



ULPOTHA EMOGAMA

Hôtel |

Votre référence : *xh_LK_embogama_0*_id9263*

Dans cet hôtel au cœur d'une flore somptueuse, découvrez cette communauté agricole bouddhiste qui vous accueille de juin à août puis de novembre à mars. Ce village autonome n'est pas fourni en électricité, la vie est alors vécue au rythme du jour. Ce lieu chaleureux vous invite, le temps d'un séjour, à quitter les tensions du monde moderne et à renouer avec la nature. Une expérience authentique offrant bien-être et sérénité grâce à des programmes de yoga et cures ayurvédiques adaptés à vos besoins.

Situation

L'établissement se situe au pied des montagnes Galgriyawa, dans la plus ancienne région habitée du Sri Lanka, une zone dotée d'une végétation riche et d'une beauté naturelle. Comptez environ 3 h de route de l'aéroport de Colombo ainsi que de la vallée de Kandy.

Chambres

Ulpottha propose 11 charmantes cabanes dont 2 familiales, bâties de façon traditionnelle avec des matériaux naturels. Elles sont ouvertes sur la forêt, offrant une proximité exceptionnelle avec l'environnement authentique et naturel du village. Elles sont toutes équipées de lits confortables et de grandes moustiquaires. Les cabanes familiales disposent d'une salle de bain, pour les autres, les salles d'eau sont à proximité.

Saveurs

La nourriture proposée est dans sa presque totalité vegan et sans-gluten. Les plats sont basés sur le traditionnel riz et curry. Les fruits et légumes ainsi que le riz sont d'origine biologique. En l'absence d'électricité, les aliments sont cuits dans des pots en terre cuite.

Activités & Détente

Le village n'a pas de connexion internet, mais cela offre la possibilité aux invités de se rassembler autour d'un feu, d'échanger et de créer des liens. L'établissement n'a pas de piscine, alors nagez dans les eaux calmes du lac Ulpottha.

Activités et excursions : Une journée ou une demi-journée d'excursion est incluse dans votre séjour, visite des temples et des villages voisins ou encore des randonnées en pleine nature (entrées dans les monuments, les temples et autres suppléments sont à votre charge), balade à pieds ou à vélo autour des lacs et villages alentours (des vélos sont disponibles), empruntez un livre dans la bibliothèque mise à votre disposition, observez la faune et la flore, réveillez-vous avec le soleil et le chant des oiseaux.

Yoga et Ayurveda : Il y a deux cours de yoga d'1h30 par jour, un le matin et un en fin de journée. Tous les niveaux sont bienvenus. À votre arrivée, consultation avec le médecin résident, Docteur Srilal, afin de trouver le programme le plus adapté à vos besoins. Le médecin recommande 2 jours d'adaptation avant de débiter le traitement ayurvédique, ces 2 jours sont nécessaires pour s'acclimater au nouvel environnement et au climat sri lankais. Ulpottha propose des séjours détente ou cure, allant de 3 à 28 jours. Notre proposition de cinq jours / quatre nuits, inclue trois jours de soin *Santhushti – Bonheur*. Pour des traitements plus longs, veuillez nous consulter !

Les retraites ayurvédiques commencent par des thérapies de désintoxication, consistant en des traitements préparatoires et d'élimination. Les soins durent de 1h à 2h par jour et sont suivis d'un bain aux plantes, d'un sauna ou d'un hammam.