

*« La Villa Kerasy est un voyage en Bretagne des Indes,  
une évasion dans les Indes depuis la Bretagne.*

*2016 est l'année du Japon à la Villa Kerasy,  
avec une découverte de toutes ses merveilles.*

*L'hôtel-spa\*\*\*\* met aussi en lumière les bienfaits de l'ayurvèda  
à travers les cures du spa. Prendre soin de soi... »*

Dossier de presse 2016



*Villa Kerasy*  
– HOTEL & SPA –  
★ ★ ★ ★



# Sommaire

## 1. LES NOUVEAUTÉS 2016

2016, l'année du Japon à la Villa Kerasy

La cure ayurvéda

## 2. DECOUVRIR LA VILLA KERASY

La vocation de la Villa Kerasy

Une marraine et un parrain

Les suites et chambres sur la route des Indes

Le séjour business dépayçant

Le room service ayurvédique

Un jardin du voyage

Le SPA Kerasy, éperdument ayurvéda

## Annexes

Les soins SPA Kerasy

La marque Sundari

Les cures à la Villa Kerasy

Le test Dosha

Circuit découverte du Morbihan en 7 jours

*LES NOUVEAUTES 2016*



## *2016, l'année du Japon à la Villa Kerasy*

Cette année, la Villa Kerasy vit à l'heure nipponne.

Entre le Japon et la Villa Kerasy, c'est toute une histoire de rencontres. De sympathiques japonais sont passés dans l'hôtel\*\*\*\* : Onuma - le jardinier, Michiko - la guide interprète de Kyoto, Jun & Naoko - parmi les nombreux visiteurs de l'hôtel, la rédactrice de Globetrotter (le guide du Routard japonais), les journalistes du Figaro Japon, des expatriés français au Japon, ...

Le Japon, trop loin, trop cher, trop inaccessible ? Ce n'est plus vrai avec la baisse des tarifs aériens et un taux de change devenu favorable aux Européens. L'archipel nippon est désormais plus accessible. Alors en attendant un voyage au pays du soleil levant, la Villa Kerasy invite à vivre quelques belles expériences nipponnes.



## *Trois temps forts*

**L'année du Japon à la Villa Kerasy est marquée par 3 événements. Dégustation de thés, atelier bonsaïs, exposition de peintures, une véritable immersion dans la culture nipponne ! A chaque temps fort, un spécialiste viendra partager ses connaissances et sa passion.**

### **Dégustation de thés d'exception par Guénolé COPPEL**

*"Froid printanier dans l'eau des rizières dérive un nuage sans racine."*

Tanaka Hiroaki (1873)

Guénolé Coppel, fondateur de TEA & TY, vient partager sa passion des thés rares. Un mélange très dosé de rigueur, d'exigence et de plaisir, de convivialité et de curiosité. Libre de ses choix, un peu secret, mais ouvert aux mille parfums des crus venus des tous les grands jardins du monde du thé. Son travail est un peu un caviste-explorateur de goûts associé à celui d'un concepteur de saveurs, prioritairement naturelles.

Au cours de cet atelier, le 28 avril à 18h30, vous pourrez découvrir et déguster de thés d'exception du Japon. En savoir plus <http://teaandty.com/>

### **Exposition de peintures par Frédéric LEBLAY**

*"Le vent de l'été apporte dans ma soupe des pivoines blanches !"*

Yotsuya Ryu (1758)

"Voyage au Japon" est le titre de cette exposition - Frédéric nous explique son univers : "Je chemine en peinture entre rêve et réalité, interrogeant souvenirs et ressentis. Sur la toile, acrylique, pastel et «petits papiers» s'entremêlent dans une peinture libre et chatoyante comme brodée sur la soie d'un kimono. Promesse subjective d'un voyage nippon recomposé – Shibuya à Tokyo, les lutteurs au petit matin, jizô à Nikko, Myajima, le mont Fuji, les pèlerins à Shikoku, mes amis à Mikamé".

Les œuvres sont exposées à l'hôtel du 1er juin au 30 septembre 2016. En savoir plus : <http://frederic-leblay.com/>

### **Atelier de bonsaïs par Jérôme HAY**

*"Est-ce une araignée qui pleure le vent d'automne"*

Matsuo Bashō (1644-1695)

Passionné dès l'enfance pour le végétal, il découvrira à 15 ans le bonsaï, une passion qui ne cessera de grandir jusqu'au moment où en 2003, il crée une des seules pépinières de production de bonsaï en France. Il réalisera en 2007 un jardin dédié à la culture horticole nipponne et s'emploie à créer un musée sur le bonsaï. En 2010, il prend la présidence de la fédération de professionnels européens du bonsaï nommée Kyookaï. Après de nombreux

voyages et rencontres au Japon, il a acquis une reconnaissance qui inspire le respect parmi le monde du bonsaï en Europe et au Japon. En 2012, il crée l'association Satsuki Flower permettant ainsi de révéler au public, amateurs et professionnels, les plus belles satsuki d'Europe.

Jérôme Hay vous propose un atelier à la Villa Kerasy le 17 septembre 2016 de 13 à 19h, exposition, conseils, conférence. En savoir plus <http://www.lejardindulevant.fr/>

## *Petites attentions de tous les jours*

**Au delà des 3 temps forts de cette année nipponne, la Villa Kerasy proposera des découvertes quotidiennes à ses clients et visiteurs. Au fil des mois, la culture japonaise animera la vie de l'hôtel-spa\*\*\*\*.**

### **Les KOINOBORI, « banderole de carpe » en japonais**

Ce sont des manches à air en forme de carpe koi hissées au Japon pour célébrer Tango no sekku, événement traditionnel qui est désormais une fête nationale, le Kodomo no hi (jour des enfants) le 5 mai. Toute une famille de carpes (vivantes et virtuelles) à découvrir dans notre jardin.

### **Le MOCHI, gâteau à base de riz gluant**

On le consomme lors des grandes occasions et en particulier pendant les fêtes du Nouvel An. Sa préparation constitue un rite festif, et il est courant de voir fabriquer les mochi, en pleine rue, ou en public. Les Japonais mangent en moyenne un kilo de mochi par an, pour l'essentiel durant la première semaine de janvier. A déguster au salon de thé.

### **Le THE japonais**

A l'origine, il est consommé par les moines pratiquant le Zen et longtemps réservé aux aristocrates et aux seigneurs. Les thés verts sont riches en vitamines C et contiennent peu de théine. Son arôme délicat, tonique et digestif, le rend légèrement stimulant et propre à rendre l'esprit lucide. A savourer au salon de thé : Sencha, Fujiyama, Sencha à la bergamote, Hojicha, Genmaicha, ...

### **Le SHIATSU**

Il s'agit d'une discipline énergétique de détente pratiquée depuis des millénaires en Extrême-Orient qui consiste en des étirements et des pressions appliquées sur l'ensemble du corps. Le praticien effectue le plus souvent les pressions avec les doigts, plus particulièrement avec les pouces. Les étirements favorisent une meilleure circulation de l'énergie. Nouveau soin à recevoir au Spa Kerasy.

### **Le WHISKY**

Yamazaki décroche le titre international de "whisky de l'année". Le style est subtil et complexe, là où le whisky écossais sera davantage fort et costaud. Nous vous proposons : Le Nikka From The Barrel qui vous laissera en bouche quelques arômes fruités de pêche et de prune qui s'éclipseront progressivement pour faire place à des notes boisées et vanillées et Le Hakushu, produit dans les « Alpes Japonnaises », un assemblage de malts aux arômes fruité et floral. Kanpai !



## *Blog "Spécial Japon"*

**Au sein de l'hôtel où à distance, chacun pourra profiter de cette année nipponne à la Villa Kerasy. Jean-Jacques Violo, co-proprétaire de l'hôtel-spa\*\*\*\* habillera son blog aux couleurs du Japon.**

Pour découvrir la culture nipponne, une série d'articles vous attendent sur le blog de la Villa Kerasy :

- Europe et Japon au XVII<sup>e</sup> siècle
- Niwaki, taille des arbres à la japonaise
- La maison japonaise
- La cérémonie du thé
- Ryokan, l'auberge traditionnelle
- Kaseki, la cuisine raffinée
- Bien-être au Japon
- Envie de voyage au Japon



## *La cure ayurvédica, le meilleur atout santé*

Avez-vous déjà rêvé de vous sentir bien à l'extérieur comme à l'intérieur ?  
Le spa Kerasy offre cette expérience : la beauté par le bien être...  
Pour atteindre cet état de bien être et d'équilibre corps-esprit, la cure semble la solution la plus complète pour bénéficier des bienfaits de la plus vieille médecine du monde.  
La cure dure 6 jours, à raison de 9 heures de soins, dans un hôtel retour des Indes...



## *Une cure ayurvédique à chaque transition*

**La Villa Kerasy a ouvert son spa en 2009 pour faire découvrir les soins et les bienfaits de l'Ayurvéda. L'hôtel-spa\*\*\*\* invite ses clients à bénéficier des bienfaits des cures ayurvédiques pour une santé renouvelée.**

### **Une hygiène de vie**

Cette médecine ancestrale indienne a recours très naturellement à des cures à intervalle régulier comme hygiène de vie. La cure est un ensemble de soins ayurvédiques à caractère préventif. Cette ancienne méthode a résisté à l'épreuve du temps et est une réponse naturelle aux différents problèmes de notre vie moderne pour rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit. A la Villa Kerasy, notre but est de fournir le programme de bien-être le plus complet grâce à ce système de guérison ancien.

### **A chaque transition de la vie**

Une cure est particulièrement bénéfique à chaque fois qu'a lieu une transition :

- que ce soit une transition entre les saisons (entre l'été et l'automne, entre l'automne et l'hiver...),
- une transition dans la vie affective (mariage, rupture, deuil...),
- une transition de la vie professionnelle (changement d'entreprise, de poste, évolution...)
- ou encore une transition entre les différentes étapes de la vie.

### **5 raisons de faire une cure :**

- Boostez un mode de vie plus sain
- Restaurer l'énergie
- Désactivez les imperfections pour une peau parfaite
- Manger sainement
- C'est plus facile que vous ne le pensez...

## *Une prévention naturelle*

**La cure ayurvédique est une réponse saine pour éliminer les toxines, le stress, les excès. Chaque personne qui en bénéficie peut ainsi rester en forme et agir sur son bien être général.**

### **Pour toute personne en quête d'une meilleure forme**

La recherche montre que les traitements de purification physiologique comme ceux proposés à la Villa Kerasy peuvent produire des résultats tels que : normalisation du poids, amélioration du sommeil, stabilisation des niveaux de sucre dans le sang, normalisation de la pression artérielle, renforcement du système immunitaire et le rajeunissement du corps et de l'esprit.

Ce programme est particulièrement indiqué pour les personnes qui ne présentent pas encore de déséquilibres importants mais qui souffrent d'une fatigue régulière, dorment mal, sont irritables, ou sont en surpoids... Il est fortement conseillé pour les personnes qui sont en état de stress et tous ceux qui s'alimentent de façon irrégulière. Chaque programme est personnalisé et est validé à la suite d'une consultation ayurvédique.

### **Une cure complète**

La cure dure 6 jours à raison de 1h30 de soins par jour. Nous proposons 3 cures au choix : DE-STRESS, DE-TOX ou MINCEUR.

Le corps a besoin de temps, de repos et une quantité minimum de nourriture pour opérer un changement. Un travail sur l'intérieur (alimentation) et l'extérieur (soins) est nécessaire : les soins à base d'huile avec des plantes, de ghee, de riz, de farine de pois chiche purifient, dissipent les blocages, détendent, renforcent l'organisme.

Notre cuisine ayurvédique (saine et équilibrée) a pour objectif de régénérer et revitaliser les organes et les tissus.

## *Une semaine rien que pour vous !*

**La cure ayurvédique de la Villa Kerasy a été pensée pour profiter pleinement des bienfaits de l'ayurvéda et d'une semaine de repos. Tout est prévu pour que cette semaine de cure soit un moment de déconnexion totale !**

### **Au programme**

- 6 nuits en chambre Deluxe 25 m2 côté jardin
- 1 consultation ayurvédique
- 9 heures de soins sur-mesure (DE-STRESS, DE-TOX ou MINCEUR) en suite spa privative
- 6 petits déjeuners ayurvédiques
- 6 repas de cuisine ayurvédique en room service,
- + 1 entrée au musée des Beaux Arts de Vannes, 1 portfolio randonnées Tour du Golfe, 4 heures de location de vélo offerte.

En option : yoga/méditation en cours particulier.

*A partir de 1189€/personne (option chambre individuelle : +20€/jour)*

### **3 cures au choix**

A la Villa Kerasy notre but est de vous fournir le programme de bien-être le plus complet grâce à ce système de guérison ancien :

- La cure De-Tox
- La cure De-Stress
- La cure Minceur et Raffermissement

Nous pouvons adapter un programme aux besoins spécifiques de chacun, que ce soit un court séjour de 3 jours ou un programme complet de 10 jours. Il suffit de contacter l'équipe de la Villa Kerasy.

### **Une consultation préalable**

Tous nos programmes commencent par une consultation ayurvédique en profondeur pour obtenir le maximum de votre séjour chez nous. Le but est d'apprendre à vous connaître et évaluer votre état, vos points forts et les déséquilibres.

La consultation ayurvédique permet de déterminer votre constitution de nature, celle que vous avez depuis votre naissance (PRAKRITI), ainsi que votre constitution du moment (VIKRITI). Bien que votre PRAKRITI soit défini à vie, votre VIKRITI peut varier selon la façon dont vous inter-agissez avec votre environnement (stress, choix diététique, changement de situation,

changements de saison...).

A l'issue de ce bilan, nous vous proposons un programme personnalisé pour rectifier les déséquilibres avec des conseils en hygiène de vie, des soins corporels et des massages adaptés. Le but est d'intégrer petit à petit les conseils du praticien pour opérer un changement en douceur de vos habitudes de vie.

*DECOUVRIR LA VILLA KERASY*



# *La vocation de la Villa Kerasy*

**« La Villa Kerasy est un voyage en Bretagne des Indes, une évasion dans les Indes depuis la Bretagne. Le temps d'un séjour, glissez-vous sous l'étoile d'une princesse indienne et de son prince... »**

## **Inviter au voyage...**

*« Notre vocation est de vous faire voyager en Asie sans contrainte, sans décalage horaire, pour revivre une histoire, ou pour préparer un prochain séjour.*

*Rêver de rivages lointains sous une couette drapée de percale... Laisser son esprit vagabonder au gré des arabesques d'un tapis persan... Se délecter d'un grand Yunnan, accompagné d'un curry de poisson au lait de coco... La Villa Kerasy invite délicatement vos sens à l'éveil d'un voyage initiatique dans le temple discret des saveurs et des senteurs venues d'Orient. »*

## **La Bretagne des Indes**

Fondée par et pour des voyageurs exigeants, la Villa Kerasy incite à vivre des expériences d'ailleurs.

Embarquement pour la Bretagne Sud, à Vannes, son port de plaisance et ses remparts à quelques jetées de menhirs du Golfe du Morbihan. Atterrissage en Inde, à Pondichéry, son goût de bout du monde et ses rituels de beauté ancestraux. La Villa Kerasy, un hôtel accueillant et propice au ressourcement qui rappelle les épopées des navigateurs bretons voguant vers les contrées asiatiques.

## **Une demeure transformée au gré des voyages**

La Villa Kerasy Hôtel & Spa allie l'élégance d'une grande demeure des années 20 au dépaysement d'un comptoir de la Route des Indes. Car l'ancienne fabrique de bonneterie a fait du voyage depuis qu'elle a été transformée en hôtel de charme.

Les éléments du décor ont été chinés par les propriétaires au cours de leurs virées en Asie. Deux éléphants pour monter la garde devant la maison, des panneaux en bois exotique, de fines porcelaines, soieries et étoffes de Damas pour habiller les chambres. Le voyage se fait confortablement dans les lits king size bordés de coton frais avec vue sur le petit jardin japonais.

## **Le récit d'un voyageur :**

*« Quelle ne fût pas ma surprise quand le Golfe du Morbihan m'offrit carrément une double escapade. D'abord bretonnante, avec les saveurs iodées de l'océan atlantique et beurrées du kouign-amann ; ensuite asiatique avec les saveurs orientales des soins ayurvédiques et épicées des currys indiens. Car la Route des Indes passe maintenant par la Bretagne, plus particulièrement à la Villa Kérasy, un hôtel de charme touchant le centre médiéval de Vannes. »*



## *Une marraine et un parrain*

### **Irène Frain, la marraine de la Villa Kerasy**

*« Bien davantage qu'un hôtel, la Villa Kerasy est une maison 'Retour des Indes', pareille à celles qui, dans le secret des familles bretonnes, continuent d'abriter les souvenirs des navigations ou des explorations orientales. Tout en discrétion et silence, l'hôte s'y voit doucement embarqué vers de très lointains archipels, des cocotiers et plages de Pondichéry jusqu'aux rivages plus énigmatiques du fascinant Japon. Sans pouvoir cependant oublier qu'il est accueilli au cœur du pays celte, à quelques jetées de menhir du golfe du Morbihan. Toute la tendresse du pays semble s'être infiltrée entre ces murs paisibles et suavement parfumés où, entre deux rêveries, on ne sait plus très bien où on est, de Vannes ou de Canton, de Bali ou de Chandernagor, de la Chine ou de la Bretagne, de Lorient ou de l'Orient... »*

Écrivain et journaliste, Irène Frain était prédestinée à devenir la marraine de La Villa Kerasy. Née à Lorient en 1950, cette morbihannaise s'est toujours passionnée pour les liens unissant son port d'attache et l'Asie depuis le XVII<sup>ème</sup> siècle. Sur les traces des «Bretons qui peuplaient les mers» (premier essai publié en 1979), elle met, en 1980, le cap sur l'Inde qui deviendra l'une de ses destinations favorites. Cette région du globe traverse l'ensemble de son œuvre.

Pour Irène Frain «les bretons sont comme des bateaux avec des racines». C'est tout l'esprit qui habite La Villa Kerasy.

### **Raghunath Manet, parrain du SPA Kerasy**

*« L'Inde est revenue à Vannes, après une escale à L'Orient. On y trouve de tout, le décor, la cuisine et même le bien-être. Un moment à l'indienne est garanti ! Je souhaite beaucoup de succès à mes amis, que Shiva veille sur eux. »*

Raghunath Manet, danseur et musicien indien nous fait l'honneur d'être le parrain du SPA Kerasy. Originaire de l'ancien comptoir français Pondichéry, il noue aussi des liens avec la France. Son talent est honoré par notre pays quand on lui décerne la médaille de Chevalier des Arts et des Lettres en 2001.

Raghunath est considéré comme l'un des plus grands artistes indiens. Il est apprécié pour avoir innové et introduit pour la première fois la notion de chorégraphie dans la danse traditionnelle indienne.

## *Les suites et chambres sur la route des Indes*

### **En route pour les comptoirs de la Compagnie des Indes !**

Les 15 chambres représentent 15 escales sur la route des Indes du XVII<sup>e</sup> siècle : l'Orient, Batavia, Cochin, Bénoa, Port-Louis, Edo, Moka, Bourbon, Ceylan, Pondichery, Cadix, Deshima, Madras, Le Cap, Canton.

Chaque chambre est unique, décorée aux couleurs des comptoirs français, anglais ou hollandais.

### **Cinq types de chambres**

4 chambres Standard de 18m<sup>2</sup> situées du côté rue

6 chambres Deluxe de 25m<sup>2</sup>, côté jardin

3 chambres Prestige de 25 m<sup>2</sup>, avec jardin privatif

1 Suite Indienne de 50 m<sup>2</sup>, côté jardin (une chambre et un salon)

1 Suite Familiale de 50 m<sup>2</sup>, côté jardin (deux chambres communicantes)

### **Les équipements en chambres**

Grand lit (1.60 ou 1.80m X 2m de long)

ou 2 lits (1m X 2m de long)

Couette, draps en coton de percale

TV LCD, Télévision par satellite (chaînes internationales)

Bain ou Douche et WC indépendant

Sèche-cheveux

Cosmétiques Sundari

Sèche serviettes

Peignoirs, chaussons

Connexion Internet, Wifi gratuit

Téléphone sans fil

Coffre fort individuel

Minibar

Magazines et informations sur la région

## *Séjour business dépaysant*

**La Villa Kerasy a plaisir à accueillir les voyageurs d'affaires en quête d'un lieu dépaysant pour leurs séjours professionnels. Objectif : associer des moments de détente aux temps de business.**

### **Quand les affaires se conjuguent avec la détente**

Souvent, les déplacements professionnels sont pensés exclusivement à travers les temps de travail. Mais rien n'est prévu en dehors de ces moments. A la Villa Kerasy, il est proposé au contraire de profiter d'un déplacement business pour s'accorder du bien être.

Le séjour professionnel se conjugue ainsi à la détente, à la mode des Indes. Il est agrémenté de soins au SPA Kerasy, de dégustations de cuisine ayurvédique, ou simplement de détente dans les chambres et espaces d'une demeure dédiée au voyage et au bien être.

### **Un environnement propice au business**

Les femmes et hommes d'affaires séjournant à la Villa Kerasy sont accueillis dans le calme qui caractérise la demeure. Ils apprécient également la discrétion et les attentions délicates du personnel, particulièrement adaptées dans un séjour business.

Tout est prévu pour le confort des business man et business woman dans leurs temps de travail : salon privatif, wifi, salle de réunion, parking privatif, et même la gare à deux pas de l'hôtel.

## *Le room service ayurvédique*

**La Villa Kerasy propose une cuisine ayurvédique en mode room service. Réalisée « maison », elle est cuisinée dans le respect des principes de la tradition ayurvédique. Pour les voyageurs, c'est une belle occasion de découverte gustative et de bien être corporel.**

### **Une source d'équilibre**

L'ayurvéda donne une importance particulière à l'alimentation pour le maintien d'une bonne santé, au niveau physiologique autant que mental. L'alimentation, en effet, influence aussi des facteurs plus subtils comme l'enthousiasme, la mémoire, la clarté d'esprit, la perception grâce aux organes des sens...

La cuisine ayurvédique est à la fois un art et une science. Les aliments ayurvédiques ne sont pas seulement aromatiques et parfumés, ils sont aussi appétissants et ont un effet de guérison lorsqu'il est servi dans une atmosphère stimulante. Les principaux objectifs de la préparation sont l'élimination des toxines qui sont entrés dans le corps et la vitalisation électrochimique du corps.

### **Les principes alimentaires de l'ayurvéda**

L'Ayurvéda considère que le processus de cuisson, la digestion et la nutrition sont insociables. C'est pourquoi l'accent est mis sur une meilleure digestion et une capacité du corps à extraire le maximum d'éléments nutritifs. Il est recommandé de manger des légumes plutôt cuits que crus. La cuisson améliore la digestion et aide à l'assimilation des vitamines et minéraux.

Un des principes de la cuisine ayurvédique est de manger des aliments frais. Les conserves, les plats préparés et les aliments longue conservation, manquent d'énergie vitale et sont difficiles à digérer, alors que la nourriture fraîche récompense le corps avec le maximum d'énergie. En Ayurvéda, il est déconseillé de manger tous les jours les restes des plats préparés.

[Carte du room service ayurvédique en ligne.](#)

## *Un jardin du voyage*

**La Villa Kerasy est un concentré de nos voyages en Asie. Chaque petit coin de la demeure recèle de souvenirs en provenance de l'Inde, du Japon et de l'Indonésie...**

### **Rencontre avec Onuma San, paysagiste japonais**

*« Notre séjour à Kyoto nous a profondément marqué tant par l'architecture, les jardins, les temples. A la Villa Kerasy, vous trouverez dès l'entrée la présence de 3 matériaux importants au Japon : le bois, la pierre et le zinc. Le jardin conçu par Monsieur Onuma reprend l'esprit des petits jardins kyotoites : tout l'univers dans un espace réduit : la montagne, la rivière, la plage, la forêt. Posez-vous, observez, vous allez découvrir tout un monde. »*

### **Japon-Bretagne : plantes, niwaki et carpes Koi**

*« Il y a d'étranges similitudes entre ces 2 régions : nous avons la même terre propice aux plantes tels que les hortensias, azalées et rhododendrons. Nous avons aussi rapporté du Japon la technique niwaki, littéralement arbre de jardin. Au Japon, cultiver un arbre de jardin, c'est comme le dessiner ou le construire : tronc tordu, branches allongées, frondaisons arrondies. Mais ce qui attire aussi l'œil de nos visiteurs, petits comme grands, ceux sont nos carpes Koi, les mascottes de la maison. Depuis l'acquisition d'un couple en 1999, la famille s'est agrandie. Nous avons eu la chance de voir naître trois portées et notre voisine vient tout juste de nous confier Mobi Dick, sa petite carpe. Mais c'est au crépuscule que la magie opère totalement avec un éclairage qui fait voyager votre esprit. »*

### **Béni des Dieux : déesses, temples et oriflammes de Bali**

*« Notre destination fétiche est Bali ! Quoi de plus normal d'apporter un petit brin de folie à la rigueur japonaise en introduisant dans le jardin des déesses hindouistes, des lanternes-temple et des drapeaux de cérémonies aux couleurs chatoyantes. N'oublions pas le fanion de bienvenue avec le célèbre mantra OM et ses clochettes qui vous interpellent à la moindre brise. »*

### **Éléphants: les gardiens indiens de la maison**

*« Impossible en Asie de passer l'entrée d'une maison sans saluer les gardiens, chasseurs de mauvais esprit. A la Villa Kerasy, c'est un couple d'éléphants qui vous salue à votre passage et vous augure d'un séjour harmonieux dans le temple de la sérénité. »*

## Le SPA Kerasy

**« Le SPA Kerasy est éperdument ayurvéda... Pendant une heure ou six jours, le SPA Kerasy privatif vous est entièrement réservé. Plongez dans l'équilibre parfait de votre beauté intérieure et extérieure. »**

### **Prolonger l'inspiration des Indes**

Fidèle à son inspiration de la Route des Indes, la Villa Kerasy a créé le SPA KERASY, spécialisé en Ayurvéda.

Issue de la tradition indienne, l'Ayurvéda est la plus vieille médecine du monde. Selon elle, l'état de bien-être et la plénitude physique sont atteints lorsque l'esprit, le corps, les sens et les émotions sont dans un état de parfait équilibre.

Nous invitons nos clients à une totale relaxation, dans un univers de couleurs, de senteurs et de musiques indiennes.

L'expérience de nos clientes :

*« Nous avons vécu un moment d'exception dans un cadre magnifique ! Un beau voyage ! »*

*« Un moment délicieux, calme, reposant et ressourçant. Et de jolies découvertes, nous reviendrons c'est certain! »*

*« Moment très agréable qu'on a envie de prolonger ou de renouveler. Merci ! »*

*« Vous avez compris ce que j'étais venue chercher sans que j'ai à l'exprimer. Cela montre votre qualité d'écoute, et cela est une qualité essentielle. Continuez comme cela, ne changez rien. »*

### **Ayurvéda, « Connaissance de la vie » en sanskrit**

L'ayurvéda est une médecine traditionnelle originaire de l'Inde. Ses racines remontent à plus de 5000 ans et renvoient à l'époque des Védas en Inde. Elle a été découverte par les sages de l'époque, alliée au système spirituel yogi. L'Ayurveda demeure une forme de médecine traditionnelle encore exercée en Asie du Sud et reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé.

C'est un art de vivre qui comporte plusieurs aspects dans une recherche de l'équilibre parfait : thérapeutique, diététique, holistique et spirituel.

[Test dosha en ligne](#)

## *Annexes*



## ***Les soins du spa Kerasy***

Le spa Kerasy propose des soins ayurvédiques en accord avec les principes de la médecine traditionnelle indienne, pour le bien être intérieur et extérieur : rituels et soins holistiques, massages indiens, cures ayurvédiques, soins du corps, soins du visage.

[Tous les soins du spa Kerasy.](#)

## ***La marque Sundari***

Le SPA Kerasy utilise et vend exclusivement les produits SUNDĀRI (« Une femme de grande beauté » en sanskrit). La marque est un vrai cadeau pour les femmes. Créé par le mannequin Christy Turlington, elle dédie la nature indienne à la beauté et au bien être des femmes. *Principe n°5 : tous les produits sont faits d'ingrédients comestibles.*

[Découvrez la marque qui met la botanique indienne au service de la beauté.](#)

## ***Les cures de la Villa Kerasy***

L'Ayurvéda a recours très naturellement à des cures à intervalle régulier comme hygiène de vie. Une cure est particulièrement bénéfique à chaque fois qu'a lieu une transition.

[La cure ayurvéda.](#)

[La cure dé-tox.](#)

[La cure dé-stress.](#)

[La cure minceur & raffermissment](#)

## ***Le test dosha***

En Ayurvéda, la première étape d'un soin consiste à identifier votre constitution naturelle selon le dosha prédominant. Le dosha reflète vos énergies, qualités principales et tendance à rester en bonne santé.

Faites le [test dosha](#) : Êtes-vous Vata, Pitta ou Kapha ?

## *Prolonger l'expérience*

Le blog de la Villa Kerasy et sa page Facebook ont été créés en 2013.

L'expérience vécue à La Villa Kerasy est ainsi prolongée par ces attentions et partages. De retour dans leur quotidien, les voyageurs retrouvent régulièrement une touche de sérénité et de dépaysement indien le temps d'une lecture...

[De nombreux articles sur le voyage, la culture des Indes, et l'ayurvéda.](#)

## *Circuit découverte du Morbihan en 7 jours*

Fins connaisseurs du Morbihan et de la Bretagne, les propriétaires de la Villa Kerasy ont concocté un circuit pour découvrir le meilleur du Morbihan sur une semaine.

[7 jours pour plonger dans le département de la Bretagne sud.](#)