

RETRAITE YOGA & CULTURE BALINAISE

Reconnectez-vous à votre puissance intérieure

Lovina – Nord de Bali | EDITIONS 2027

Retraite mixte • 4-21 Mai

Retraite francophone • 4-11 Juin

Retraite 100% féminine • 10-17 September



L'INTENTION DE LA RETRAITE

Cette retraite est une invitation à revenir à soi. Une semaine complète pour ralentir, respirer profondément et se reconnecter à l'essentiel.



Vous arrivez peut-être fatigué(e), déconnecté(e) ou submergé(e)...
Vous repartez ancré(e), aligné(e) et profondément apaisé(e).

À travers des pratiques de yoga traditionnelles et une immersion dans la culture balinaise,
vous vous reconnectez à votre corps, à votre souffle et à votre énergie intérieure.

Il ne s'agit pas d'une transformation instantanée,
mais de créer des changements profonds et durables.

Vous repartirez avec des outils concrets à intégrer dans votre quotidien.

LE LIEU



La retraite se déroule à Alamanda Lovina Resort, niché dans les collines paisibles de Lovina, au nord de Bali.

Entouré d'une nature tropicale luxuriante et avec une vue sur l'océan, ce lieu préservé offre une atmosphère calme et authentique, loin du tourisme de masse.



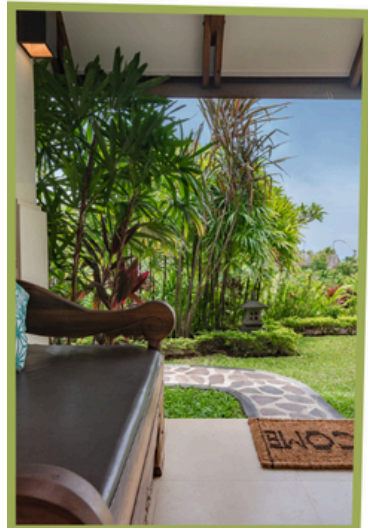
Le resort comprend:

- des jardins tropicaux propices à la détente et à la méditation
- un shala de yoga en plein air, immergé dans la nature
- une piscine à débordement avec vue sur l’océan
- un restaurant sur place



Les chambres incluent:

- une salle de bain privée
- la climatisation
- un espace serein et confortable pour se ressourcer pleinement



À PROPOS DE LOLA

Lola est professeure de yoga basée à Lovina, au nord de Bali, et fondatrice de Lola Yoga Lovina.

Son enseignement est une invitation à ralentir, ressentir, se reconnecter et revenir à son corps.

À travers un mélange de yoga traditionnel, de pranayama (respiration consciente) et de méditation, elle crée des espaces où la transformation se fait naturellement, sans pression, sans forcer.

Son approche va au-delà du mouvement. Elle touche à la présence, à l'énergie et au retour à soi.



CE QUE VOUS ALLEZ VIVRE

Cette retraite est un véritable voyage pour le corps, l'esprit et le monde intérieur.

Chaque journée est pensée pour vous guider vers plus de présence, d'équilibre et de connexion.

Vous ne pratiquez pas seulement le yoga, vous vivez un véritable reset énergétique et émotionnel.



Pratiques quotidiennes:

- Hatha yoga pour s'ancrer et réaligner le corps
- Vinyasa flow pour développer force et fluidité
- Pranayama pour apaiser et équilibrer l'énergie
- Yin yoga pour un relâchement profond
- Yoga nidra pour une relaxation intense et un reset du système nerveux
- Sound healing avec bols tibétains pour libérer les tensions et harmoniser l'énergie



Au-delà du tapis, vous découvrirez l'âme de Bali:

- une cérémonie traditionnelle de purification (Melukat)
- une sortie au lever du soleil pour observer les dauphins avec des pêcheurs locaux
- la visite d'un temple bouddhiste et de sources chaudes sacrées
- une exploration de cascades en pleine nature
- la création de votre propre offrande balinaise (Canang)
- une initiation à la danse balinaise traditionnelle
- Immersion dans un village balinais avec visite d'une plantation local et atelier de fabrication de paniers en bambou avec une famille locale

Chaque expérience a été choisie pour vous aider à ralentir, vous reconnecter et vous immerger dans la beauté et la spiritualité de Bali.

Vous repartirez plus léger(ère), plus clair(e) et profondément reconnecté(e) à vous même.



UNE JOURNEE TYPE

6h00 – Pratique du matin (Hatha, pranayama, kriyas...)

7h30 – Petit-déjeuner

9h00 – Temps libre

12h00 – Déjeuner

Après-midi – Activité culturelle ou repos

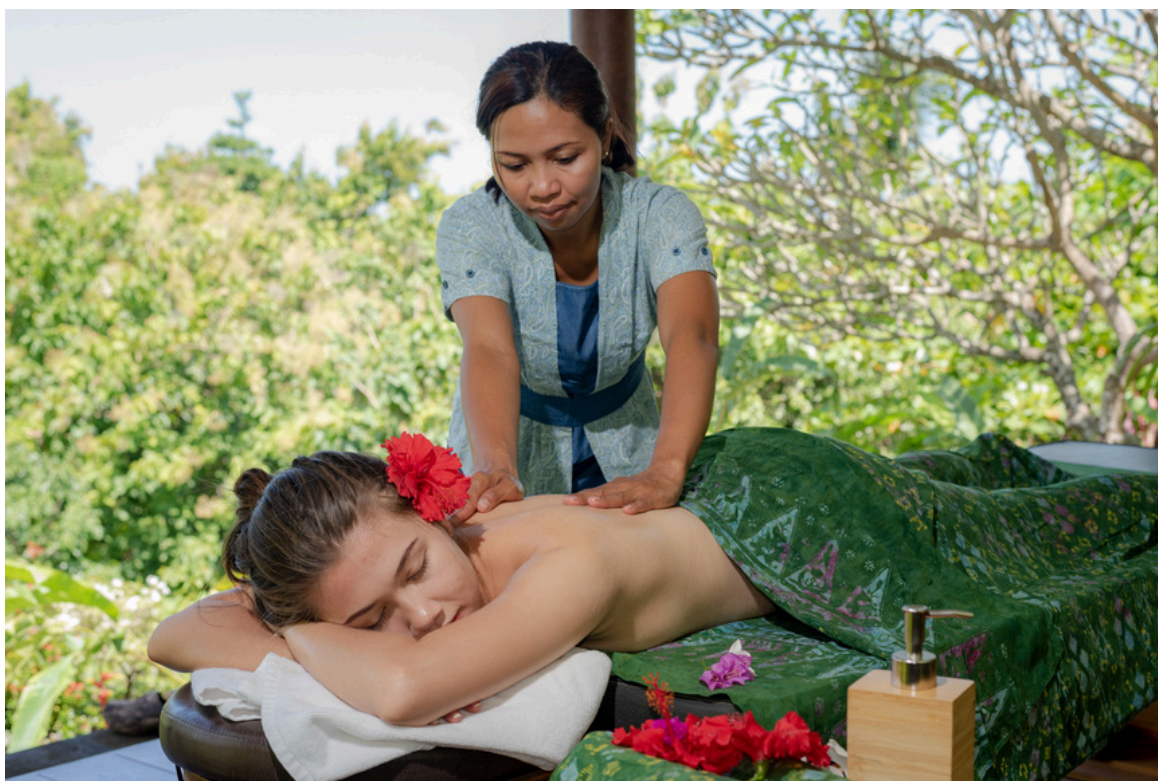
17h00 – Pratique du soir (sound healing, yin, yoga nidra...)

18h30 – Dîner



CE QUI EST INCLUS

- 7 nuits d'hébergement dans un resort paisible
- 3 repas végétariens nourrissants par jour
- 2 sessions de yoga quotidiennes
- Programme complet de la retraite & toutes les activités
- Transferts pour les activités incluses
- 1 massage balinaise traditionnel
- Accès à toutes les installations du resort



NON INCLUS

- Vols vers Bali
- Transfert depuis l'aéroport (possible sur demande)
- Dépenses personnelles & activités optionnelles

Options supplémentaires :

- Massages additionnels
- Session privée de sound healing (harmonisation des chakras)

TARIFS

Chambre Standard Solo— 1900€ par personne

Chambre Standard Duo — 2900€ pour 2 personnes

✨ EARLY BIRD

Standars Solo – €1660 par personne

Standard Duo – €2600 pour 2 personnes

✨ Early Bird , offre valable pour un paiement en une seule fois.

Les Early Bird sont disponibles pendant une dure limitée et sous reserve de disponibilité.

CONDITIONS DE RÉSERVATION

Acompte de 50% pour réserver votre place (non remboursable)

Possibilité de paiement en plusieurs fois :

- 50% à la réservation
- 25% 30 jours avant la retraite
- 25% 14 jours avant la retraite

POLITIQUE D'ANNULATION

L'acompte n'est pas remboursable.

En cas d'annulation :

Plus de 60 jours avant la retraite :
le solde restant est remboursé (hors acompte).

Moins de 60 jours avant la retraite :
aucun remboursement ne sera effectué.

Vous pouvez transférer votre place à une autre personne.

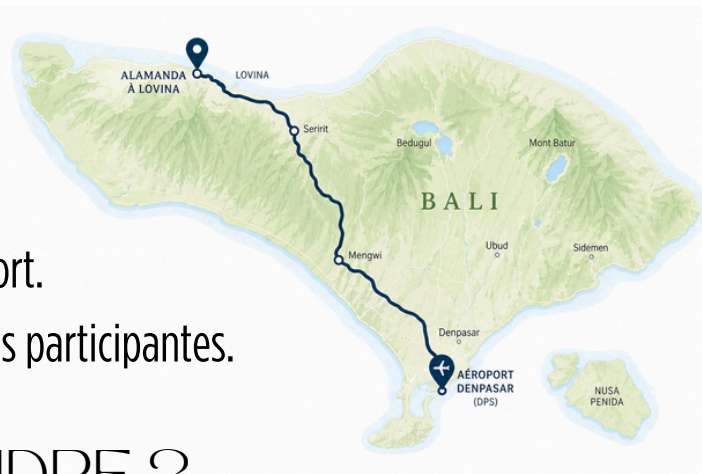
En cas d'annulation de la retraite par l'organisateur, un remboursement intégral sera effectué.

COMMENT VENIR

Vol international vers Denpasar (Bali).

Lovina se situe à environ 3 heures de l'aéroport.

Des transferts peuvent être organisés pour les participantes.



PRÊTE À NOUS REJOINDRE ?

Retraite limitée à 8 participantes, une expérience intime et exclusive.

Si vous ressentez l'appel de ralentir, de vous reconnecter
et de vivre une transformation profonde à Bali...
cette retraite est faite pour vous.

Certaines expériences restent en vous...
bien après votre retour.

