

Y BALI NEW YEAR'S RETREAT

AVEC SOPHIE LUFKIN

GAJAH MINA BEACH, BALI | 28 DEC 2018 – 03 JAN 2019

O

G

A



WWW.YOGANIMALS.CH

BALI NEW YEAR'S RETREAT

AVEC SOPHIE LUFKIN

GAJAH MINA BEACH, BALI | 28 DEC 2018 – 03 JAN 2019

Envie de vous évader de votre routine du quotidien ? Pour de vrai ? Faire une pause le temps d'une retraite nous aide à créer cet espace essentiel pour porter un regard nouveau sur notre parcours de vie. Pour recharger nos ressources énergétiques et cultiver notre clarté intérieure afin de réaliser nos rêves et nos désirs pour l'année à venir. Pour revenir plus forts, plus sages et plus majestueux.

Rejoignez-nous pour cette semaine d'immersion consciente au cœur de la beauté magique de Bali. Abrisés dans une baie secrète située sur la côte ouest sauvage et préservée de cette île paradisiaque, dans un sanctuaire luxueux et paisible, face à l'océan, nous prendrons le temps de reconnecter avec la Nature et les Eléments.

Nous pratiquerons une alchimie subtile de Yoga Vinyasa fluide et dynamique, de Yin Yoga profondément restauratif, de Pranayama (respiration) et de méditation. Les moments libres nous permettront de partir à l'aventure pour explorer les paysages de rizières, volcans et montagnes, découvrir la richesse des cultures et traditions balinaises, surfer la vague renommée de Balian Beach, située à quelques pas... ou simplement d'opter pour le farniente à la plage ou au bord de la piscine !

Vous serez guidés par un être de lumière passionné par son art. A travers sa pratique créative et intuitive, cultivant à la fois douceur et intensité, Sophie transmet son amour du yoga : une technique holistique extrêmement puissante pour nourrir le corps et trouver la paix de l'esprit.

Villa privée (2 pers.) : chf 1'090.- p.p. | Villa privée (individuelle) : chf 1'390.- p.p.
Pré-inscription (jusqu'au 31 août 2018) | 5% de rabais

La participation inclut l'hébergement, les repas végétariens et collations délicieusement concoctés avec des produits biologiques locaux, les enseignements (français et anglais), un massage balinaise dans le spa du centre... et une surprise pour le réveillon !

Information et inscriptions
info@yoganimals.ch | +41 76 339 59 16
www.yoganimals.ch | www.gajahminaresort.com

