vos traitements. Si vous ne pouvez pas vous présenter à un traitement pour quelque raison, nous vous demandons de nous informer 24 heures à l'avance, afin que nous puissions changer votre horaire. S'il vous plaît, comprenez que nous devons facturer les traitements annulés à court terme.

## La supervision médicale pendant la cure

Les médecins vous donneront des conseils tout au long de la cure. Si vous avez d'autres questions n'hésitez pas à demander à nos médecins. Les médecins se trouvent dans la chambre des médecins. S'ils ne sont pas accessibles vous pouvez prendre rendez-vous par l'intermédiaire de nos réceptionnistes.

**Vous pourriez éprouver des effets secondaires comme le mal de tête à cause de la désintoxication dans les premiers jours. En principe, c'est un bon signe, car cela indique que le corps réagit aux traitements ayurvédiques. Ces effets secondaires disparaissent après les premiers jours et vous vous sentirez ensuite beaucoup mieux.**



# Les thérapies et les traitements

La base de toutes les thérapies sont les huiles préparées avec des plantes ayurvédiques. Nos huiles à base de plantes d'origine Ayurveda sont importées directement de l'Inde et sont constitués d'un mélange complexe d'herbes - ce qui est unique en Europe. Le médecin détermine pendant la consultation quelles huiles ayurvédique vous conviennent. Pour le nettoyage interne, nos médecins indiens utilisent le ghee (beurre clarifié), qui est préparé frais tous les jours dans notre cuisine ayurvédique.

## Le déroulement général

Buvez beaucoup d'eau avant chaque traitement, ce qui favorise la procédure de détoxification. S'il vous plaît, arrivez à l'heure à la salle d'attente. Nos thérapeutes viendront vous y chercher et vous amèneront au salle de traitement. Après le traitement, vous vous reposerez dans la salle de repos. Vous recevrez encore des traitements complémentaires comme par exemple la cabine de transpiration ayurvédique (Svedana). Après les traitements, s'il vous plaît, buvez encore beaucoup d'eau et reposez-vous encore un moment.



| 8

## Les soins ayurvédiques:

Abhyanga:

Consultations du médecin:

Basti:

Kati Basti:

Janu Basti:

Nasya + Dhoomapana:

Netra Basti:

Massage authentique ayurvédique avec des huiles

Détermination de Dosha avec le plan des traitements

Le nettoyage du côlon avec de l'huile d'herbes

Traitement de l'huile dans la zone du sacrum lombaire

Traitement de l'huile sur le genou

Massage du visage avec des gouttes médicinales dans le nez

Nettoyage et régénération des yeux avec de l'huile ayurvédique

Pinda Sweda:

Kayasekam:

Shiro-Abhyanga:

Shirodhara:

Svedana:

Massage synchrone:

Massage avec pindas (sachets d'herbes) chauds

Massage avec de l'huile de tout le corps avec deux thérapeutes

Massage ayurvédique de la tête

coulage des huiles au front avec deux thérapeutes

la cure de transpiration avec la vapeur à base des plantes ayurvédiques

Massage ayurvédique à quatre mains avec deux thérapeutes

## Important:

Après le traitement, il convient d'éliminer l'huile sous la douche, sans savon. Laissez l'huile restante sur la peau pendant au moins 2 à 3 heures pour qu'elle puisse développer son effet. N'entrez pas dans une piscine ou un jacuzzi avec de l'huile sur la peau. Cela peut entraîner l'échec du traitement de l'eau.





# L'alimentation ayurvédique

« **Votre nourriture devrait être votre remède.** »

Cette citation d'Hippocrate a l'origine dans les textes ayurvédiques. Cela montre la haute valeur de l'alimentation saine dans l'Ayurveda. Cela est aussi si important, parce qu'aujourd'hui, dans le monde occidental, près de la moitié de toutes les maladies sont causés par une mauvaise nutrition. Les médecins ayurvédiques demandent toujours vos habitudes alimentaires et vous donnent des informations importantes sur l'alimentation et sur le mode de la vie saine.

Un point important de la nutrition ayurvédique est une routine quotidienne régulière avec 3 repas, entre lesquels il devrait avoir une pause, idéalement de 4 à 5 heures. Cela permet à l'organisme de métaboliser pleinement les aliments et de mieux éliminer les déchets métaboliques que produisent les maladies (Ama).



## La cuisine ayurvédique méditerranée

Beaucoup de gens croient que le régime alimentaire ayurvédique est un régime indien purement végétarien. Cependant, il y a un principe fondamental de l'éducation ayurvédique de la nutrition, que le type et la préparation de la nourriture doivent être adaptés aux habitudes alimentaires de chaque culture, au climat et aux saisons d'année. Bien sûr, les principes ayurvédiques doivent être respectés pour une alimentation saine. Au premier plan se trouve la digestibilité, le renforcement d'Agni (feu digestif) et l'évitement d'Ama (déchets métaboliques). Conformément à ces principes, nous vous préparons chaque jour une délicieuse nourriture ayurvédique méditerranée.

## Rasas – les 6 goûts

Un autre principe d'alimentation ayurvédique est que dans un repas devraient être inclus tous les 6 goûts, appelées Rasas.

Les goûts sont les suivants: doux, aigre, salé, piquant, amer et astringent/amer. Nos chefs utilisent leur créativité aussi pour comprendre les 6 Rasas dans les repas.

En équilibrant et en harmonisant l'effet de Rasas, notre cuisine ayurvédique est une excellente thérapie pour l'équilibre de notre santé physique et mentale.

## Les horaires des repas

Petit déjeuner: 8h - 9h30

Déjeuner: 13h - 14h

Dîner: 19h - 20h

Tous les repas sont servis dans notre restaurant ayurvédique. En outre, tout au long de la journée, des fruits et du thé sont à votre disposition dans le restaurant ayurvédique et dans la salle d'attente du Spa.

- \* La nourriture est toujours fraîchement préparée. Soyez alors être ponctuel, s'il vous plaît;
- \* Si vous ne pouvez pas venir ou vous arrivez plus tard, appelez, s'il vous plaît, la cuisine ayurvédique (tel: 819).



# Le logement et le bien-être

Le silence et la tranquillité, une ambiance chaleureuse de bien-être et un climat sain sont des conditions importantes pour le succès d'une cure ayurvédique. Tous ces facteurs sont présents dans un mélange unique à Port Salvi. Votre logement est situé loin de la maison principale dans un endroit calme. Toutes les chambres ont une ambiance chaleureuse avec vue sur la mer ou avec vue sur le jardin subtropical.

Dans les jardins magnifiques, vous trouverez des nombreux endroits charmants qui vous invitent à rêver, à vous détendre et vous relaxer. L'emplacement et l'air marin revitalisant assurent le bien-être du corps, de l'esprit et de l'âme. Pour votre hébergement, vous pouvez choisir entre 2 bâtiments (selon la disponibilité).



| 10

## Hébergement dans le Centre Ayurveda "Port Salvi" (voir carte):

**15 chambres 'Mediterranean Garden View Balcony'** avec salle de bain en marbre, WC, téléphone, WI-FI, TV satellite, mini bar, chauffage et climatisation, coffre-fort et terrasse avec vue sur la mer (avec chaise longue, table et chaises); dans certaines chambres, la mer est couverte par de grands arbres.

**6 suites** composées d'une chambre à coucher et d'un salon (séparés par une porte), d'une cuisine américaine, d'une salle de bain en marbre avec baignoire jacuzzi et WC, téléphone, WI-FI, TV satellite, mini bar, chauffage, climatisation, coffre-fort et grande terrasse panoramique avec vue sur la mer, chaises longues, table et chaises.

## Notre maison principale, l'hôtel "Eden Roc" (voir carte):

Il s'agit avant tout d'une maison de vacances et de séminaires, avec une ambiance et un fonctionnement appropriés. Nos hôtes qui suivent la cure ayurvédique sont logés uniquement dans le centre ayurvédique 'Port Salvi' ou dans la maison d'hôtes 'Sea View'.

## Hébergement dans la maison d'hôtes "Sea View" (voir carte):

**8 chambres 'Mediterranean Sea View Terrace'** avec bain, WC, téléphone, TV satellite, WI-FI, minibar, chauffage, air conditionné, coffre-fort et vue mer, certaines avec terrasse.

**7 chambres 'Mediterranean Sea View'** avec bain, WC, téléphone, TV satellite, WI-FI, minibar, chauffage, climatisation, coffre-fort, vue sur la mer, sans balcon/terrasse.





# Les cures, le repos et le mouvement

L'Ayurveda, le yoga et la méditation sont étroitement liés et ont leurs racines communes dans l'ancienne philosophie védique indienne. Selon cette philosophie, chaque traitement ayurvédique comprend des exercices pour le corps, l'esprit et l'âme. Pour les personnes occidentales stressées et surchargées, cela est souvent une expérience totalement nouvelle. Si vous trouvez de nouveau la paix intérieure et peu à peu votre milieu, le stress se réduira de façon naturelle, les tensions physiques seront libérées et le pouvoir de auto-guérison du corps sera activé.

À part le yoga, il y a beaucoup d'autres manières de se bouger activement à Port Salvi.



## Le yoga et la méditation

Le yoga a lieu deux fois par jour, y compris le dimanche et les jours fériés, à 7h00 et à 17h30. Notre médecin ayurvédique dirige la séance de yoga du matin, qui contient davantage d'éléments méditatifs et de techniques de respiration (pranayama). L'après-midi, un de nos professeurs de yoga est là pour renforcer votre corps.

## Randonnées avec un guide

Pendant votre cure ayurvédique, nous vous offrons la possibilité de découvrir l'une des plus belles côtes d'Europe. Augmentez votre combustion de graisses en faisant de la randonnée et profitez en même temps de l'environnement magnifique de Sant Feliu de Guíxols. Si vous le souhaitez, nous proposons des excursions guidées gratuites. Les promenades sont variables et adaptées à tous les niveaux de forme physique.

## La natation

La piscine couverte est ouverte tous les jours. Les piscines extérieures peuvent être utilisées de manière saisonnière. Le complexe n'est pas responsable de l'utilisation des piscines.

## Aqua Healing

En plus de nos cures ayurvédiques, nous vous proposons l'expérience unique de l'Aqua Healing dans une piscine spécialement construite.

## Golf

Dans un périmètre de 5 km, vous trouverez deux parcours de golf avec 18 trous de championnat, ainsi que 10 autres parcours sur la Costa Brava. Pour les réservations, veuillez contacter la réception.

**Notez, que les activités sportives après certains traitements ayurvédiques sont contre-indiquées. Veuillez consulter toujours avec notre médecin ayurvédique des activités sportives supplémentaires. Protégez-vous aussi pendant votre cure ayurvédique contre l'ensoleillement trop fort et contre le vent.**





# Le spa et la beauté

L'Ayurveda et le spa sont un complément idéal. À part des massages ayurvédiques et des traitements classiques, Port Salvi vous offre un large programme de spa.

Consultez les traitements supplémentaires toujours avec nos médecins ayurvédiques ou avec nos thérapeutes, s'il vous plaît.

En plus de l'espace de spa généralement accessible, nous disposons d'une zone spécialement réservée à nos clients d'Ayurveda.



| 12

## Spa généralement accessible

Au spa accessible pour tous les clients, une grande piscine intérieure pour nager est à votre disposition. Vous y trouverez aussi un sauna, un hammam et une piscine avec de l'eau salée.

Prenez en compte, s'il vous plaît, que cette zone est accessible à tous les clients de l'hôtel. Par conséquent, il n'y a pas toujours la paix et la tranquillité que vous pourriez souhaiter en tant que clients d'une cure.

## Spa exclusif pour les hôtes ayurvédiques

Nous avons aménagé un nouvel espace de bien-être exclusivement réservé à nos hôtes ayurvédiques. Il est situé au bord de la mer, avec une vue magnifique sur la baie de Port Salvi.

## Le programme de beauté

À part des traitements ayurvédiques, nous offrons un grand choix de soins esthétiques.

Vous pouvez choisir entre des traitements anticellulite, des peelings du corps ou du visage ou des masques faciaux et corporels de haute qualité.

Toutes les traitements sont à base des produits naturels de haute qualité qui complètent harmonieusement les soins ayurvédiques.





# L'environnement et les excursions

Pendant une cure ayurvédique, il est toujours agréable de faire une petite excursion d'une journée. Les alentours de Port Salvi sont prédestinés aux excursions. Le littoral de la Costa Brava à Sant Feliu est l'un des plus beaux en Europe et il est idéal pour les petites promenades le long de la côte.

Il vaut la peine de découvrir Girona avec une des plus belles vieilles villes de la péninsule ibérique. Aussi la fascinante ville de Barcelone peut facilement être découverte en une journée. L'intérieur de la région avec des nombreux sites culturels ibériques, grecques et romains est aussi fascinant.



## Petites promenades

Les courtes balades suivantes sont appropriées comme excursions d'une journée. Demandez à notre personnel d'accueil pour plus de détails.

### Chapelle Sant Elm:

Montez derrière le complexe à la chapelle de Sant Elm. Grace à la magnifique vue panoramique sur les falaises, vous comprendrez pourquoi cette côte a été nommé comme « Costa Brava » (Côte Sauvage) en 1909.

### La crique Sa Conca - Sant Pol:

Une promenade côtière pittoresque et culturellement intéressante, en passant par les propriétés les plus anciennes de la Costa Brava avec un arrêt sur l'une des plus belles plages de la région.

## Girona et Barcelone

De la gare de bus de Sant Feliu de Guíxols, il y a plusieurs départs quotidiens vers Girona et Barcelone, vous pouvez donc faire un voyage à votre propre rythme. Veuillez consulter ces activités avec les médecins ou les responsables des clients. Veillez également à ne pas trop en faire. En cas de doute, la devise est toujours la suivante : Moins, c'est plus.

**Si vous souhaitez, nous prenons en charge l'organisation de vos excursions. Consultez vos activités avec le médecin ou avec les thérapeutes. S'il vous plaît, ne faites pas trop d'activités. Pensez toujours en expressi-on: « Moins est plus ».**

## Des autres excursions d'une journée

13 |

- \* Le jardin botanique « Cap Roig » à Calella de Palafrugell
- \* Le phare de « San Sebastia » à Llafranc (vue panoramique)
- \* Les villages médiévaux de Pals et Peratallada
- \* Le Musée Dalí de Figueres
- \* Une promenade en bateau de Sant Feliu à Tossa de Mar et retour (pas en hiver)



# Des autres informations

Ce livret pour les clients d'Ayurveda est faite pour vous donner une idée de notre centre d'Ayurveda et de son fonctionnement.

Si vous avez des suggestions, utilisez la liste des suggestions qui est jointe à cette brochure, s'il vous plaît. Votre satisfaction est notre but prioritaire.

Nous aimerions connaître votre opinion sur votre cure ayurvédique à Port Salvi.

S'il vous plaît, utilisez le questionnaire ci-joint pour que nous puissions répondre encore mieux à vos souhaits et besoins à l'avenir.



| 14

## **Le discours sur l'Ayurveda**

Une fois par semaine, de 14h à 15h, un de nos médecins ayurvédiques propose un discours sur l'Ayurveda, et après, il est disponible pour répondre aux questions.

**Lieu : Salle de yoga.**

## **Littérature**

Pendant votre séjour, vous pouvez utiliser gratuitement notre petite bibliothèque spécialisée en médecine ayurvédique, qui se trouve dans le centre de soins. Demandez à la réception du spa. Vous trouverez d'autres livres dans la salle commune au-dessus de la réception du spa. Veuillez rendre les livres ayurvédiques dès que vous les avez lus.

## **De fruits frais et de l'eau minérale**

Servez-vous des paniers de fruits et de l'eau en bouteille gratuits dans le restaurant et dans la salle d'attente au spa.

Sentez-vous libre d'amener des fruits et de l'eau dans votre chambre.

## **Le parking et la location des voitures**

Dans notre parking couvert, une place de parking est disponible gratuitement pour les clients de la cure ayurvédique.

Si vous avez besoin d'une voiture de location, nous serons heureux de vous aider.

## **Les navettes**

Nous pouvons organiser les navettes depuis et vers les aéroports de Girona et de Barcelone.



# Vos notes

---

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.



---

## AYURVEDA PORT SALVI

Punta Port Salvi, s/n  
17220 Sant Feliu de Guixols  
l'Espagne

[info@ayurveda-port-salvi.com](mailto:info@ayurveda-port-salvi.com)

[www.ayurveda-port-salvi.com](http://www.ayurveda-port-salvi.com)

