



Forfait Panchakarma – L'art de la guérison profonde

Détoxifier – Rajeunir – Rééquilibrer

Une experience hollistique avec Sonia Leprette

Directeurs: Dr.Yadun MR & Dr.Vaisakh MR

Our Branches: Varkala ★ Kovalam ★ Panchalimedu ★ Parippally

Une expérience holistique avec Sonia Leprette

Rejoignez Sonia pour un parcours Panchakarma personnalisé au centre ayurvédique Panackal du Dr Ramachandra à Varkala.

Étant avec vous tout au long du séjour, Sonia vous accompagne et vous soutient, de la préparation initiale aux soins et aux routines quotidiennes. Vous pouvez ainsi aborder le processus plus sereinement et profiter pleinement de votre séjour au centre.

Ensemble, cela devient bien plus qu'un programme Panchakarma : c'est l'occasion de ralentir, de se reconnecter à soi-même et de découvrir l'Ayurveda dans un cadre calme et bienveillant.

Rencontrez Sonia

Sonia enseigne le hatha yoga depuis de nombreuses années à Poissy et dans ses environs. Elle a été formée pendant quatre ans par les maîtres de yoga indiens Amir Zacia, Ajit et Selvi Sarkar et a participé à de nombreuses autres formations, dont une avec Jeannot Margier qui propose des cours adaptés aux personnes handicapées et âgées, afin que le yoga soit accessible à tous. Passionnée d'Ayurveda, elle s'est également formée à la santé ayurvédique auprès de Michèle Lefebvre et Isabelle Moysan, ainsi qu'au massage abhyanga. Elle souhaite transmettre avec passion et générosité les enseignements qu'elle a reçus. Ainsi, ses élèves deviennent autonomes dans leur pratique et prennent soin de leur santé, en s'efforçant de maintenir un équilibre. En février 2026, Sonia a expérimenté pour la première fois une cure de panchakarma à la clinique Panackal pour des raisons personnelles et professionnelles : elle souhaitait soigner une douleur à la jambe, se libérer de certaines addictions et bénéficier d'une détoxification profonde. Les résultats ont dépassé ses espérances. De plus, elle souhaitait trouver un médecin ayurvédique à recommander à ses élèves, lorsqu'elle les accueillerait en tant qu'éducatrice en santé ayurvédique. Après cette transformation profonde et unique, Sonia est revenue en France enthousiaste et a choisi de travailler avec le Dr Yadun et d'organiser pour ses élèves ce merveilleux voyage au Kerala : elle vous guidera avec bienveillance et de manière personnalisée, vous laissant simplement porter par le courant et profitant des bienfaits de ce panchakarma dans une clinique familiale à taille humaine, en suivant ses cours quotidiens de yoga sur le toit-terrasse de la clinique et les séances de pranayama sur la plage, à quelques pas du centre.

Concernant Panackal Ayurveda

Le centre ayurvédique Panackal du Dr Ramachandra incarne la sagesse ancestrale de l'Ayurveda, transmise depuis quatre générations. Situé sur la pittoresque plage de Varkala, le centre propose des traitements ayurvédiques traditionnels pour diverses affections ainsi que des stages d'initiation à l'Ayurveda pour tous ceux qui souhaitent découvrir et pratiquer ce riche savoir ancestral.

La glorieuse tradition de la famille Panackal a débuté avec le célèbre médecin Vaidya, Sri Panackal Parameswaran Pillai. Sa riche sagesse en Ayurveda traditionnelle est le fleuron de cette famille de Vaidya, transmise de génération en génération pour devenir la tradition de santé ayurvédique renommée du sud du Kerala depuis 120 ans.

La clinique Panackal du Dr Ramachandra à Varkala est dirigée par une équipe de jeunes et dynamiques médecins ayurvédiques, descendants de la famille Panackal. Forts d'une solide tradition, chacun de ces médecins est spécialisé dans une branche différente de l'Ayurveda et, grâce à des années de pratique, a traité et pris en charge avec succès de nombreux troubles.

Dr Ramchandran Panackal et le Dr Maidhilikutty, nos parents, ont été nos mentors et nos guides dans cette aventure. Fidèles aux précieux enseignements qu'ils nous ont transmis au fil des ans, nous nous efforçons de soigner les patients de la clinique ayurvédique Panackal avec la même sincérité et le même dévouement que nos parents.

Introduction au Panchakarma

Le Panchakarma est une thérapie ayurvédique unique de détoxification et de rajeunissement conçue pour purifier le corps, équilibrer les doshas et rétablir la santé naturelle. Grâce à une série de procédures douces et naturelles, elle élimine les toxines accumulées, améliore la digestion et revitalise le corps et l'esprit.

« Vivez une expérience authentique de Panchakarma ayurvédique sous la supervision d'experts. Retrouvez équilibre, vitalité et paix intérieure grâce à la sagesse ancestrale de la nature. »

✦ Bienfaits du panchakarma

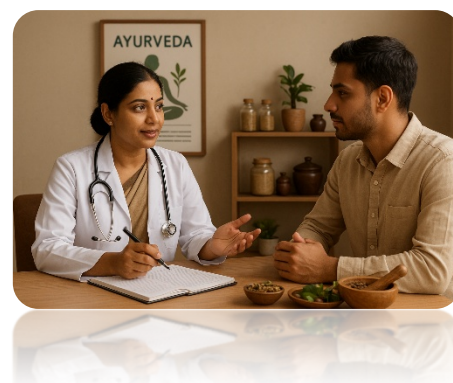
- Élimine les toxines profondément ancrées dans les tissus.
- Améliore la digestion et le métabolisme
- Renforce l'immunité et la vitalité
- Soulage le stress, la fatigue et l'anxiété
- Améliore la clarté, la concentration et l'équilibre émotionnel
- Favorise une peau saine, régule le poids corporel et la longévité.

✦ Pour soigner :

- Stress, anxiété, dépression
- Troubles liés au mode de vie
- Épuisement professionnel et fatigue
- Problèmes digestifs et métaboliques
- Affections cutanées, respiratoires et articulaires
- Déséquilibre hormonal
- Troubles gynécologiques et infertilité
- Les personnes en quête de bien-être préventif et de rajeunissement

✦ Présentation du programme Panchakarma à la clinique

- Consultation ayurvédique détaillée le premier jour, avec suivi médical quotidien.
- Rapport de consultation personnalisé incluant prakriti, vikriti, objectifs du traitement, médicaments et objectifs thérapeutiques
- Au moins deux médecins disponibles pendant les heures ouvrables
- Médicaments internes inclus pendant le séjour (des médicaments supplémentaires peuvent être nécessaires après le traitement)
- Régime alimentaire en pension complète adapté au programme Panchakarma
- Minimum 2 heures de thérapie par jour, adaptées à la force physique (*Bala*) et au déséquilibre des doshas (*Vikriti*).



✦ Introduction aux activités quotidiennes à la clinique

Temps	Activité
6h00	Réveil
6h15 – 6h30	Boisson du matin (<i>eau médicinale, fruits secs trempés, etc.</i>) Kashaya Pana (<i>médicaments oraux – décoction, comprimés, poudres</i>)
7h00	Séance de Hatha Yoga avec Sonia à la clinique (sur le toit-terrasse)
8h00	Petit-déjeuner et échange avec Sonia pour toute question
9h30	Séance de traitement du matin (<i>sur recommandation du médecin</i>)
12h15	Déjeuner et échange avec Sonia pour toute question.
14h00	Séance de traitement de l'après-midi
16h00	Boissons du soir (<i>jus de fruits frais, eau médicinale</i>)
17h00	Excursion culturelle / Découverte et apprentissage de l'Ayurveda / Promenade sur la plage ou dans l'eau
18h30	Médicaments du soir
18h45 - 19h15	Pranayama/ Dyana /Yoga Nidra avec Sonia sur la plage
19h30	Dîner

Cela peut varier en fonction de l'état de santé de chaque individu.

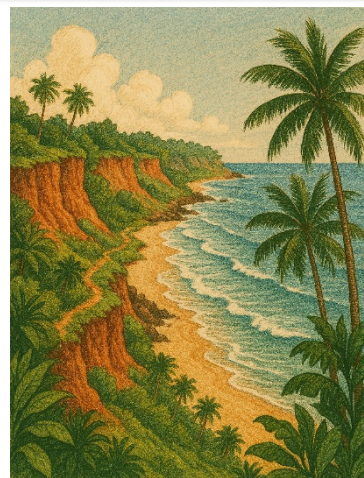
Centre à Varkala, Thiruvananthapuram

✦ Varkala – Le joyau côtier du Kerala

Varkala est une paisible ville côtière du Kerala, en Inde, réputée pour ses magnifiques **falaises de latérite rouge surplombant la mer d'Arabie**. Célèbre pour ses plages tranquilles, sa beauté naturelle et ses centres de soins ayurvédiques, elle offre un parfait équilibre entre détente et spiritualité.

✦ Autres installations au centre

- De l'eau potable médicinale bouillie et refroidie sera disponible tout au long de votre séjour
- Un toit-terrasse avec une magnifique vue sur la mer où vous pouvez profiter de votre temps libre et profiter d'une belle vue sur le coucher du soleil.
- Vous pouvez également profiter de la falaise et de la plage de Varkala, à seulement 3 à 5 minutes à pied de la clinique. Vous pouvez quitter la clinique selon les conseils de nos médecins et en fonction de votre plan de traitement.
- Petite bibliothèque avec quelques livres en anglais sur l'Ayurveda et le bien-être
- Des tapis de yoga sont disponibles sur le toit-terrasse pour l'auto-pratique
- Quelques jeux de société, des ensembles de dessins mandala, etc.
- Coin thé avec sélection de thés aux herbes
- Une machine à laver en libre-service est disponible au rez-de-chaussée
- Wi-Fi actif disponible à chaque étage



Informations importantes

- Les aliments et boissons provenant de l'extérieur ne sont pas autorisés pendant le programme Panchakarma.
- Des médicaments supplémentaires peuvent être prescrits pour une durée de 4 à 8 semaines après la sortie de l'hôpital et sont facturés séparément.
- Veuillez prévoir environ 3 à 5 kg d'espace dans vos bagages pour les médicaments post-traitement.



Packages au Centre Varkala



NOTRE FORFAIT COMPREND :

Hébergement

- Chambre standard non climatisée avec salle de bains privative attenante.
- Nous avons 6 chambres réparties en deux catégories :
 - Vue mer (deux chambres)
 - Standard (quatre chambres)

Option chambre partagée

Il est possible de partager une chambre pour les curistes souhaitant séjourner ensemble. Comme nous ne pouvons pas attribuer de « colocataire » à chaque curiste, cette option doit être organisée directement entre eux.

Nous vous recommandons de partager cette expérience avec un membre de votre famille, votre partenaire ou un ami proche qui participe également au programme Panchakarma. Partager ce parcours ensemble rendra l'expérience encore plus agréable.

✨ Expérience Bien-être Signature Panackal Ayurveda

Pour les clients souhaitant combiner le Panchakarma authentique avec le yoga, la culture du Kerala et l'enseignement ayurvédique.

En plus de tout ce qui est inclus dans le programme authentique de Panchakarma, ce forfait comprend également :

🌈 Cours quotidiens de Hatha Yoga et soins de bien-être personnalisés

(sous réserve de l'avis du médecin et du programme de traitement)

- Séances quotidiennes guidées de yoga, pranayama et méditation (60 minutes le matin + 30 minutes le soir)
- Promenade guidée sur la plage
- Introduction au mode de vie ayurvédique (Dinacharya)
- Assistance personnalisée pour les traductions et les questions – avant et pendant votre séjour

Expérience d'apprentissage de l'Ayurveda

Durant votre séjour, vous participerez à une série de séances éducatives conçues pour vous aider à poursuivre votre parcours de bien-être une fois rentré chez vous.

- Comprendre les principes fondamentaux de l'Ayurveda et du Panchakarma
- Routine quotidienne ayurvédique (Dinacharya)
- Brève introduction à l'atelier d'auto-soins Marma



Atelier d'initiation à l'auto-soin Marma

Un atelier pratique présentant les principes fondamentaux de la Marmathérapie et des techniques simples d'auto-soins, avec un certificat de participation décerné à chacun.

Les participants comprendront :

- Les principes de base de la thérapie Marma
- Les techniques d'autostimulation pour soulager le stress, améliorer le sommeil, les tensions cervicales et des épaules, les maux de tête et favoriser le bien-être général.
- Les méthodes sûres pour intégrer la méthode Marma dans une routine de bien-être quotidienne

(Aucune connaissance préalable n'est requise.)

Livret de bien-être gratuit

Chaque participant recevra un **guide exclusif de bien-être ayurvédique Panackal**, comprenant :

- Introduction à l'Ayurveda
- Comprendre le Panchakarma
- Principes de base de Marma Thérapie
- Routine ayurvédique quotidienne (Dinacharya) et pratiques de vie pour un bien-être à long terme



Expériences culturelles du Kerala



- Croisière en bateau au coucher du soleil dans la mangrove des lagunes de Paravoor
- Visite du temple historique Janardhana Swamy de Varkala
- Une danse classique indienne ou un spectacle d'art traditionnel du Kerala
- Visite guidée de l'hôpital ayurvédique gouvernemental de

Varkala *(sous réserve de l'approbation de la direction)*

Assistance personnalisée tout au long de votre séjour et tarif de l'expérience bien-être Signature

- Accompagnement pour les activités culturelles locales et les visites touristiques
- L'aide à l'organisation des visites locales est incluse dans le programme.

<i>Programme</i>	<i>Nombre de nuits de séjour</i>	<i>Catégorie de chambre</i>	<i>Prix pour 1 personne en chambre simple</i>	<i>Prix pour 2 personnes dans une chambre partagée</i>
Cure de Panchakarma de 21 jours	23 nuits	Vue sur mer standard	2750 €	4900 €
Cure de Panchakarma de 21 jours	23 nuits	Chambre standard	2600 €	4750 €
cure ayurvédique de 14 jours	16 nuits	Vue sur mer standard	1900 €	3350 €
cure ayurvédique de 14 jours	16 nuits	Chambre standard	1800 €	3250 €

Notes complémentaires

- Les transferts aéroport et les transports ne sont pas inclus. Aéroport le plus proche : Thiruvananthapuram (ou Trivandrum)
- Les billets d'avion, le visa touristique et l'assurance voyage ne sont pas inclus. Chaque participant devra les réserver et les payer lui-même. La clinique Panackal et Yoga Shala Poissy déclinent toute responsabilité concernant les billets d'avion, les visas touristiques et les assurances voyage.
- Le coût des médicaments et des huiles pour un à deux mois après la cure/le panchakarma n'est pas inclus dans le forfait. Veuillez prévoir suffisamment d'espace et de poids (environ 3,5 kg) dans vos bagages pour le retour afin de pouvoir les rapporter chez vous.
- Des programmes personnalisés sont disponibles sur demande.

✨ Politique de réservation, de paiement et d'annulation

Confirmation de réservation

- La réservation n'est confirmée qu'après réception de l'acompte de 50 %.
- Les 50 % restants du coût total du forfait doivent être payés au plus tard 20 jours avant la date d'arrivée prévue.
- Le coût total du forfait doit donc être réglé 20 jours avant l'arrivée.

Politique d'annulation

- Plus de 60 jours avant la date d'arrivée prévue : **aucun frais d'annulation** — remboursement intégral du montant payé.
- Entre 60 et 31 jours avant la date d'arrivée prévue : **30 % du coût total du forfait** seront retenus à titre de frais d'annulation.
- Entre 30 et 15 jours avant la date d'arrivée prévue : **50 % du coût total du forfait** seront retenus à titre de frais d'annulation.
- 14 jours ou moins avant la date d'arrivée prévue, ou en cas de **non-présentation** : **100 % du coût total du forfait** seront retenus.
- En cas d'urgence **médicale avérée**, un remboursement total ou partiel pourra être accordé à la discrétion de la direction. Un justificatif médical pourra être demandé.

Départ anticipé

Aucun remboursement ne sera accordé pour les soins, l'hébergement, les repas ou les services non utilisés en cas de départ anticipé ou d'interruption du programme.

Modifications du traitement

Le protocole de traitement peut être modifié par le médecin ayurvédique traitant en fonction de l'état de santé du patient et des besoins cliniques.

Transport

Les transferts aéroport et les transports locaux ne sont pas inclus, sauf mention contraire dans le forfait. En revanche, les taxis peuvent être réservés en amont par la clinique et le tarif inclus en plus sur votre facture (environ 20€ de l'aéroport à la clinique, le taxi peut être partagé à 4, si vous arrivez en même temps à l'aéroport, soit 5€ environ par personne).

Notre équipe de médecins

- **Dr. Yadun M.**
Marma thérapie, Panchakarma, Gestion de la douleur, Sport et Orthopédique trouble, Directeur
- **Dr. Vaisakh M**
Proctologie, troubles orthopédiques, directeur
- **Dr Shameen S**
Marma Thérapie, Panchakarma, CBD Spécialiste, Médical Officier
- **Dr. Akhila**
Marma Thérapie, Panchakarma, Gestion de la douleur, Médical Officier
- **Dr. Aleena Raj**
Panchakarma, Médical Officier
- **Dr. Amith,**
Panchakarma , Général Médecine, Médical Officier
- **Dr.Abhijit SN**
Panchakarma, Médical Officier

✨ Contact en France

Sonia Leprette

*Professeure de yoga, éducatrice en
santé ayurvédique et masseuse
abhyanga*

leprette.sonia@neuf.fr
www.yogashalapoissy.com

WhatsApp
+33 6 19 96 03 79