

RETRAITE YOGA
& SPIRITUALITÉ
À BALI



mange,
prie,
aime

DU 7 AU 12 AVRIL 2026

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

Je suis heureuse de vous proposer ma 4ème 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 7 AU 12 AVRIL 2026

Pourquoi à mon sens, Avril 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.



AU PROGRAMME

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

dans un cadre
apaisant en pleine
nature

JOUR 1

MARDI 7 avril 2026

ARRIVÉE À PARTIR DE 15H

Visite du lieu + Jus frais

17H-19H CERCLE

D'OUVERTURE

PRESENTATION + YOGA

19h30 : diner



JOUR 2

MERCREDI 8 AVRIL 2026

**7h30-7h45 : Méditation
silencieuse**

7H45 -9H30 :

YOGA VINYASA

10h00: petit déjeuner

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

13h30 : déjeuner

17h - 18h30 : YOGA YIN YANG

19h: dîner



JOUR 3

JEUDI 9- JOUR 3

7h30 - 7h45 : Méditation silencieuse

7h45-9h30 : YOGA VINYASA

**11h-13h : CRÉATION D'OFFRANDES
BALINAISES**

13h30 : déjeuner

**16h30 -17h30 : YIN YOGA +
coucher de soleil à l'océan**

20H : dîner



JOUR 4

VENDREDI 10 AVRIL 2026

JOURNEE EXCURSION UBUD

petit déjeuner : 7h

Départ 8H00

VISITE AVEC UN BALIAN

**PRETRE BALINAIS, lis la ligne des
mains, MÉDITATION CHAKRAS**

déjeuner à Ubud

**VISITE D'UN TEMPLE HINDOUISTE,
PURIFICATION A L'EAU SACRÉE**

19h30 : retour à la villa + Dîner



JOUR 5

SAMEDI 11 AVRIL 2026

8h-10h : DANSE DU DRAGON

+ YIN YOGA

10h : petit déjeuner

11h -13h : temps libre

13h30 : déjeuner

**18h : création du mandala
en fleurs +**

chant de Mantras

20h : Dîner



JOUR 6

DIMANCHE 12 Avril 2026

7h45 : Yoga

9h :petit dejeuner

10h30 :

**CEREMONIE DE
CLOTURE**

12h : depart



LOGEMENTS ET TARIFS

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



780E
Chambre
partagé

OU

960E
Chambre
seule

PAIEMENT EN 4 FOIS

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 privative
- 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 à verser
pour valider votre inscription

Le reste dû est payable en plusieurs fois possible
(janvier - fevrier - Mars 2026)

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

Qui suis-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, MASSAGES,
SONOTHÉRAPIE 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