Votre prof

Martina Meenakshi Argada est diplômée en langues et civilisations orientales à l'université « La Sapienza » de Rome.
À l'âge de six ans, sa passion pour la danse l'a amenée à étudier le ballet classique, puis la danse contemporaine et, il y a une vingtaine d'années, l'étude et la pratique de la danse-théâtre classique indienne. Au fil des années, cette profonde passion l'a amenée à effectuer de longs séjours en Inde au contact des meilleurs maîtres de cet art millénaire, sacré et dévotionnel, né précisément pour être pratiqué dans les temples.
Et c'est grâce à ses longs séjours en Inde qu'elle est également entrée en contact avec de grands maîtres (Swami Hariomananda & Swami Janardananda) 1 qui l'ont initiée à la discipline du YOGA. Elle a vécu pendant de longues périodes dans divers ashrams en Inde, où elle a pratiqué le yoga avec les disciples du grand gourou Swami Sivananda.
Cela lui a permis de pratiquer le yoga et la danse classique indienne, tous deux ayant pour but ultime la méditation.
Elle a vécu en permanence en Inde, enseignant le yoga dans plusieurs centres de yoga à Chennai (Tamil Nadu) et poursuivant son étude de la danse classique indienne (style Kuchipudi) avec son professeur, Sree Jay Kishore Moosalikanti, l'un des plus célèbres représentants de ce style.

Votre table

Nos menus sont élaborés avec soin et passion par notre chef, qui prépare chaque jour des plats frais et nutritifs. Une cuisine primitive, authentique et généreuse, basée sur le zéro déchet et des ingrédients locaux, frais et de saison. Au petit-déjeuner, vous trouverez une délicieuse sélection de fruits et de légumes pour préparer vos propres jus, des yaourts, du granola, du pain chaud, du miel et de la confiture, des œufs préparés comme vous le souhaitez, et bien d'autres choses encore. Pour le brunch, nous dégustons généralement des plats sains et vivants au bord de la piscine ou sur la terrasse, tandis que les dîners se déroulent habituellement sous les étoiles, avec des salades et des légumes accompagnés de poisson ou de viande fraîche. Les exigences alimentaires sont toujours prises en compte, y compris les intolérances, les régimes Veg & Veg.