



RETRAITE YOGA MALLORCA

DU 12 AU 17 MAI 2022

Envie de prendre le large ? Rejoins-nous pour une semaine bien-être du 12 au 17 mai 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 13ème 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 subjuguier par ses vues à couper le souffle.



PROGRAMME

Yoga, méditation, pranayama, randonnées, ateliers de développement personnel, massage, temps libre au bord de la piscine, initiation au tai-chi, 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* /rando
16.00 : goûter santé
16.30 - 18.00 : yoga
19.00 - 20.30 : dîner
20.30 - 21.30 : ateliers /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, 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 par Tom et Fiona.



LA TEAM



Le parcours de TOM commence à 18 ans avec des formations en développement personnel, arts martiaux et yoga, qu'il enseigne depuis 6 ans. Durant le séjour, il te guidera dans ta pratique à travers ses divers cours de yoga alliant mouvements, méditation et respiration.

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 = 1180€**



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 = 1290€**

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 = 1425€**





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) = 1150€**
- **Ta chambre lit double privatisé = 1850€**

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) = 1200€**
- **Ta chambre lit double privatisé = 1950€**



OPTION 5 : 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) = 1275€**
- **Ta chambre lit double privatisé = 2090€**

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 5 nuits dans un magnifique monastère
Navettes de et vers l'aéroport de Palma
Brunch, snacks et dîners végétariens quotidiens
9 cours de yoga
4 ateliers créatifs et d'exploration de soi
1 initiation au tai-chi
2 randonnées
Accès piscine et temps en nature
Rencontres, bienveillance, fun et détente



A PRÉVOIR DE TON CÔTÉ...

Ton billet d'avion aller/retour
(Bruxelles - Palma, vol Ryanair <100€)

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

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

- Ta place dans le dortoir - 1180€
- Ta place dans un lit simple chambre partagée côté cour = 1290€
- Ta place dans un lit simple chambre partagée vue mer et montagne = 1425€
 - Ta chambre lit double privatisé vue montagne = 1850€ (ou 2x 1150€)
 - Ta chambre lit double privatisé vue mer et montagne = 1950€ (ou 2x 1200€)
 - Ta chambre lit double et SDB privée vue mer et montagne = 2090€ (ou 2x 1275€)

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.