



**RETRAITE
L'ÉTÉ INDIEN**

**Du Jeudi 10 au
au Lundi 14 Octobre**

Grandola, Portugal



LE LIEU

Grandola, Portugal
The one, Country house

- Au milieu d'un **parc naturel**.
- Hébergement **premium**.
- Une **infinity pool de rêve**.
- A seulement 20 min de la **mer**.
- **Sunshine terrace & sunset deck**.

- **12 couchages**

Chambres doubles (mix de lits simples et lits doubles)

Salles de Bain à partager à 2

***Possibilité de chambre seule (avec supplément)-
nous contacter***



UN PETIT APERÇU...







LE BIEN-ÊTRE BY VIC & NANCY

UNE APPROCHE HOLISTIQUE ET SPIRITUELLE

- 3h de Yoga par jour (mix entre Vinyasa & Yin, Viniyoga & Kundalini Yoga)
- Pranayama, méditation
- Son (Mantras, Bols, Tambour...)
- Rituels.
- Workshops



LA FOOD

GIVE ME FOOD & Joy

Nous vous concocterons des repas de saison avec des produits tout beaux & tout frais

- Des repas végétariens à base de produits frais: 2 repas par jour (brunch & dîner)
- Nourriture équilibrée & gourmande à la fois.
- Léchage de babines.





LES TEMPS LIBRE

Et évidemment du **temps libre** pour vivre au gré de ses envies!

- **Ballades & randonnées.**
- Une **pool de rêve** pour se dorer la pilule.
- **Ballades à cheval.**
- **Dégustation de vins locaux.**
- Possibilité de **Surfer**
- **Rencontres, rires & SURPRISES !**

LES HÔTES

VICTORIA & NANCY



"Depuis quelques années c'est faire voyager des personnes d'une manière plus spirituelle, plus intérieure qui me passionne. Après 2 ans d'études en Ayurveda, je suis aujourd'hui également professeur de Yin Yoga & Vinyasa Yoga. Ces pratiques m'aident à travers les épreuves mais participent aussi grandement à mon épanouissement. Alors si je peux vous apporter ne serait-ce qu'une infime partie de bien-être le pari est gagné! "



*Professeure de Yoga Kundalini, Viniyoga & Thérapeute Ayurvédique j'aime vous faire voyager à la rencontre de vous même. Au fil des années, j'ai enrichie ma boîte à outils spirituelle et sonore pour vous emmener toujours plus loin : mantras, méditations, communications célestes, gong, tambour, bols tibétains et de cristal accompagnent les pratiques yogiques et rituels que j'anime dans mon studio à Meaux et aussi lors de retraites spirituelles dans le désert Marocain entre autre.
Au plaisir de vous rencontrer et de pratiquer ensemble.
Love & Light - Sat Nam"*

TARIFS & RESERVATIONS

Prix : 720€

> Chambres partagées à 2 > nous contacter si vous souhaitez une chambre seule

Ce qui est inclus:

- Hébergement dans une villa magnifique (5 jours, 4 nuits)
- Brunchs & diners délicieux
- Open bar thé & tisanes et fruits
- Cours de Yoga & accessoires : sauf tapis - nous contacter si besoin d'un tapis sur place

Ce qui n'est pas inclus:

- Transports jusqu'au lieu
- Surf, massage & autres activités hors de la maison
- Alcool
- Si vous souhaitez bouger dans les environs, notre recommandation est de louer une voiture à l'aéroport de Lisbonne!

Réservation & Règlement:

Merci de nous contacter directement via:
vicandnan.yoga@gmail.com

Un acompte de 50% sera demandé pour réserver sa place et les autres 50% seront à régler avant le **1er Septembre**.

Annulation: Annulation possible jusqu'à 60 jours avant le début de la date du séjour soit le **10/08/2024**. Au delà de cette date, l'acompte ne sera pas remboursé.

- Arrivées à la maison le Jeudi à partir de 15h
- Départs le Lundi avant 11H30



INFOS PRATIQUES

COMMENT S'Y RENDRE?

Aller jusqu'à Lisbonne dépêchez vous de prendre les billets!!)

Puis :

Train: 1h depuis Lisbonne

Voiture: 1H10 depuis Lisbonne airport

--> Si vous souhaitez explorer & bouger dans les environs, notre reco est de louer une voiture à l'aéroport de Lisbonne!

Nous vous mettrons en relation avec les autres participants pour faire du co-voiturage.

HATE DE VOUS VOIR & NAMASTE
(DISPO PAR TÉL SI QUESTIONS EVIDEMMENT!)

VICTORIA
06 71 79 01 03

NANCY
07 81 60 67 33