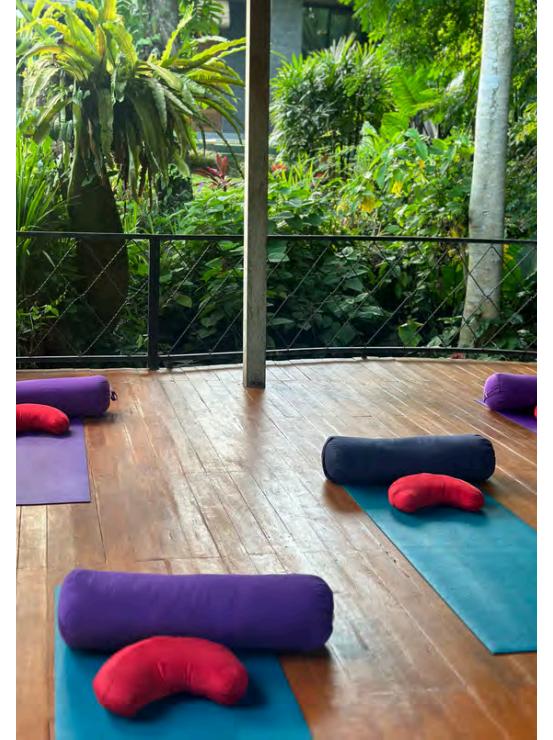
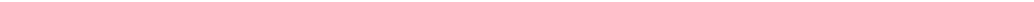


# RETRAITE IMMERSIVE YOGA & VITALITÉ

---

## BALI

21 au 30 avril 2026



**9 jours pour vous retrouver,  
vous reconnecter à votre intuition et renaître  
sous un nouveau jour ; autant vous même que  
pour votre pratique : changeons de  
perspective**

**ALIGNEMENT POSTURAL - NUTRITION -  
SANTÉ - VISION HOLISTIQUE ET INTENTION**



**“votre renaissance”**







**Séances et ateliers théoriques / pratiques pour faire évoluer votre compréhension et ressenti dans les postures et votre pratique.**



# Pour qui est cette immersion ?

- Je veux **passer au niveau supérieur** et approfondir ma pratique de yoga pour moi et/ou en tant que futur guide
- Je veux **être acteur de ma santé et de mon bien-être** et découvrir **les piliers** d'une bonne santé & vitalité
- Je veux participer à une **expérience et un voyage transformateur** sur le plan personnel et spirituel



# Votre hébergement

Nichée au cœur de Bali, à Ubud, cette **villa luxueuse** grand confort offre un **havre de paix** entre jungle luxuriante et rizières verdoyantes.





Nichée **au milieu de rizières verdoyantes**, notre oasis dispose d'une piscine à débordement et d'**un shala de yoga dédié pour les cours**, offrant l'environnement parfait pour nos pratiques au cœur de la nature.



Ubud, Bali, Indonésie

*chambre privée avec  
salle de bain*



## les chambres

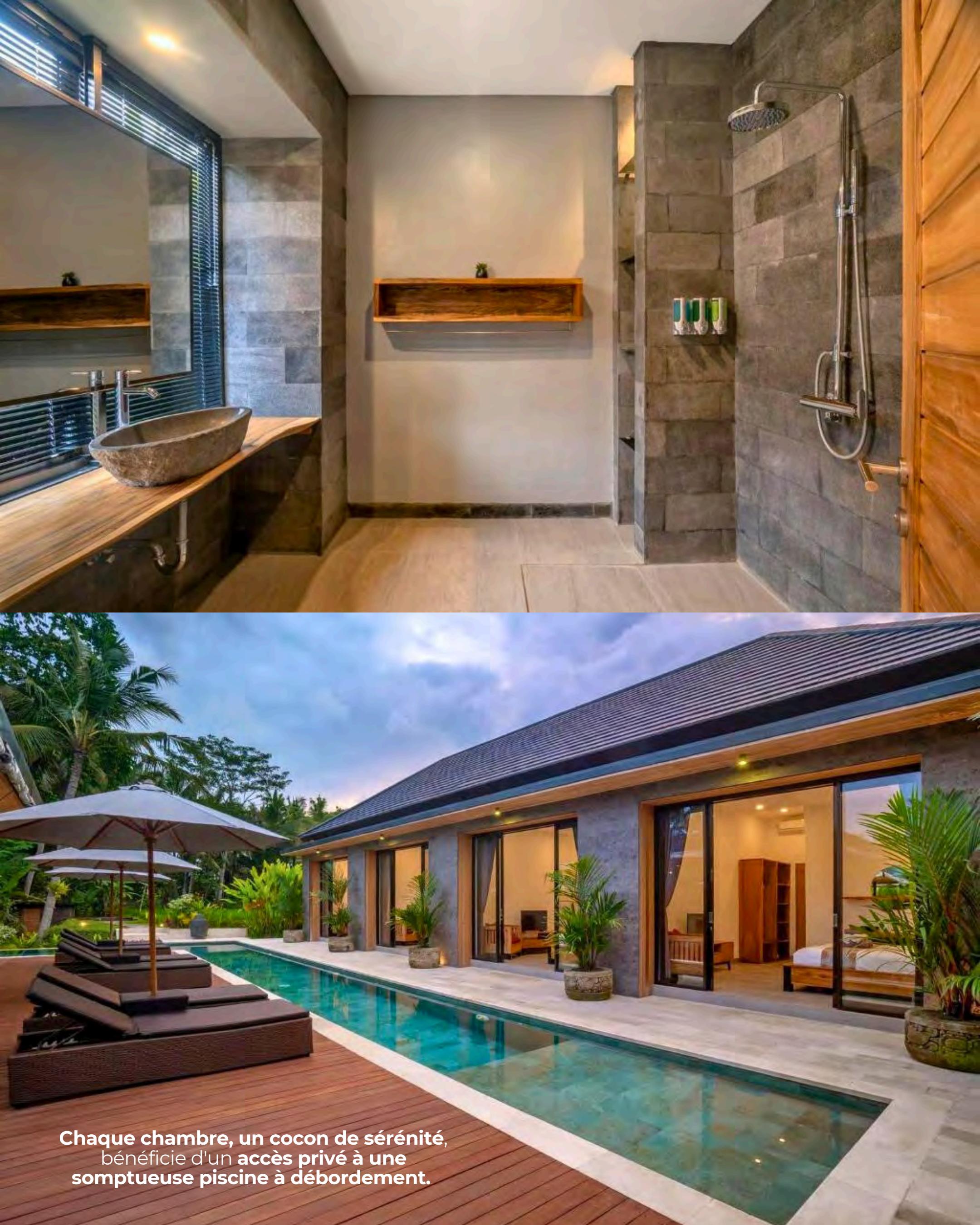
**Deux possibilités :**

**Chambre privée - un lit double**

**Chambre partagés - *lits twins***  
**(2 pers maximum par chambre)**



*chambre twin 2 lits simples  
avec salle de bain*



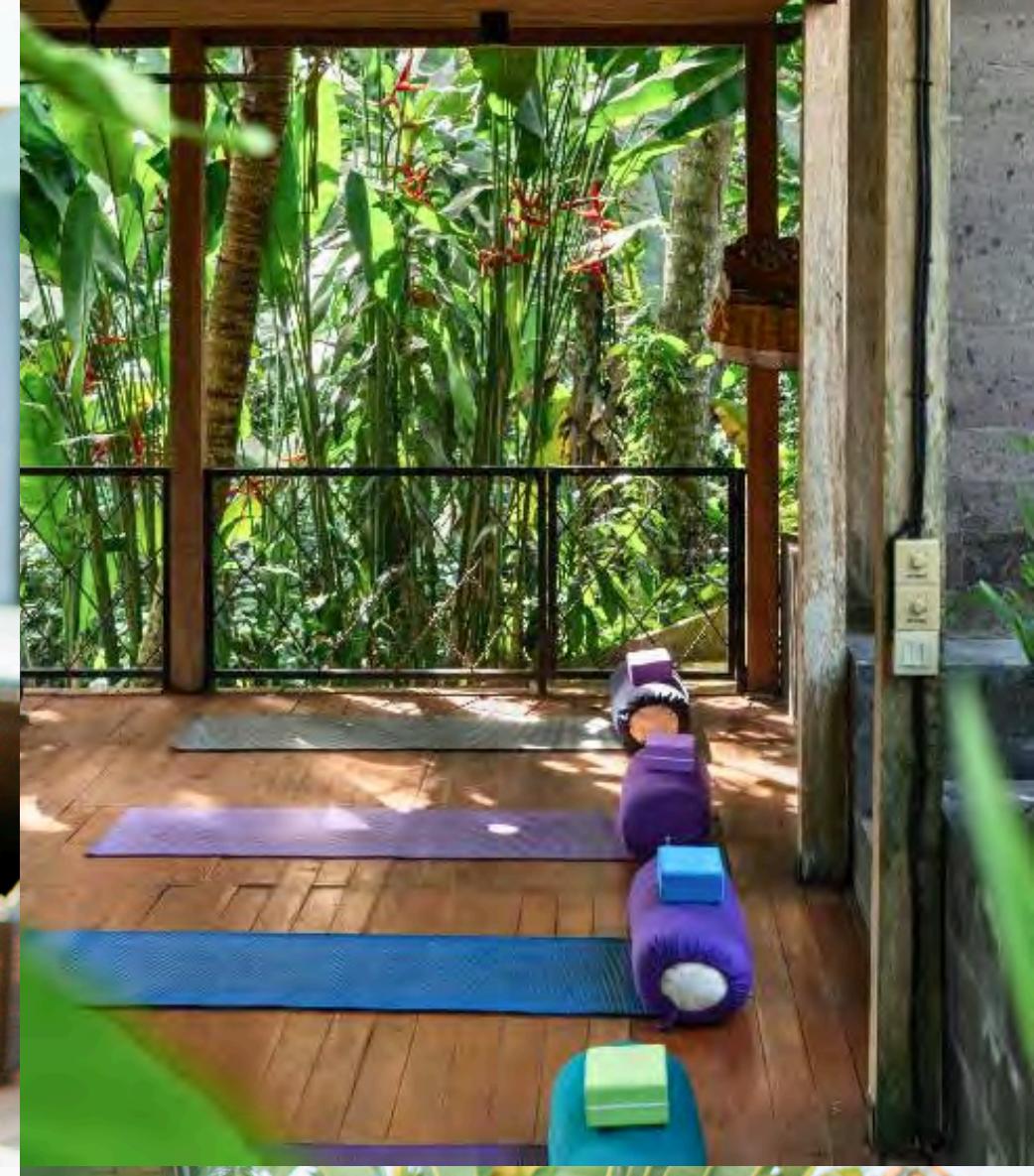
**Chaque chambre, un cocon de sérénité,  
bénéficie d'un accès privé à une  
somptueuse piscine à débordement.**





Pour votre plus grand confort, **la villa sera entièrement privatisée pendant toute la durée de la retraite et une équipe dédiée prendra soin de nous et de ce merveilleux cocon.**

Vous aurez ainsi le privilège exclusif de profiter pleinement de ce petit coin de paradis, loin de l'agitation du monde.





**Un chef privé éveillera vos papilles** lors des brunchs et collations préparés à partir de **produits locaux et frais.**

Chaque repas sera une célébration des **saveurs balinaises**, servie dans un **cadre enchanteur.**





Des repas sains dans un objectif anti-inflammatoire  
et savoureux où l'accent sera mis sur

**une nutrition santé et pleine de vitalité !**

*Gluten & lactose free*



# Le Shala de Yoga





## ATELIERS YOGA - PRATIQUE & THEORIE - MEDITATION - SONOTHERAPIE

Votre pratique du yoga prendra une dimension nouvelle sur **une élégante plateforme en bois en plein air.**

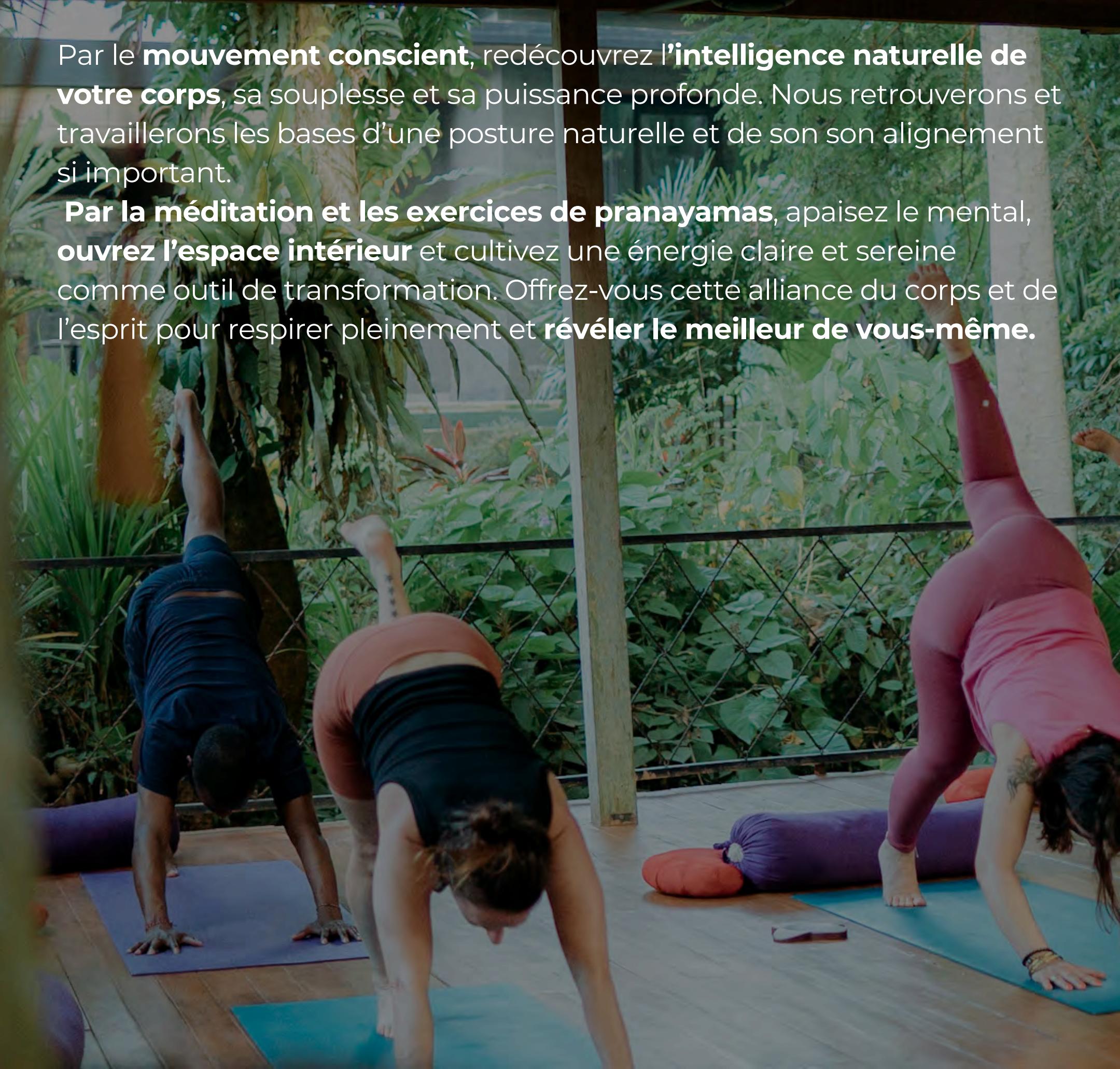
*Ce que vous allez  
expérimenter :*

# Au programme

- PRATIQUE DE YOGA - ALIGNEMENT - MÉDITATION -  
PRANAYAMAS - PLEINE CONSCIENCE

Par le **mouvement conscient**, redécouvrez l'**intelligence naturelle de votre corps**, sa souplesse et sa puissance profonde. Nous retrouverons et travaillerons les bases d'une posture naturelle et de son alignement si important.

Par la **méditation et les exercices de pranayamas**, apaisez le mental, **ouvrez l'espace intérieur** et cultivez une énergie claire et sereine comme outil de transformation. Offrez-vous cette alliance du corps et de l'esprit pour respirer pleinement et **révéler le meilleur de vous-même**.



- ATELIERS VITALITÉ :

Explorez les **secrets de la santé préventive, longévité** et du bien-être holistique et **repartez avec des clefs essentielles.**

- & NUTRITION CONSCIENTE :

Découvrez les **bienfaits d'une alimentation saine, équilibrée et hypo-inflammatoire**

Ainsi qu'un univers de découvertes inattendues, de moments à vivre et **d'expériences sensorielles qui éveilleront vos sens et nourriront votre esprit.**







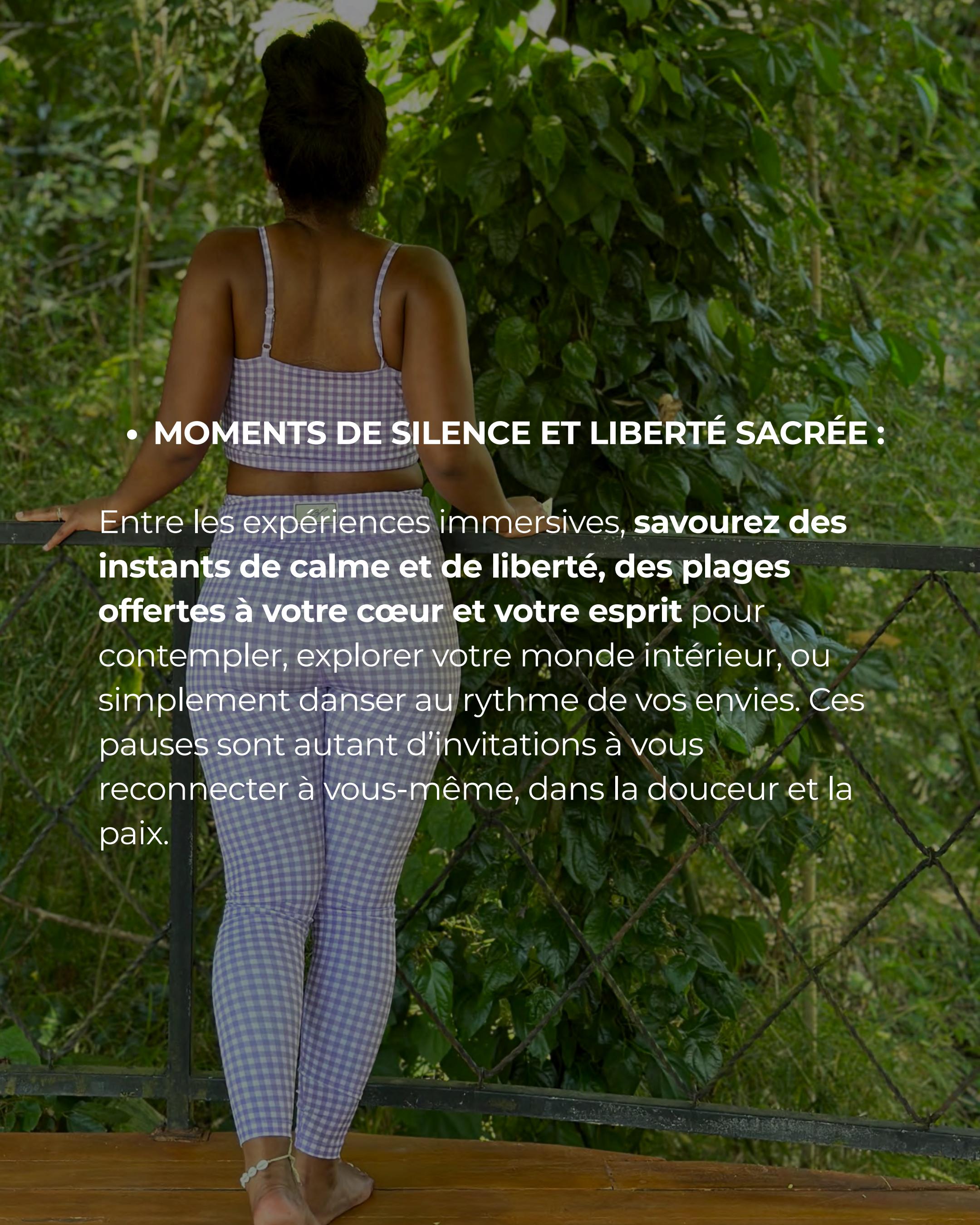
- SONOTHÉRAPIE :

Vivez des **expériences sonores uniques** pour une relaxation profonde, une **reconnexion vibratoire à soi**, à la présence et à **l'équilibre intérieur**.

- EXPÉRIENCES & CÉRÉMONIE DE PURIFICATION :

Lors de cette retraite immersive, laissez-vous envoûter par **la magie sacrée de l'île des dieux**, où chaque expérience vous plonge au cœur de **traditions balinaises** profondes et **chargées de sens**, pour une **régénération totale du corps, de l'âme et de l'esprit**.





- **MOMENTS DE SILENCE ET LIBERTÉ SACRÉE :**

Entre les expériences immersives, **savourez des instants de calme et de liberté, des plages offertes à votre cœur et votre esprit** pour contempler, explorer votre monde intérieur, ou simplement danser au rythme de vos envies. Ces pauses sont autant d'invitations à vous reconnecter à vous-même, dans la douceur et la paix.



# Journée type :

**8h15 | Méditation, pranayamas, mantras**

**9h30 | Pause tisane, écriture, échange et théorie**

**10h15 | Pratique physique de yoga**

**12h15 | Feedback et théorie**

**13h | Déjeuner - Brunch & Temps Libre**

**15h30 | Atelier Vitalité et/ou Yoga théorie avancée & Collation**

**17h30 | Pratique/Atelier de yoga selon le thème du jour & Bain sonore**

**19h30 | Dîner**

*(certains jours seront modifiés et adaptés selon excursion, temps libre, etc.)*

*(sous réserve de modification & variable selon les jours)*

# Organisé et guidé par :



# Mélanie YOGAMOVE

***Professeure de yoga, méditation, spécialisée  
dans la posture et l'alignement***

***& experte praticienne en nutrition holistique  
et santé préventive***





*“Depuis 7 ans, je vous guide avec cœur dans ce voyage intérieur sur le chemin qui révèle votre essence profonde pour faire éclore votre plein potentiel”*

# Lucner DZ

**Médecin, expert en santé vitatlité, sonothérapeute  
& professeur de yoga ayurvédique “AyurYoga”**



*“Passionné du corps et de l'esprit, je vous accompagne avec bienveillance pour harmoniser votre être, guider votre guérison intérieure via mes ateliers vitalités et de sonothérapie par mon expérience et mes formations mêlant science moderne et médecines ancestrales.”*





# Tarifs

**OFFRE DE LANCEMENT jusqu'au 14 janvier 2026 :**

1900€/pers

**Early bird price jusqu'au 8 février 2026 :**

2100€ par personne

**Après cette date tarif normal :**

2300€ par personne

---

**Bonus :** Pour tous ceux ayant déjà participé à une retraite YOGAMOVE avec Mélanie, ou étant client illimité au studio physique, **bénéficiez d'une réduction supplémentaire de -10%**

**Acompte 500€ demandé à l'inscription  
puis le solde plus tard en une ou plusieurs fois**

# Réservation

**9 jours / 8 nuits**  
en Villa privée

**10 PLACES UNIQUEMENT**  
(groupe intimiste)

**Pour réserver et bloquer votre place :**

**Verser l'acompte de 500€**

Inscription sur le site avec versement de l'acompte  
puis paiement en une ou en plusieurs fois possible.

*(directement en ligne sur le site [www.yogamove.fr](http://www.yogamove.fr))*

---

Des questions ? Contacter Mélanie  
**par email à [melanie@yogamove.fr](mailto:melanie@yogamove.fr)**  
ou par téléphone au 06 43 28 54 91

## **CE QUI EST INCLUS (durant ce séjour)**

- ★ Les cours & ateliers de yoga et vitalité
- ★ Les relaxations et voyages sonores
- ★ Les repas, boissons et collations indiqués dans le programme ci-dessus
- ★ Les 8 nuits à la Villa
- ★ L'excursion aux sources de purification

## **CE QUI N'EST PAS INCLUS**

- ★ Transfert aéroport/hôtel (possible en option)
- ★ Les massages en option
- ★ Vos dépenses personnelles
- ★ Tout ce qui n'est pas spécifié dans inclus
- ★ Votre assurance et matériel personnels

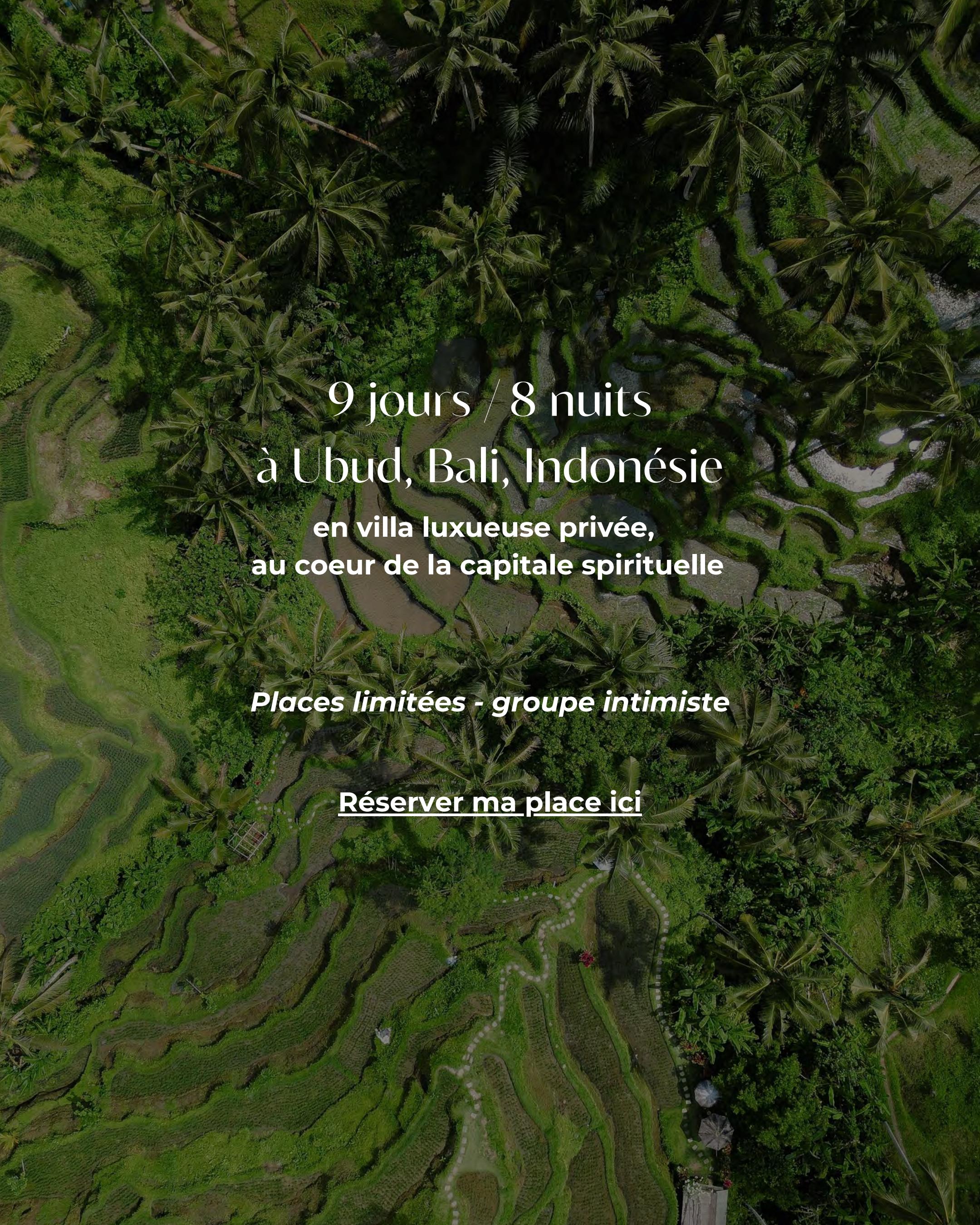
(vous n'êtes pas assurés même avec le règlement en CB. Vous pouvez prendre une assurance de votre côté. Possibilité de prendre l'assurance voyage auprès de nous +60€ par personne)

*Le tarif indiqué peut être révisé suite à l'évolution du cours des devises et de l'augmentation des matières premières (pour les repas).*

---

Cette retraite s'adresse aux yogis intermédiaires et avancés, ainsi qu'à celles et ceux qui pratiquent déjà le yoga à leur rythme et souhaitent approfondir leur expérience. Si besoin contactez Mélanie pour échanger ensemble sur votre situation/profil.

*Avec un minimum de 6 participants nécessaires pour sa réalisation.*



9 jours / 8 nuits  
à Ubud, Bali, Indonésie  
en villa luxueuse privée,  
au cœur de la capitale spirituelle

*Places limitées - groupe intimiste*

[Réserver ma place ici](#)

*“Il n'y a pas de hasard,  
que des rendez-vous...”*

**INFOS & RESERVATIONS :**

**[www.yogamove.fr](http://www.yogamove.fr)**

Des questions ? Contacter Mélanie  
**par email à [melanie@yogamove.fr](mailto:melanie@yogamove.fr)**  
ou par téléphone au 06 43 28 54 91





[www.yogamove.fr](http://www.yogamove.fr)