

BERUWELA

Barberyn Reef Ayurveda Resort

Cure Ayurvedique au Sri Lanka

DU 28 AVRIL AU 13 MAI 2026

Retrouvez-vous et
soignez votre corps et
votre esprit grâce à
l'expérience holistique
de l'Ayurveda, de la
méditation et du yoga

**avec Majuro Voyages
et Céline Berdaï**



Pourquoi faire une cure ayurvédique et à quoi s'attendre?

L'Ayurveda est une des formes de sciences médicales les plus anciennes (+ de 5000 ans). C'est un moyen de vivre mieux et en bonne santé.

La thérapie ayurvédique a 2 objectifs principaux :

- traiter les symptômes d'une maladie
- aider à renforcer le système immunitaire

Le traitement ne vise pas simplement à soulager les symptômes, mais à rétablir l'équilibre entre les aspects physiques, mentaux et spirituels d'un individu.

Chaque jour (matin ou après-midi), un programme de soins est proposé en fonction de ce que le médecin aura déterminé : séance d'acupuncture, massage corporel, massage de la tête, bain floral, cataplasmes, soin pour les yeux, les oreilles, traitement nasal, décoction, sauna,... Une rencontre avec le médecin a lieu tous les 3-4 jours pour faire évoluer le traitement.

Une demi-journée est consacrée aux soins, l'autre demi-journée est libre. Cela peut être des temps de repos, profiter du confort de l'hôtel, de la piscine, de la plage, pratiquer le yoga,... L'hôtel organise également diverses excursions plusieurs fois par semaine.

2 semaines pour prendre soin de vous, pour lâcher prise et ressentir pleinement les bienfaits de l'Ayurveda sur votre corps et votre esprit!



Le lieu

Les Barbelyn Ayurveda Resorts sont les fondateurs du tout premier complexe ayurvédique, ouvert en 1984 et les pionniers du tourisme ayurvédique au Sri Lanka. Barbelyn Reef Ayurveda Resort est situé sur la côte sud-ouest du Sri Lanka, à 85 km au sud de l'aéroport international de Colombo.

L'hôtel Reef est un resort tout confort situé sur une longue bande de plage de sable fin, avec un récif qui court sur toute la longueur du complexe, formant un lagon de baignade naturel. La plage est directement accessible depuis l'hôtel.

L'ambiance est sereine, beaucoup d'arbres, de fleurs, la décoration simple et soignée.

Coup de cœur : depuis la salle de restauration, une vue imprenable sur l'Océan Indien pour profiter des délicieux repas au son des vagues.

Le personnel est très souriant et très serviable.

Le petit-déjeuner et le déjeuner sont pris sous forme de buffet. Le dîner est le plus souvent un repas fixe, servi à table. Des infusions, du thé et des soupes spécialement prescrites par les médecins sont servis. Le menu tient compte des besoins alimentaires de chaque personne. La nourriture ayurvédique est une nourriture saine et savoureuse. Les fruits et légumes frais sont un régal. Attention : Pas de viande ni de poisson, pas d'alcool ni de café.



Le matin et l'après-midi, du thé, des jus de fruits et une petite collation sont servis au bord de la piscine. De la musique traditionnelle sri lankaise est jouée plusieurs fois par semaine à l'heure du dîner. Une grande piscine et de nombreux transats permettent de pratiquer la nage ou de lire en toute tranquillité.

L'hôtel dispose de 75 chambres meublées avec du bois artisanal. Les chambres ont chacune une moustiquaire, des toilettes attenantes avec douche ou baignoire, une ventilation naturelle ainsi qu'un ventilateur électrique et une terrasse ou un balcon, en fonction du type de chambre réservé. Seules quelques chambres sont climatisées, la plupart des clients préférant une ventilation naturelle, recommandée lors des soins ayurvédiques.



Yoga & méditation

Chaque jour, vous pourrez profiter de plusieurs cours de yoga :

- 2 cours par jour proposés par l'hôtel, un cours le matin "à la fraîche" et un cours l'après-midi. Les cours sont en anglais.
- 1 cours de yoga avec Céline et/ou pranayama-méditation (horaires et type de yoga à définir)

dans un magnifique et spacieux shala (salle de pratique)

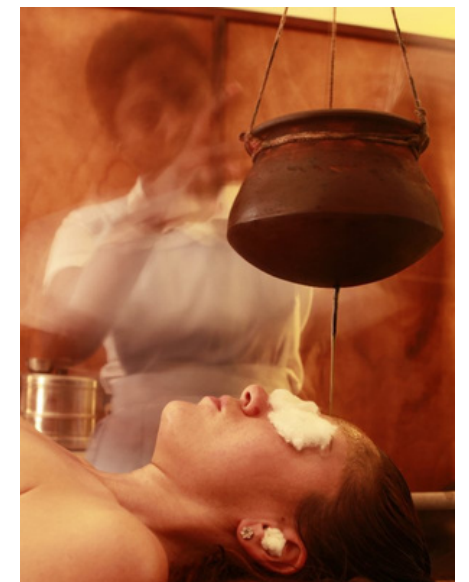


Les bienfaits d'une cure ayurvédique

- Énergie retrouvée : quand le feu digestif est relancé et que les fonctions vitales retrouvent leur rythme, c'est tout le corps qui se réveille. On se sent plus alerte, plus léger.
- Meilleure digestion : moins de lourdeurs après les repas, moins de ballonnements ou d'inconfort. La cure permet de retrouver une digestion naturelle.
- Sommeil de meilleure qualité : en régulant les rythmes biologiques et en détendant le système nerveux, la cure favorise un endormissement plus rapide, un sommeil plus profond, plus réparateur.
- Amélioration de l'état de la peau : quand le corps élimine mieux les toxines, la peau le montre tout de suite. Moins d'imperfections, un teint plus lumineux, une texture plus douce. C'est souvent un des premiers effets visibles.
- Système nerveux apaisé : les massages, l'acupuncture, la respiration consciente, le repos,... tout participe à stabiliser les émotions et apaiser le mental.
- Aide à la perte de poids : en relançant les fonctions d'élimination et en régulant l'appétit, la cure peut accompagner un objectif de perte de poids.
- Immunité renforcée : un organisme équilibré est un organisme plus résistant. En soutenant les organes clés et l'énergie vitale, la cure booste les défenses naturelles.



Massage à 2 mains



Shirodhara

Les tarifs

Prix par personne tout inclus : **3470€*** (à régler à l'agence de voyages Majuro Voyages Le Teich)

*voir détails sur le flyer de Majuro Voyages

+ Commission Céline Berdaï : **400€** (à régler à Céline)



Ne sont pas compris :

- Les excursions, visites et activités annexes

Intéressé(e)?

Pour réserver votre place dans le groupe (max. 14 personnes) : indiquer par email votre nom et prénom à contactbeyoga@gmail.com

Infos : contactbeyoga@gmail.com ou 06 75 44 80 45 (Céline)

Merci de privilégier le contact par email

Hâte de partager avec vous cette merveilleuse expérience!

