



# RETRAITE YOGA MALLORCA

*DU 9 AU 13 JUILLET 2022*

Envie de t'offrir un moment rien que pour toi ?  
Rejoins-nous pour une semaine bien-être du 9 au 13  
juillet sous le soleil de Majorque !

## LE LIEU

Situé au Nord-Ouest de l'île, Deia est un village pittoresque suspendu entre mer et montagne. Vous serez logés dans un ancien monastère datant du 13<sup>ème</sup> siècle, pouvant accueillir jusqu'à 15 personnes. Niché à flanc de montagne, entouré d'oliviers centenaires et surplombant la Méditerranée, l'endroit ne pourra que vous subjuguer par ses vues à couper le souffle.



# PROGRAMME

Yoga, méditation, pranayama, ateliers d'exploration de soi, randonnées, massages, temps libre au bord de la piscine, délicieux repas végétariens, ...

**7.30** : Temps libre, tisane, fruits...  
**9:00 - 10:30** : yoga du matin  
**11:00 - 12.00** : brunch  
**12.00 - 16.00** : temps libre\* ou rando  
**16.00** : goûter santé  
**16.30 - 18.00** : yoga ou atelier  
**19.00 - 20.30** : dîner  
**20.30 - 21.30** : atelier ou temps libre\*



**\*piscine, massage, balade, lecture, sieste... en fonction de tes envies**

Si pour toi, le yoga rime avec engagement physique autant que lâcher prise et détente, alors cette retraite est faite pour toi !

Que tu sois pratiquant.e régulier.e ou débutant.e, adepte du vinyasa, hatha ou yin, tu y trouveras ton bonheur et auras l'occasion de découvrir différents types de yoga, enseignés et adaptés à tes besoins par Florence et Fiona.



# LA TEAM



Kinésiologue et professeur de yoga, Florence aime transmettre ses connaissances et pousser ses élèves au-delà de leurs limites habituelles pour y découvrir leur potentiel infini. A travers ses cours de yoga et techniques énergétiques, elle vous emmènera à la découverte de la puissance de l'instant présent et du pouvoir de guérison du yoga.

Passionnée par le bien-être, la nutrition et le développement personnel, Fiona enseigne le yoga depuis plus de 5 ans et ne cesse de se former dans le domaine de la santé holistique. Durant la retraite, elle te guidera dans ta pratique et t'aidera à te reconnecter à ton corps et tes sensations par le biais de ses cours de yoga et ateliers d'exploration de soi.



# FOOD



Géraldine et Barbara vous cuisineront deux repas végétariens nutritionnellement équilibrés et savoureux par jour, ainsi qu'un encas durant l'après-midi. Recharge tes batteries tout au long de la semaine avec une alimentation santé, gourmande et colorée.



# TARIFS

## OPTION 1 : GRAND DORTOIR

5 lits jumeaux dans un dortoir vue mer et montagne, salle de bain partagée

**- Ta place dans le dortoir = 1150€**



## OPTION 2 : CHAMBRES LITS JUMEAUX, CÔTÉ COUR

2 charmantes petites chambres composées de 2 lits jumeaux et SDB partagée (4 places au total)

**- Ton lit simple dans une chambre partagée, côté cour = 1250€**

## OPTION 3 : CHAMBRE LITS JUMEAUX, VUE MER & MONTAGNE

2 lits jumeaux et salle de bain partagée

**- Ton lit simple dans une chambre partagée, vue mer et montagne = 1350€**





#### **OPTION 4 : GRANDE CHAMBRE LIT DOUBLE, VUE MONTAGNE**

1 lit double, salle de bain partagée

- **Ta place dans un lit double  
(à partager en duo) = 1100€**
- **Ta chambre lit double privatisé = 1750€**

#### **OPTION 5 : GRANDE CHAMBRE LIT DOUBLE, VUE MONTAGNE & MER**

1 lit double, salle de bain partagée

- **Ta place dans un lit double  
(à partager en duo) = 1150€**
- **Ta chambre lit double privatisé = 1850€**



#### **OPTION 6 : CHAMBRE LIT DOUBLE & SDB PRIVÉE**

Charmante chambre lit double sous les toits, vue montagne et mer, SDB privée

- **Ta place dans un lit double  
(à partager en duo) = 1250€**
- **Ta chambre lit double privatisé = 2050€**

Un minimum de 12 participants est nécessaire pour confirmer ce séjour.  
Nous essayerons de faire le maximum pour répondre à votre choix de chambre.  
Ce dernier sera validé en fonction des disponibilités.

# INCLUS

Logement pour 4 nuits dans un magnifique monastère  
Navettes de et vers l'aéroport de Palma  
Brunch, snacks et dîners végétariens quotidiens  
Cours de yoga hebdomadaires  
Ateliers créatifs et d'exploration de soi  
Randonnées et temps en nature  
Accès piscine et moment de détente  
Rencontres, bienveillance & bonne ambiance



## A PRÉVOIR DE TON CÔTÉ...

Ton billet d'avion aller/retour

Option : La location d'une voiture éventuelle si tu désires visiter l'île de manière indépendante (possible d'organiser une location partagée avec les autres participants).

# RESERVATIONS

**TU RÊVES DE VIVRE CE SÉJOUR AVEC NOUS ?  
ENVOIE NOUS UN E-MAIL À [FIONACAPP@GMAIL.COM](mailto:FIONACAPP@GMAIL.COM)**

**En spécifiant ton nom/prénom, date de naissance  
ainsi que ton choix de chambre :**

- Ta place dans le dortoir - 1150€
- Ta place dans un lit simple chambre partagée côté cour = 1250€
- Ta place dans un lit simple chambre partagée vue mer et montagne = 1350€
  - Ta chambre lit double privatisé vue montagne = 1750€ (ou 2x 1100€)
  - Ta chambre lit double privatisé vue mer et montagne = 1850€ (ou 2x 1150€)
  - Ta chambre lit double et SDB privée vue mer et montagne = 2050€ (ou 2x 1250€)

Nous reviendrons vers toi dans les plus brefs délais pour te confirmer les disponibilités. Nous te demanderons alors de régler un acompte pour bloquer ta réservation.



**Règles sanitaires COVID :** Nous suivons de près l'évolution de la situation liée à la pandémie. Nous mettons tout en œuvre pour que votre prochain séjour ne soit pas une source de stress ou de préoccupation. En cas d'annulation de la retraite de notre part pour cause de re-confinement, vous serez remboursé de la totalité de votre paiement.