



MADHAVI AYURVEDA

KERALA · INDIA DEL SUD

Cura ayurvedica autentica

*Una profonda disintossicazione del corpo e della
mente, in un centro di cura tradizionale nel cuore dei
backwaters.*

STAGIONE SETTEMBRE 2026 — APRILE 2027

Benvenuti in Kerala

Madhavi Ayurveda è lieto di accogliervi per una cura ayurvedica in Kerala, nell'India del Sud.

Madhavi Ayurveda (ex Ayuryoga Academy) è una struttura fondata in India nel 2014, il cui scopo è promuovere la medicina ayurvedica tradizionale.

Nell'ambito delle sue attività, il centro accoglie in Kerala chiunque desideri beneficiare di una cura ayurvedica e / o formarsi all'ayurveda, in un contesto autentico e accogliente.



9

CAMERE NEL CUORE DEI
BACKWATERS



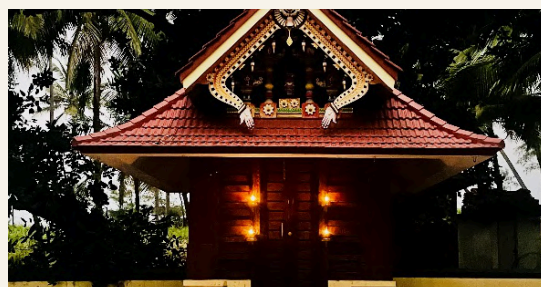
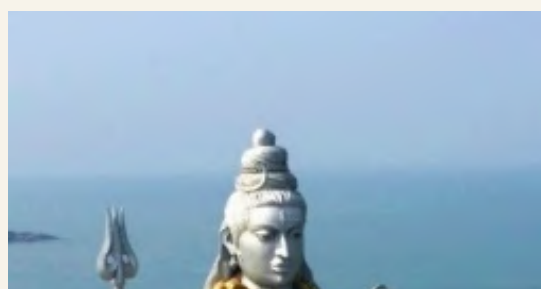
Il Kerala

Il Kerala è uno degli stati più ricchi dell'India. Il suo nome, in malayalam, la lingua principale del Sud, significa : «*Terra delle noci di cocco*».

Possiede una straordinaria diversità di paesaggi e una natura estremamente generosa. In questo stato convivono in armonia religioni diverse : nella stessa città si affiancano templi induisti, moschee, chiese e sinagoghe, i cui fedeli vivono in una tolleranza reciproca dichiarata.

Il Kerala è anche spiagge splendide e le acque trasparenti del Mar Arabico a sud ; al centro, pianure e colline verdeggianti disegnate dalle piantagioni di tè ; a est, le montagne e le valli profonde dei Ghati Occidentali, con le loro dense foreste e i loro fiumi.

La flora e la fauna sono di rara ricchezza — piante, spezie, alberi secolari e maestosi, leopardi, elefanti, scimmie e una moltitudine di uccelli.



Françoise Barrios



*Psicologa clinica & praticante di
medicina ayurvedica*

Percorso e formazione

Praticante franco-svizzera, psicologa clinica di formazione, Françoise Barrios si è orientata — dopo oltre 20 anni in istituzioni psichiatriche ginevrine — verso un approccio olistico alla salute. Si è formata in profondità nella medicina ayurvedica tradizionale in India, in Kerala, ed è anche insegnante di Hatha Yoga.

A Ginevra — Espace Thérapeutique Rousseau

Co-fondatrice, insieme al marito Christophe Barrios, dell'Espace Thérapeutique Rousseau (29 rue J.J. Rousseau, Ginevra). Aperto dal 2007, questo spazio multidisciplinare offre psicoterapia, ipnoterapia, trattamenti energetici, massaggi benessere e, soprattutto, medicina ayurvedica. Françoise vi realizza bilanci ayurvedici completi e accompagna ciascuno verso un maggiore benessere globale.

In Kerala — Madhavi Ayurveda

Nel 2014 fonda un centro di cura nella regione dei backwaters. Nel 2023, il centro conosce un nuovo slancio con l'ingresso di una coppia di medici e diventa Madhavi Ayurveda — proponendo cure tradizionali di Panchakarma in un contesto autentico.

LA SUA MISSIONE

Guidare le persone verso la salute grazie all'Ayurveda, con una visione olistica e autentica — facendo da ponte tra l'Occidente (psicologia) e l'Oriente (medicina tradizionale indiana).

Dr Shamna & Dr Prajith

Il Dr Prajith e la Dr Shamna assumono la piena responsabilità del settore medico del centro, sia per le cure che per l'insegnamento e la formazione. Entrambi originari della regione di Kannur, provenienti da famiglie di medici ayurvedici, sono laureati al Parassinikkadavu Ayurveda Medical College.



Dr Prajith

Medico in diversi dispensari pubblici, poi primario del celebre centro Vythiri (Wayanad). Impegnato nel volontariato, offre consulti nei villaggi durante campagne di sanità pubblica e supervisiona regolarmente i massoterapisti. Ha imparato direttamente da suo padre, il Dr Ramdasan, ancor prima dei propri studi.



Dr Shamna

Formata da Vaidyamadam Cheriya Narayanan Nambhoothiri e poi al CNS Ayurveda Research Center, si è specializzata in pediatria e ginecologia. Primario e docente al Centro Anjali di Kannur, è stato durante i suoi studi che Françoise Barrios ha avuto il privilegio di essere sua allieva. Supervisiona personalmente la composizione dei pasti ayurvedici.

Molto coinvolti nel centro Madhavi, dirigono un team completo di terapeuti in ayurveda, donne e uomini.

SCIENZA DELLA VITA

L'Ayurveda

Medicina tradizionale dell'India le cui origini risalgono all'antichità, l'Ayurveda è una medicina olistica riconosciuta dall'OMS. Naturale, sia preventiva che curativa, mira a curare il malato e non la malattia : il medico cerca prima di tutto le cause dello squilibrio per alleviare i sintomi in modo duraturo.

Riunisce dietetica, fitoterapia, aromaterapia, massaggi, yoga, canto, respirazione e meditazione.



Dhanvantari — dio dell'Ayurveda

I 5 ELEMENTI & I 3 DOSHA

L'ayurveda si fonda sui cinque elementi — l'aria, l'etere, il fuoco, la terra e l'acqua — e su tre forze bioenergetiche vitali, i *dosha*. Mantengono il corpo in salute ; se squilibrati, diventano causa di malattia.

Vata

ARIA & ETERE

Il movimento, il respiro, la circolazione e il sistema nervoso.

Pitta

FUOCO & ACQUA

La trasformazione, la digestione, il metabolismo e il calore.

Kapha

TERRA & ACQUA

La struttura, la stabilità, la coesione e l'immunità del corpo.

PER SAPERNE DI PIÙ

[Ayurveda, la scienza dell'autoguarigione](#) — Dr Vasant Lad

[La salute con l'ayurveda](#) — Dr David Frawley

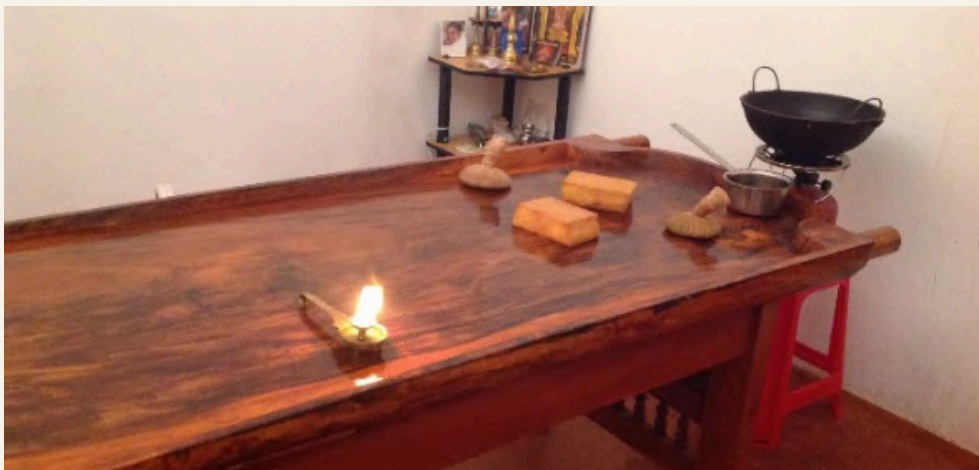
[Il libro dell'ayurveda](#) — Judith H. Morrison

Presentazione della cura

Una cura di profonda disintossicazione del corpo e della mente, i cui benefici non hanno più bisogno di essere dimostrati : purificarsi, eliminare le tossine, calmare ed espellere i dosha squilibrati.

È un processo intenso che richiede un impegno totale, fisico e psicologico. La cura è prescritta e seguita dal medico ayurvedico, che decide le tecniche corporee, i medicinali naturali, le regole alimentari e le restrizioni delle attività — poiché richiede molta calma e riposo.

Si tratta di una cura medica, non di relax : le cure comprendono clisteri e procedure di purga per pulire in profondità il tratto digestivo, sede della malattia. È un'esperienza profonda, per chi lascia da parte i propri riferimenti occidentali e si apre a questa medicina ancestrale e sacra.



Tavolo di legno per l'Abhyanga, il massaggio ayurvedico con olio caldo

Giornata tipo

7:00	Pratica di Yoga Asana, Pranayama
8:30	Colazione
9:30	Consulti & trattamenti Fino alle 12
13:00	Pasto
14:30	Trattamenti & riposo Fino alle 16
17:00	Tempo libero
19:00	Cena



Trattamento Shiro Dhara

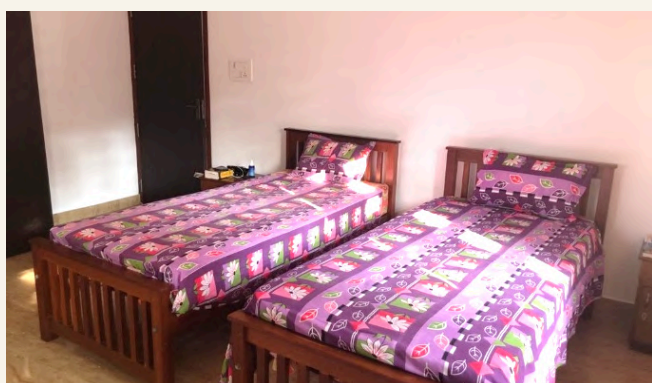
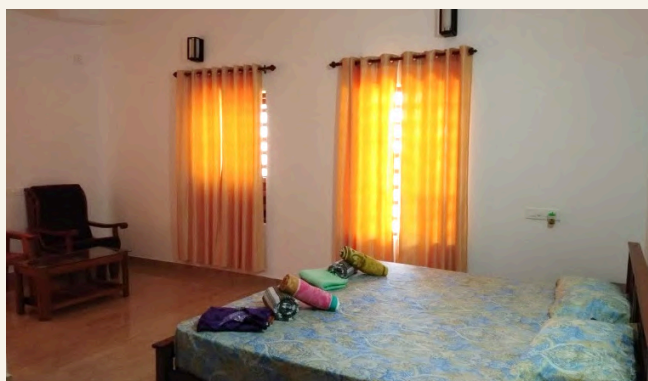
*Giornate scandite da cura, yoga e
riposo — per una profonda
rigenerazione.*

IL CENTRO

Alloggi

Il centro è composto da 9 camere tipiche del Kerala — 4 singole e 5 doppie — al tempo stesso minimaliste e raffinate, che valorizzano lo splendido ambiente naturale. Dotate di ogni comfort, dispongono di bagno / doccia / lavabo, ventilatori e aria condizionata (zanzariera su richiesta).

Vi si aggiungono 4 sale per trattamenti, una sala da pranzo e una stanza dedicata alla meditazione.



9
CAMERE

4
SALE PER TRATTAMENTI

I
STANZA PER MEDITAZIONE

Formalità, visto & assicurazione

O1 Visto turistico obbligatorio

L'e-visa è accettato per Mangalore, Calicut e Kannur. Cittadini svizzeri : in.vfsglobal.ch/Geneva.
Cittadini francesi : lyonvisa.com o action-visas.com.

O2 Biglietto aereo & assistenza

Per affidare a un professionista la prenotazione del biglietto e del visto, contattate la Sig.ra Marine Durot, agenzia Annecy Travel : **+33 4 50 57 11 14**.

O3 e-Arrival Card

Dal 1° novembre 2025, l'India ha introdotto un modulo di arrivo elettronico da compilare online nelle 72 ore precedenti l'arrivo.

O4 Assicurazioni

È vostra responsabilità sottoscrivere un'assicurazione annullamento per il biglietto, oltre a un'assicurazione viaggio e rimpatrio sanitario. Nessun vaccino è necessario per andare in Kerala.



Processo di prenotazione

Per confermare la cura, è richiesto un acconto del 30 % entro 30 giorni dal ricevimento del preventivo.

Effettuato il pagamento tramite bonifico o carta, riceverete :

- ✓ Una conferma di pagamento
- ✓ Una conferma di prenotazione della cura
- ✓ Un questionario medico da compilare e rinviare al nostro medico in loco
- ✓ Un documento informativo per preparare il soggiorno

Il saldo della cura dovrà essere versato **1 mese prima dell'arrivo.**



Theyyam — rituale sacro del Kerala



CONTATTACI

Non vediamo l'ora di accogliervi

*Per qualsiasi domanda o richiesta di ulteriori informazioni, non
esitate a scriverci.*

GINEVRA

espacetherapeutiquerousseau.ch

IL CENTRO

madhaviayurveda.com

WHATSAPP

+41 78 345 20 77



IL NOSTRO TEAM LOCALE