

# Séjour YOGA & CHILL

## Sud de l'Espagne

*S'offrir une vraie pause dans son quotidien.*

*Ralentir, respirer, profiter.*

*Retrouver calme, joie et énergie.*

30 septembre au 04 octobre 2026

[www.samatayogaflo.com](http://www.samatayogaflo.com)

[info@samatayogaflo.com](mailto:info@samatayogaflo.com)

+41 79 417 52 65



# Séjour YOGA & CHILL Sud de l'Espagne

30 sept. – 4 oct. 2026

S'offrir une vraie pause dans son quotidien.  
Ralentir. Respirer. Profiter.  
Retrouver calme, joie et énergie, sans pression.

Ce séjour est une invitation à prendre du temps pour soi, dans un cadre naturel, lumineux et apaisant, pour pratiquer le yoga, se détendre et savourer des moments simples entre femmes.

Ce n'est pas une retraite thérapeutique.  
Ce n'est pas un programme de transformation.

Juste du yoga & du chill. 🌿



# À QUI S'ADRESSE CE SÉJOUR ?

Ce séjour est pensé pour les femmes qui :

- ✓ ont envie de vacances avec du yoga, sans intensité excessive
- ✓ souhaitent bouger leur corps sans se prouver quoi que ce soit
- ✓ apprécient le calme, la nature et le soleil
- ✓ aiment être guidées tout en gardant de la liberté

Les pratiques sont accessibles à toutes.  
Les débutantes sont les bienvenues.

- ✗ Ce n'est pas un séjour thérapeutique
- ✗ Ce n'est pas un travail de développement personnel

Ici, il n'y a rien à réussir, rien à atteindre.  
Simplement de l'espace pour soi.





# LE LIEU

Le séjour se déroule dans un domaine privé en pleine nature, au cœur de la Costa Blanca, dans le sud de l'Espagne.

Entouré de forêts de pins, de collines méditerranéennes et de vergers d'orangers,  
le lieu offre un environnement calme et ressourçant, propice au repos.

📍 À environ 15 minutes des plages

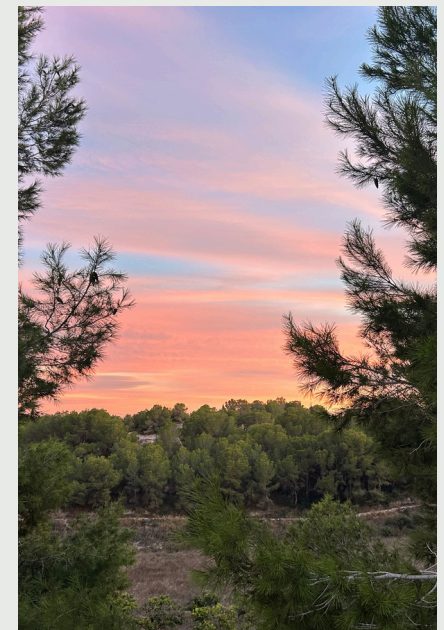
✈️ À 40 km de l'aéroport d'Alicante

La région bénéficie d'un microclimat doux et ensoleillé en octobre :

- air : 24–28°C
- eau : env. 25°C

Sur place :

- piscine extérieure
- jardins et coins ombragés
- espaces pour lire, se reposer ou simplement être



Les pratiques ont lieu dans une shala intérieure lumineuse et, lorsque la météo le permet, dans une shala extérieure entourée de pins.

Les hébergements sont simples, confortables et favorisent une ambiance conviviale.







*Shala intérieur avec une vue magnifique*



*Shala extérieur entouré de pins*



*Chambre double/triple  
Chambre individuelle possible avec supplément, selon disponibilité.*





# LE RYTHME DES JOURNÉES

🧘♀ Une pratique de yoga le matin pour réveiller le corps

🌅 Une pratique de yoga en fin de journée pour relâcher

🏖 Une sortie plage est proposée durant le séjour (transport inclus).

🌿 Le reste du temps est libre.  
Vraiment libre.

Certaines auront envie de bouger, de se balader, de découvrir les environs ou de partir à la plage.

D'autres préféreront simplement ne rien faire :

chiller au bord de la piscine, s'allonger au soleil, lire, dormir, laisser le temps passer.

Ne rien faire peut surprendre au début.

Puis on y prend goût. Vraiment.

Ici, il n'y a pas de programme à suivre ni d'obligation.

Chacune est libre d'écouter son rythme et de composer ses journées selon son énergie du moment.



# LE YOGA

Les pratiques proposées durant le séjour sont issues du Hatha yoga, avec une approche douce, fluide et respectueuse du corps.

Les cours mêlent :

- mouvements accessibles
- respiration consciente
- exercices de mobilité
- temps de pause et d'intégration



Chaque séance s'adapte à l'énergie du moment et aux besoins du groupe.

Des variations sont toujours proposées, afin que chacune puisse pratiquer à son rythme, sans comparaison ni recherche de performance.

Le yoga accompagne les journées, sans les diriger.

Il soutient le relâchement, la présence et le plaisir de bouger.

Les pratiques sont accessibles à toutes, y compris aux personnes débutantes ou reprenant le yoga après une pause.

Ici, le yoga n'est pas un objectif à atteindre, mais un espace pour se reconnecter à son corps, dans la simplicité et l'écoute.



# Qui suis-je ?



Moi, c'est Floriane, enseignante de yoga certifiée RYT 500, basée en Valais, en Suisse.

J'aime la vie, la nature qui m'entoure et tout ce qui touche à l'humain dans sa globalité. À travers le yoga, j'accompagne les femmes à retrouver vitalité, équilibre et présence, de manière simple et respectueuse.

Je propose des cours, ateliers et séjours de Hatha yoga, avec une approche lente et douce, à laquelle j'ajoute des touches de fluidité et de dynamisme, en fonction de l'énergie du moment.

Dans mes cours, j'intègre :

- des mouvements traditionnels
- des exercices de respiration
- des temps de méditation
- des exercices de mobilité

L'objectif n'est pas de performer, mais d'explorer, de ressentir et de repartir avec des outils concrets, utilisables au quotidien.

Mes cours sont ouverts à toutes, quelles que soient les capacités physiques. Je veille à respecter le corps de chacune et ses limites du moment, grâce à une approche fonctionnelle du yoga, adaptable et bienveillante.


Je me réjouis de partager ce séjour avec vous, de vivre ensemble de belles pratiques, dans la joie, la simplicité et la bonne humeur, au cœur de cette région du sud de l'Espagne que j'affectionne particulièrement.





# Tarifs

**CHF 680.-- jusqu'au 28 février 2026  
puis CHF 760.--**

 Acompte de CHF 300.– à l'inscription

 Paiement du solde possible en 2 fois

## Compris :

- 4 nuits en chambre double ou triple
- Pension complète
- Cours de yoga
- Matériel de yoga (tapis, sangles, blocs)
- Transport aller-retour pour la sortie plage

## Non-compris :

- Transport jusqu'en Espagne
- Transfert aller-retour aéroport d'Alicante \*
- Déplacements et dépenses personnelles
- Supplément pour chambre individuelle

*\*transfert possible sur demande : 120 euros/trajet environ pour 4 personnes par taxi.*

