

# Retraite Inspiration Portugal - Sintra Du 07 au 11 Novembre



## Retrouver inspiration & créativité par le lâcher prise et la détente

- Aqua Bain sonore
- Cours de Yoga
- Méditation
- Alimentation Bio et végétarienne
- Workshop de développement personnel pour retrouver inspiration et créativité tout en développant son activité
- Découverte des plantes du Portugal
- Moments de détente et relaxation dans le parc au cœur des pins parasols & au bord de la piscine.
- Cercle de chants sacrés

# Les Plus de la rencontre



## L'hébergement

Située au cœur d'un écrin de verdure, notre grande villa est entourée de majestueux pins parasols et offre une vue imprenable sur le paysage environnant. Imaginez-vous pratiquer le yoga au lever du soleil, bercé par le chant des oiseaux et l'air frais de la nature. La villa dispose d'une piscine somptueuse, idéale pour se prélasser après vos séances de yoga et pour participer aux Aqua Bain sonore. Chaque coin de cet espace a été pensé pour votre confort et votre bien-être, vous permettant de vous ressourcer pleinement.



## Nourriture à 100% végétarienne

Laissez vos papilles voyager grâce à une cuisine méditerranéenne, savoureuse et 100 % végétarienne. Préparée par des Cuisinières locales passionnées, chaque plat sera une célébration des fruits et légumes de saison, alliant fraîcheur et qualité. nous avons conçu un menu qui nourrira non seulement votre corps, mais aussi votre esprit. Des recettes traditionnelles revisitées avec une touche moderne, vous permettront de découvrir toute la richesse de la cuisine méditerranéenne, tout en soutenant les producteurs locaux et en célébrant le goût authentique de notre belle région.

## Des activités variées



- **Séances de Yoga Matinales**

Commencez vos journées avec des séances de yoga revitalisantes, conçues pour éveiller votre corps et apaiser votre esprit. Chaque session vous aidera à accueillir la journée avec énergie et clarté.

- **Méditation en Soirée**

Terminez vos journées par des méditations apaisantes au coucher du soleil, vous permettant de vous recentrer et de libérer le stress accumulé. Ces moments de sérénité vous offriront une plongée profonde dans votre être intérieur.

- **Bains Sonores et Cercles de Chant**

Vivez l'expérience unique de bains sonores dans notre piscine, où les vibrations des instruments vous transporteront dans un état de relaxation profonde. Participez également aux cercles de chant, un moment de communion et d'expression qui éveillera votre créativité et votre joie de vivre.

- **Découverte des Plantes Médicinales**

Découvrez les trésors de la biodiversité portugaise grâce à des ateliers sur les plantes médicinales. Apprenez à identifier et à utiliser ces alliées de la santé au quotidien pour enrichir votre bien-être.

- **Développement Personnel**

Participez à des sessions de développement personnel qui vous guideront à retrouver votre créativité et votre inspiration. Que vous soyez une entrepreneuse en quête d'idées ou simplement désireux de renouer avec votre passion, ces ateliers vous aideront à libérer votre potentiel.

- **Danse Holistique et Libération du Mouvement**

Exprimez-vous à travers la danse holistique et le programme de libération du mouvement. Ces activités dynamiques favoriseront l'expression corporelle, vous permettant de célébrer votre corps et d'accueillir la vie avec légèreté et joie

### Option en supplément

- **Massage Bien-être et personnalisable selon vos souhaits avec une masseuse certifiée**

- Danièle Neveu – Tél : 06.80.01.81.02      De 50 à 70 €

- **Soin énergétique de réalignement des 3 corps pour harmoniser tout votre être**

- Elodie Huertas – Tél : 06.10.64.42.00      De 50 à 80 €

Ce programme varié et harmonieux est conçu pour vous aider à retrouver la joie, la légèreté et à célébrer chaque instant dans le vivant. Embarquez pour cette aventure transformative, où bien-être, créativité et connexions humaines se rencontrent pour enrichir votre expérience.

## Programme détaillé de la Retraite de Yoga au Portugal (7-11 novembre)

### Samedi 7 novembre

- 14h00 - 15h00 : Arrivée et installation, présentation du lieu et du programme
- 15h00 - 16h30 : Atelier découverte des plantes locales et leurs vertus
- 16h30 - 17h00 : Pause thé/plantes au bord de la piscine, moment de relaxation
- 17h00 - 18h30 : Cercle de chant sacré de guérison (chants harmonisant et méditatifs)
- 19h00 - 20h30 : Dîner léger et convivial
- 20h30 - 21h30 : Bain sonore relaxant pour apaiser le corps et l'esprit

### Dimanche 8 novembre

- 7h30 - 9h00 : Yoga matinal (Vinyasa/Yin selon les besoins du groupe)
- 9h00 - 10h00 : Petit déjeuner sain et énergétique
- 10h30 - 12h00 : Atelier développement personnel pour développer son activité (stratégies, mindset, networking)

#### Massages et soins en parallèle

- 12h00 - 13h30 : Temps libre et massages bien-être au choix
- 13h30 - 15h00 : Déjeuner nutritif et bio
- 15h00 - 16h30 : Danse holistique pour libérer les émotions et revitaliser le corps
- 16h30 - 17h00 : Pause détente au bord de la piscine, infusion aux plantes
- 17h00 - 18h30 : Découverte approfondie des plantes médicinales et conseils pratiques
- 19h00 - 20h30 : Dîner végétarien
- 20h30 - 21h30 : Bain sonore et méditation guidée

### Lundi 9 novembre

- 7h30 - 9h00 : Yoga matinal dynamique suivi de relaxation profonde (Yin/Yoga Nidra)
- 9h00 - 10h00 : Petit déjeuner
- 10h30 - 12h00 : Atelier développement personnel axé sur la communication et l'attraction d'une clientèle cible

#### Temps de massages et soins en parallèle

- 12h00 - 13h30 : Massages individuels et automassages ayurvédiques
- 13h30 - 15h00 : Déjeuner et temps libre
- 15h00 - 16h30 : Randonnée méditative ou balade en nature avec cueillette de plantes sauvages
- 16h30 - 17h00 : Thé aux plantes et relaxation au bord de la piscine
- 17h00 - 18h30 : Danse holistique pour rééquilibrer l'énergie
- 19h00 - 20h30 : Dîner léger
- 20h30 - 21h30 : Chants sacrés de guérison

### Mardi 10 novembre

- 7h30 - 9h00 : Yoga matinal doux et méditation
- 9h00 - 10h00 : Petit déjeuner
- 10h30 - 12h00 : Atelier final de développement personnel : mise en pratique et plan d'action personnalisé

#### Massages et Soins en parallèle

- 12h00 - 13h30 : Massages et temps de détente
- 13h30 - 15h00 : Déjeuner convivial
- 15h00 - 17h00 : Temps libre, piscine, échanges et partage d'expériences
- 17h00 - 18h30 : Cercle de chant sacré de guérison suivi d'une session de méditation profonde
- 19h00 - 20h00 : Dîner léger
- 20h00 : Cercle de clôture par une Estatic Dance – Danse libre et joyeuse sur une playlist conçu pour l'occasion.

### Mercredi 11 Novembre

- 07H30 – 08H30 – Aqua Bain sonore – Tous à l'eau pour terminer cette retraite – Rituels d'offrandes à l'eau
- 08H30 – 09H30 – Petit-déjeuner
- 09H30- 11H00 – Préparation et départ pour Lisbonne
- 11H00 – 18H00 – Visite dans les rues de Lisbonne à pied ou visite libre au choix
- 18H00 – 19H00 – Pot d'Aurovoir dans un bar typique de Lisbonne

Ce programme est conçu pour harmoniser corps et esprit avec une alternance équilibrée entre pratique physique (yoga, danse), développement personnel, détente et immersion en nature. Les bains sonores et chants sacrés en soirée facilitent une relaxation profonde et favorisent la guérison intérieure. La découverte des plantes apporte une dimension écologique et thérapeutique complémentaire. Les massages et moments au bord de la piscine permettent de récupérer et savourer la douceur du Portugal en cette période de l'année.

# Tarifs

Deux tarifs pour cette retraite exceptionnelle pour des femmes et hommes de valeurs et d'exception

**Chaque retraite est conçue selon les valeurs suivantes :**

- Lâcher prise & Détente
- Bienveillance & Présence
- Qualité & professionnalisme
- Transformation holistique & spirituelle
- Redistribution équitable de l'abondance

**Le tarif inclût :**

- L'hébergement en chambre partagé 4 nuits/5 jours
- Les 3 repas par jour sur une base bio et végétarienne par un cuisinier chef
- Toutes les activités stipulées au programme incluant sessions de yoga, cercle de chants sacrés, ateliers autour des plantes, workshop de développement personnel, sessions de danses, méditations.
- Transfert en minibus A/R depuis l'aéroport jusqu'à la villa en groupe selon les horaires communiqués par l'organisation.
  - Si vos horaires d'avion diffèrent de celle du groupe, vous devrez assumer votre propre moyen de transport

**N'inclût pas :**

- Le billet d'avion France/Lisbonne
- Option massages et Soins énergétiques de 50 à 70 € selon l'option choisit
- Le transfert A/R hors des horaires communiqués par l'organisation.
- Les entrées des monuments et musées lors de la visite de Lisbonne les 3 derniers jours .

**Sur le tarif que vous réglez 50 € par personne est reversé à l'organisation Humanitaire Humanity's Peace qui vient en aide aux enfants des rues en Inde crée par Vijay Kumar & Marie Huertas afin de les soutenir et leur offrir des repas chauds, aides vestimentaires et dans le futur un espace de d'accueil pour leur éducation et ré-insertion social.**

Early Bird : 695 €  
Réserver avant le 10 juillet et bénéficier d'un tarif réduit  
Prix après le 10 Juillet : 795 €