



mange, prie, aime

RETRAITE YOGA
& SPIRITUALITÉ
À BALI - UBUD -

DU 3 AU 8 NOVEMBRE 2026

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

Je suis heureuse de vous proposer ma 5ème 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.



Villa authentique à Ubud

Ubud



Vue sur les rizières

Un shala
Hôtel tout confort
Piscine, restaurant et espaces détente

Espace de pratique en Nature



Notre lieu 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 + de cette retraite :

Une immersion à Ubud, le centre Spirituel de l'île de Bali

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 intérieure.



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 3 AU 8 NOVEMBRE 2026

Pourquoi à mon sens, Novembre est un des meilleur moment pour partir à Bali?

Parce que c'est la période de transition entre la saison sèche et la saison des pluies, le temps est radieux, c'est une basse saison avec peu de touristes.

C'est un beau projet à cette période de l'année où le mois de Novembre en France est froid, humide et les journées très courtes. Revenir bronzée et remplis d'une belle energie de renouveau, de créativité idéale pour commencer l'hiver en France.



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

dans un cadre
apaisant en pleine
nature

JOUR 1

MARDI 3 Novembre 2026

ARRIVÉE À PARTIR DE 15H

Visite du lieu + Jus frais

17h : cercle d'ouverture

présentation + yoga

19h30 : diner



JOUR 2

MERCREDI 4 NOVEMBRE 2026



- 7h45 : Méditation silencieuse
- 8h : YOGA VINYASA
- 10h petit déjeuner
- 11h : temps libre (option massage)
- 13h30 : déjeuner
- 14h : ATELIER Création d'Offrandes
- 16h : ATELIER Fruits Balinais
- 17h : YOGA YIN YANG
- 19h: dîner

JOUR 3

JEUDI 5 NOVEMBRE 2026

- 7h30 : petit déjeuner
- 9h : Rencontre avec le Balian
- 13h: Déjeuner dans un endroit magique
- 15h : Purification au temple sacré
- 19h : coucher de soleil + repas
- 21h : YIN YOGA





JOUR 4

VENDREDI 6 NOVEMBRE 2026

7h45 : méditation silencieuse

8h : YOGA VINYASA

10h : petit déjeuner

11h : temps libre (option massage)

13h : déjeuner

16h : Rituel du Mandala de Fleurs

17h : Sound healing

19h : repas

JOUR 5

SAMEDI 7 NOVEMBRE 2026

8h : DANSE DU DRAGON

10h : petit déjeuner

11h-13h : temps libre

(option massage)

13h30 : déjeuner

14h : après-midi à Ubud

17h : Ceremonie ou Kirtan
au temple des Yogis

20h: diner



JOUR 6

DIMANCHE 8 NOVEMBRE 2026



7h30 : méditation silencieuse

7h45 : YOGA

+ Cérémonie de Clôture

10h : Petit Déjeuner

12h : départ



LOGEMENTS ET TARIFS

Logé dans un superbe Hôtel au centre de Bali entouré de rizières et de charmants villages authentique.

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 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. Il y'a 2 magnifiques cabines de massages pour vos soins (en option)



790€
Chambre
partagé

OU

1080€
Chambre
seule

PAIEMENT EN 4 FOIS
(acompte + 200€x3)

Chambre à partager 790€



- 01 partage ta chambre avec une ou deux personnes + climatisation
- 02 salle d'eau privative
- 03 Terrasse privée

Chambre seule 1080€

- 01 Grande chambre + climatisation
- 02 Salle d'eau privative
- 03 Terrasse privée



Comment s'y rendre ?



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

(compter 20€ pour venir de l'aéroport + 15€ 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. Un groupe what's app est créée pour que je vous envoie tous les tips et bons plans avant la Retraite.

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 3 fois possible

(Septembre- Octobre - novembre 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 VINYASA
ET YIN, DANSE DU DRAGON, MASSAGES,
SONOTHÉRAPIE ET CERCLE DE FEMMES.

EXPERTE VOYAGE À BALI, JE SAURAI VOUS
FAIRE DÉCOUVRIR LE BALI AUTHENTIQUE.

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

