

RETRAITE YOGA
& SPIRITUALITÉ
À BALI

mange,
prie,
aime

DU 25 AU 30 MARS 2025

UN PROGRAMME DOUX ET PUISSANT POUR PRENDRE SOIN DE NOUS ET APPRENDRE DE NOUS-MÊME.

Je suis heureuse de vous proposer ma troisième retraite holistique dans cet endroit paradisiaque.

Un Voyage à Bali est toujours une expérience magnifique et inoubliable pour les yeux autant que pour le coeur. On a le sentiment de se promener dans un univers de poésie où tout concourt au régal esthétique et au bien-être sensoriel.

Chaque Balinais consacre son temps et son énergie à faire le bien, pour que son passage sur terre soit le meilleur qui soit, une existence fondée sur ce qui est juste et sur ce qui crée l'équilibre du monde. La notion de Karma prend tout son sens dans la culture balinaise.

Incarné par la gentillesse, la générosité et la bonté, la spiritualité balinaise à tout pour nous inspirer au quotidien.

La Villa Verde



Vue sur les rizières

Un shala privatisé
Somptueuse Villa tout confort
Piscine, restaurant et espaces détente

Notre Villa pour le séjour est un écrin de verdure, de luxe, de beauté et d'authenticité. Tout y est pour se reconnecter à soi et la nature.

le + : Un magnifique Shala (espace de pratique), situé en hauteur et ouvert à 360degrés sur les rizières, les cocotiers, le volcan et les toits environnants comme pour se donner une belle ouverture au monde et accueillir la sagesse et la douceur en soi.

Chaque matinée, vous serez conviées à commencer votre journée en silence, méditer et écrire avant chaque pratique comme une invitation au ressenti et à une transformation interieure.



à la découverte

CULTURE BALINAISE

RITUEL DE PURIFICATION

RENCONTRE AVEC UN GUERISSEUR

YOGA VINYASA & YIN

DANSE DU DRAGON

MÉDITATION

ATELIER CRÉATION D'OFFRANDES

CERCLE DE PAROLES

REPOS, CALME, DETENTE, PARTAGE



DU MARDI 25 AU DIMANCHE 30 MARS 2025

Pourquoi à mon sens, fin Mars est le meilleur moment pour partir à Bali?

Parce que la saison des pluies se fini et que le temps est radieux, c'est une basse saison avec peu de touristes.

C'est un beau projet à cette periode de l'année qui permet de "tenir" l'hiver, où pour beaucoup d'entre nous, c'est une periode d'hibernation, de froideur essentiel à notre cyclicité, mais rien de mieux que de finir cette saison sous le soleil et la chaleur, revenir bronzée et remplis d'une belle energie de renouveau et de créativité idéale pour commencer le printemps en France.



On se fait du bien, en douceur
et à son rythme

dans un cadre apaisant en pleine nature



Nos journées ZEN à BALI

MERCREDI 26 - JOUR 2

7h30-7h45 : Méditation silencieuse
au Shala
7H45 -9H30 : YOGA VINYASA
10h00: petit déjeuner
11h-13h : temps libre (option massage)
13h30 : déjeuner
17h - 18h30 : YOGA YIN YANG
19h: dîner



MARDI 25 -JOUR 1

ARRIVÉE À PARTIR DE 15H
Visite du lieu + Jus frais
17H-19H CERCLE
D'OUVERTURE
PRESENTATION + YOGA
19h30 : dîner

JEUDI 27- JOUR 3

7h30 - 7h45 : Méditation silencieuse au Shala
7h45-9h30 : YOGA VINYASA
10H : petit déjeuner
11h-13h : CRÉATION D'OFFRANDES
BALINAISES
13h30 : déjeuner
16h30 -17h30 : YIN YOGA +
coucher de soleil au temple sacré TANAH LOT
20H : dîner





SAMEDI 29 - JOUR 5

8h-10h : DANSE DU DRAGON

+ YIN YOGA

10h : petit déjeuner

11h -13h : temps libre (option massage)

13h30 : déjeuner

18h : ESTATIC DANCE

20h : Diner



VENDREDI 28 -JOUR 4

JOURNEE EXCURSION UBUD

petit déjeuner : 7h

Départ 8H00

VISITE AVEC UN BALIAN

PRETRE BALINAIS, lis la ligne des mains,

MÉDITATION CHAKRAS

déjeuner à Tegalagang vue sur les rizières

VISITE D'UN TEMPLE HINDOUISTE,

PURIFICATION A L'EAU SACRÉE

19h30 : retour à la villa + Dîner

DIMANCHE 30 - JOUR 6

8h00 : Petit déjeuner

9h00 CRÉATION DU MANDALA EN FLEURS

10h30 : CEREMONIE DE CLOTURE

12h : depart



LOGEMENT & TARIFS

Logé dans une superbe Villa à l'Ouest de Bali entouré de rizières et à seulement 15 minutes de Canggu et des belles plages de Surf.

La villa et les chambres sont spacieuses et décorées avec goûts dans l'esprit typique balinais.

Nous pratiquerons le yoga dans le magnifique shala en hauteur face à la piscine et aux rizières.

Les Repas végétariens inclus sont servis dans le restaurant sur place. Vous êtes libres de commander des suppléments tout au long de votre séjour (à vos frais)

Une Piscine et des espaces détentes sont à notre disposition pour nos temps libres afin d'intégrer nos pratiques, se rafraichir et se reposer.

Eric et Ella, les gérants sont disponibles sur place si vous avez besoin de quoi que ce soit durant votre séjour.



Chambre à partager 780E



- 01 partage ta chambre avec une ou deux personnes + climatisation
- 02 salle d'eau privative
- 03 Terrasse privée vue sur la piscine et les rizières

Chambre seule 960E

- 01 Grande chambre + climatisation
- 02 Salle d'eau sprivative
- 03 Terrasse privée, vue sur la piscine et les rizières



COMMENT S'Y RENDRE?

Le transport et les transferts lors de l'excursion ne sont pas inclus dans le tarif de la retraite.

(compter 15E pour venir de l'aéroport + 15E pour le transfert lors de la journée excursion)

L'aéroport de Bali est DENPASAR

Je vous conseille SKYSCANNER comme comparateur de vols . Je vous invite à prévoir quelques jours supplémentaires à votre voyage à Bali pour visiter l'île et infuser la retraite, je serais ravie de vous conseiller des lieux à visiter et des lieux splendides où dormir, il n'en manque pas à Bali.

POUR QUI ?

Toute personne curieuse sur le chemin du 'soi', avec l'envie de partager, de ressentir, d'éprouver, de vibrer, de vivre, de bouger, de danser, de rigoler, de pleurer et surtout de s'émerveiller.

À toi qui ressens l'appel, qui hésite peut-être pour toutes les raisons qui sont les tiennes.

Ton coeur sait, écoute le! Le reste suivra ...

COMMENT S'INSCRIRE ?

Remplir [le formulaire d'inscription](#) + acompte de 380E à verser pour valider votre inscription

Le reste dû est payable en plusieurs fois possible

Vous avez des questions et souhaitez me contacter : caroline.decarsin@gmail.com / 07.78.15.79.99

QUI SUI-JE ?



PASSIONNÉE DE VOYAGE ET DE YOGA JE TRANSMET LE YOGA AVEC COEUR ET ÉNERGIE AFIN DE VOUS GUIDER, DE FAÇON HOLISTIQUE VERS VOTRE PROPRE CHEMIN D'ÉVEIL.

J'AIME PASSER DU TEMPS EN NATURE ET J'APPRÉCIE LES BEAUX ENDROITS, SENSIBLE À TOUT CE QUI ELÈVE NOTRE FREQUENCE VIBRATOIRE,

JE SUIS RAVIE DE VOUS PROPOSER UN EVENTAIL DE PROPOSITIONS; YOGA EN STUDIO, AU JARDIN, SOIN AUX BOLS TIBÉTAINS ET CERCLE DE FEMMES.

MES RETRAITES SONT UN MERVEILLEUX MOYEN POUR CRÉER DES MOMENTS DE QUALITÉS DANS LA BIENVEILLANCE ET LA BONNE HUMEUR !

C'EST GRÂCE À VOTRE CONFIANCE ET VOTRE INTUITION QUE TOUS CES MOMENTS DE PURS BONHEURS ONT LIEU!

JE VOUS DIS À BIENTÔT, JE L'ESPÈRE
PRENEZ SOIN DE VOUS,

Caroline



