

# RETRAITE YOGA

## Au Sud de l'Espagne

### 04 - 08 OCTOBRE 2023

Samata Yoga Flo, professeure de yoga certifiée, vous propose 4 jours d'immersion dans la pratique du Hatha yoga à PILAR DE LA HORADADA dans un domaine privatisé en pleine nature à quelques kilomètres des plages de la Costa Blanca et Costa Cálida.



Ce séjour en terre espagnole, à seulement 2 heures de vol de Genève, est l'occasion parfaite pour se détendre, prendre du temps pour soi, approfondir sa pratique de yoga et s'éloigner du stress quotidien. Les cours de yoga sont tous les niveaux, les débutants sont bienvenus.

## Programme

(Toutes les activités sont libres de participation.)

### **Mercredi 4 octobre 2023**

Arrivée en fin de matinée à Sammati Wellness Finca  
Cercle d'ouverture  
Déjeuner ou Brunch de bienvenue  
Temps libre  
Hatha Yoga 60'  
Diner

### **Jeudi 5 octobre 2023**

Réveil corporel en extérieur avec Pranayama  
Hatha yoga 90'  
Brunch  
Après-midi plage, activité Stand Up Paddle possible *(en supplément)*  
Hatha yoga à la plage (ou au domaine)  
Diner

### **Vendredi 6 octobre 2023**

Réveil corporel en extérieur avec Pranayama  
Hatha yoga 90'  
Brunch  
Temps libre  
Hatha yoga 60'  
Diner

### **Samedi 7 octobre 2023**

Réveil corporel en extérieur avec Pranayama  
Hatha yoga 90'  
Temps Brunch  
Temps Libre  
Hatha yoga 60'  
Diner  
Cercle de clôture & partages

### **Dimanche 8 octobre 2023**

Petit déjeuner  
Départ



# Le lieu

« Sammati Wellness Finca » est un centre de retraite de yoga situé dans les montagnes de la Sierra Escalona, à quinze minutes des plages de la Costa Blanca et de la Costa Cálida.

Le domaine est situé à Pinar de la Perdiz, à dix kilomètres de Pilar de la Horadada (entre la Province d'Alicante et de Murcia), dans une zone naturelle de forêts de pins, de montagnes méditerranéennes et de vergers d'orangers. La région a un microclimat doux et ensoleillé (en octobre : air : 24-28 degrés - eau : 25 degrés).

Durant vos temps libres, vous pourrez profiter des infrastructures du domaine ; vous reposer au bord de la piscine, bouquiner dans les jardins, faire une randonnée en nature, ou même organiser un après-midi plage ou une visite d'une des villes historiques de la région (Carthagène, Murcia, ....).

Tous les repas seront préparés avec des ingrédients bio, directement du potager du domaine ou achetés sur les marchés locaux. La cuisine sera méditerranéenne ou végétarienne.

Le domaine sera entièrement privatisé durant tout notre séjour.

Ce lieu propice au lâcher-prise se trouve à 40km de l'aéroport d'Alicante. Le transfert aller-retour depuis l'aéroport sera organisé, si vous le souhaitez, afin que vous puissiez profiter de votre séjour dès votre atterrissage (environ 20 euros par personne pour un trajet de 4 personnes dans la même voiture).



*Shala intérieur avec une vue magnifique et lumière naturelle*

*Shala extérieur entouré de pins*





# L'enseignante et organisatrice du séjour

Floriane Guillen est enseignante yoga certifiée RYT500 et vit en Valais (Suisse).

Elle est amoureuse de la vie, de la nature qui l'entoure et passionnée par l'humain dans sa globalité.

Elle propose des cours, ateliers et retraites de Hatha yoga.

*"Le yoga m'ancre dans le moment présent, calme mon mental et m'aide à trouver l'équilibre entre mon corps et mon esprit."*

J'intègre à mes cours une variété de mouvements traditionnels, d'exercices de respiration et de méditation pour donner un maximum de clés à mes élèves pour les aider dans leur quotidien.

J'ai à cœur de les accompagner à s'écouter plus et à sortir de leur zone de confort avec bienveillance et selon leurs possibilités du moment.

Je serai heureuse de partager durant 4 jours avec vous, de vous proposer de belles pratiques à la rencontre de Soi dans la joie et la bonne humeur dans cette région magnifique de l'Espagne que j'affectionne beaucoup.



## Tarifs

**Early Bird : 640 euros jusqu'au 28 février 2023**

**Tarif normal : 720 euros**

*Rabais de 20 euros par personne dès 10 participants.*

Un acompte de 200 euros est demandé à la réservation. Il est possible de payer en 2x le solde.

### Compris :

4 nuits en chambre double ou triple

Pension complète

Cours de yoga

Matériel de yoga (tapis, sangles, blocs)

Transport aller-retour à la plage le jeudi après-midi

### Non-compris :

Transport jusqu'en Espagne

Transfert aller-retour à l'aéroport d'Alicante (*organisation par nos soins si vous le souhaitez (environ 20 euros/personne par trajet de 4 pers./voiture).*)

Déplacements, activités et dépenses durant les temps libres



*soins*



### Vol depuis la Suisse :

*Easyjet propose des vols directs depuis Genève. (vol aller vers 07h00 - vol retour vers 09h00\*). Les tarifs et horaires\* pour octobre 2023 ne sont pas encore en ligne.*

*A titre indicatif, le prix des billets Aller-Retour ces dernières années pour cette période étaient entre 85 à 150 euros. Réservez votre vol le plus tôt possible dès que la retraite sera confirmée.*



# INSCRIPTION

## RETRAITE YOGA Sud de l'Espagne

### 04 – 08 OCTOBRE 2023

CONTACT :  
[samatayogaflo@hotmail.com](mailto:samatayogaflo@hotmail.com)

Floriane Guillen-Richard  
+41 79 417 52 65

### Tarifs et Paiement

**Early Bird : 640 euros jusqu'au 28 février 2023** et ensuite **Tarif normal : 720 euros\***

**A la réservation, un acompte de 200 euros est à verser** sur le compte ci-dessous en spécifiant votre nom et « Retraite Yoga Espagne 2023 ».

Banque Raiffeisen : IBAN CH47 8080 8008 4511 6528 9  
Sion & Région Floriane Guillen  
Route de la Prairie 10, 1963 Vétroz / Valais (Suisse)

**Le solde est à verser au plus tard d'ici au 15 juillet 2023.** Possibilité de payer en 2x.

*\*Rabais de 20 euros par personne dès 10 participants - remis en cash au début de la retraite*

### Confirmation de séjour

Un minimum de 8 personnes est nécessaire pour confirmer cette retraite.

Dès que le nombre minimum de participants est atteint, nous vous confirmons le séjour par email, et cela au plus tard 2 mois avant le départ.

Nous vous conseillons d'attendre cette confirmation avant pour confirmer vos options de transport.

Si le nombre minimum de participants n'était pas atteint, le montant du séjour vous serait remboursé intégralement.

### Décharge

En participant à cette retraite, vous attestez que votre état de santé physique et mentale vous permet de participer aux cours de yoga. Vous vous engagez à informer Floriane Guillen Richard, si vous êtes enceinte, vous avez des soucis de santé, si vous avez subi une opération dans les 6 mois précédant la retraite, si vous souffrez d'une maladie physique ou mentale, ou si vous avez des intolérances alimentaires.

Dans tous ces cas, il est nécessaire d'avoir un avis médical pour s'assurer qu'il n'est pas contre-indiqué de pratiquer.

Vous demeurez entièrement responsable de votre pratique, de votre sécurité et de votre bien-être. La responsabilité de prendre une posture ou non, de la garder ou d'en sortir, vous revient. Vous êtes tenu/e d'être en possession d'une assurance responsabilité civile, et de toute assurance individuelle privée couvrant les risques de dommages susceptibles d'être causés ou encourus.

Floriane Guillen Richard décline toute responsabilité en cas d'une éventuelle complication de votre état physique et de votre santé, en cas d'accidents, de blessures physiques ou mentales pendant ou après la retraite et ne sera pas tenue responsable de :

- tout dommage ou préjudice corporel ou matériel résultant de la participation ou l'utilisation des installations pendant la retraite ou des déplacements liés à la retraite
- vol, dommage ou perte de biens personnels

### Annulation

L'acompte n'est pas remboursable.

En cas d'annulation de votre part, quel que soit la raison (exemple : maladie, accident, imprévus professionnels et privés), vous serez **imputé de frais d'annulation** dans les conditions suivantes :

- Dans un **délai inférieur ou égal à 65 jours** avant le début de la retraite, 50% sur le montant restant
- Dans un **délai inférieur ou égal à 30 jours** avant le début de la retraite, 100% sur le montant restant (aucun remboursement)

En cas d'absence à la retraite, aucun remboursement ou échange ne sera effectué. Toute retraite commencée et interrompue ne sera pas remboursée.

*Il existe des assurances voyage, par exemple : [Allianz - Booking \(allianz-travel.ch\)](http://allianz-booking.allianz-travel.ch), renseignez-vous.*

### A compléter

Nom, Prénom : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Adresse complète : \_\_\_\_\_

Tél portable : \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_

Personne de contact en cas d'urgence : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_