

SAMADHI RETRAITE 2020

18-25.10.2020

- LOMBOK -



8 JOURS - 7 NUITS

RESPIRER

PRENDRE LE TEMPS

YOGA - YUMMY FOOD - DÉCOUVERTE - MASSAGE -

YOGA:

Professeure:

Véronique Blanquet 500H YTT certifiée Yoga Alliance + Yin yoga 100H YTT certifiée Yoga Alliance

Cette retraite a pour but de passer du temps à explorer le Yoga sous toutes ses coutures. Une pratique physique rigoureuse de 2h chaque matin, (Awakening Yoga système complet), une exploration du restauratif, yin et yoga nidra chaque soir, seront au programme de chaque jour. Lors de ces pratiques de groupe, une attention particulière sera donnée à chaque membre de la retraite afin de parfaire vos connaissances et de grandir dans votre pratique. En évoluant tout au long de cette semaine, vous bénéficierez de toute mon attention et d'ajustement propre à chacun. Cette retraite est l'occasion de vous immerger dans le monde du yoga, d'en apprendre plus sur la philosophie du yoga lors d'atelier, de pratiquer quotidiennement et de voir les bienfaits lorsque le stress quitte le corps.

Rendez-vous dans un cadre idyllique pour une déconnection totale afin de prendre soin de vous et d'aller explorer cette meilleure version de vous-même.

Une shala spécialement réservée pour le groupe de la retraite Samadhi, munie de tout le matériel nécessaire (blocs, straps, tapis, bolsters, couvertures) vous permettra de pratiquer chaque jour dans un lieu féérique avec un confort maximal.

Le nombre de place est limité pour garantir à chacun un suivi personnalisé.

PROGRAMME:

SEMAINE DU 18 AU 25 OCTOBRE 2020

07:30 - 09:30	Vinyasa Awakening yoga 2h
10:00	Petit déjeuner
Après-midi	Différent chaque jour: workshop, excursion surprise, temps libre et massage
17:00 - 18:30	Yin yoga et yoga nidra
19:30	Repas du soir
Libre	Chaque soir un cinéma open air à lieu, si vous le souhaitez

Dimanche 18 octobre:

16:00	Bienvenue
17:00 - 18h30	Yin yoga
19:30	Repas du soir

Dimanche 25 octobre:

07:30 - 09:30	Pratique
10:00	Petit déjeuner et fin de la retraite

Lors du temps libre il y a des cours de surf à disposition, des visites, du snorkeling et autres activités hors package que je serai heureuse de vous aider à organiser une fois sur place.

KUTA LOMBOK:

Au sud de l'île de Lombok, se trouve le village de Kuta. Situé dans une baie bordée par une plage de sable blanc, Kuta est un village indonésien au charme certain. La langue parlée est le bahasa. Au sud de Lombok le dialecte que l'on entend est le sasak. Cette île est musulmane. En visitant l'île, short, jupe et t-shirt sont tout à fait les bienvenus. Afin de respecter les coutumes locales, il est préférable de ne pas se promener en maillot de bain.

YOGA CENTER:

- YOGA - SLEEP - EAT - REPEAT -

Inspiré par la tradition indonésienne du «ADENG ADENG» (doucement doucement) le centre où nous nous rendons s'efforce de créer un espace qui inspire une vie simple, douce, au rythme calme. Un effort constant est mis en place pour réduire l'impact environnemental, pour un futur plus propre et plus vert. Samadhi partage les valeurs mises en place dans ce lieu magique et se réjouit de vous le faire découvrir.



LOGEMENT:

BUNGALOWS



Les bungalows ont tous une mezzanine avec un lit à l'étage et un autre en plain-pied.
 Vous pouvez réserver le bungalow pour vous seul ou pour 2 personnes en lits séparés.
 (Dès 3 personnes, les «cabanas» seront parfaites, munies de 3 lits séparés: prix sur demande).

MASSAGE:



Le centre est muni d'un sublime spa.
 Dans votre package est inclu un massage de 60 min.
 Vous pourrez à votre guise vous réserver d'autres soins
 tout au long de la retraite (hors package).

REPAS:

Les petits déjeuners et repas du soir seront partagés ensemble.
 Une cuisine saine et locale avec une attention spéciale au «100% home made» réglera vos papilles.

Les repas de midi ne sont pas inclus dans l'offre. C'est une belle occasion de découvrir les petits restaurant locaux de Kuta Lombok.



PRIX:

BUNGALOW 1 PERSONNE:

CHF 1400.-

Early bird CHF 1300.- jusqu'au 01.04.20

Inclus:

- 7 nuits en bungalow
- petit déjeuner
- repas du soir
- yoga ~ 26 heures
- workshop
- massage 60 min
- excursion
- transfert aller/retour aéroport
- eau potable illimitée
- accès piscine, chill out zone
- cinéma le soir

BUNGALOW 2 PERSONNES:

CHF 1200.- par personne

Early bird CHF 1100.- pp jusqu'au 01.04.20

Inclus:

- 7 nuits en bungalow
- petit déjeuner
- repas du soir
- yoga ~ 26 heures
- workshop
- massage 60 min
- excursion
- transfert aller/retour aéroport
- eau potable illimitée
- accès piscine, chill out zone
- cinéma le soir

ORGANISATION:

Je reste à votre disposition pour toutes questions relatives au logement ou au programme de la retraite. Si vous souhaitez séjourner en chambre triple, faites-le moi savoir. Merci de me faire un mail à samadhiyogafr@gmail.com.

Concernant votre voyage, je vous aide très volontiers à coordonner la réservation de vos billets d'avion.

ACCESSIBILITÉ:

Kuta Lombok bénéficie d'un aéroport. Que vous veniez depuis Bali ou l'étranger, il est facile de trouver des vols pour Lombok. Le trajet de l'aéroport au lieu de la retraite est compris dans votre package.

INSCRIPTION ET VALIDATION:

Les inscriptions se font par e-mail à l'adresse: samadhiyogafr@gmail.com.

Votre place est réservée dès réception du premier acompte (cf condition de paiement et règlement).

Pour bénéficier du tarif préférentiel «early bird», la réception du premier acompt doit se faire avant le 01.04.2020. La réception du paiement fera office de validation, et non l'e-mail.

RÈGLEMENT:

Pour sécuriser votre place un premier **acompte de CHF 500.-** vous est demandé. L'annulation du voyage jusqu'à une période de **45 jours (03.09.2020)** avant le début du voyage est possible sans frais à l'exception de ces arrhes.

Chacun est responsable d'organiser ses vols à ses propres frais et de s'informer des éventuels besoins de Visa. Samadhi Yoga n'est pas responsable de l'entrée de ses clients dans le pays de la retraite.

En cas d'annulation moins de **45 jours avant le 18 octobre 2020**, Samadhi Yoga ne facture aucun frais d'annulation, à l'exception des arrhes **non remboursables**. Samadhi Yoga se réserve le droit de facturer au client des frais d'annulation qui lui sont facturés par des prestataires de services tiers.

Accidents:

En payant l'inscription, le/la client(e) acquiesse prendre à sa charge tout risque de blessure et d'accident pouvant survenir lors de la retraite. Samadhi Yoga décline toute responsabilité.

PAIEMENT:

Dès réception de l'e-mail d'inscription suivi de sa validation par Samadhi, un acompte de CHF 500.- est à verser sur le compte de Samadhi Yoga Fribourg aux coordonnées suivantes:

CH35 0026 0260 6321 82M2 N

Véronique Blanquet

UBS 1701 Fribourg

La totalité de la somme de votre retraite validée par Samadhi Yoga est à payer au 30.06.2020

Pour bénéficier du tarif «Early Bird», l'acompte doit parvenir sur le compte de Samadhi Yoga avant le **01.04.2020**.