

Sri Lanka

YOGA RETREAT



Venez avec nous sur cette belle île Sri Lanka cet hiver!

Rukgala Retreat Centre est situé près de Kandy, à côté du lac Victoria - l'endroit idéal pour entrer en contact avec vous-même, se détendre, guérir et vous laisser aller.

C'est en s'aventurant à travers le corps, le mental et l'esprit et en découvrant en nous la force et l'intuition juste, que nous nous permettons de maîtriser l'art de «lâcher prise».

Jana et Stéphane vous guideront à travers ce voyage auto-libérateur, en enseignant non seulement sur le tapis de yoga, mais en incluant le pouvoir de la méditation, du mantra et des Écritures.

Après des cours de yoga matinaux, détendez-vous autour de la piscine, profitez d'un bon massage ou faites une excursion (tous les deux jours). Dans l'après-midi, nous nous réunirons pour des ateliers, du yin yoga et des techniques de relaxation.

Repas:

Vous avez le choix entre trois menus (végétalien, végétarien ou flexitarien). Merci de choisir sur votre formulaire d'inscription celui que vous préférez pour le temps de votre séjour. Dans le pdf ci-joint, vous trouverez les informations détaillées sur les options de menu.

Si vous avez des allergies ou des intolérances veuillez les indiquer svp via le formulaire d'inscription.

Hébergement

Il y a des chambres partagées (3-4 personnes), doubles et simples disponibles à des coûts différents.



Maison principale Chambres doubles et jumelles

Trois grandes chambres doubles / jumelles bordent la maison principale. Les lits ont des matelas très confortables et peuvent avoir différentes tailles. Profitez de la vue sur la piscine, les arbres et sur le lac. Les salles de bain s'ouvrent sur la terrasse privée avec des vues superbes.



Garden Cottage Chambres Double (2 personnes) et Twin (3 personnes)

Juste en bas de la maison principale, le Garden Cottage dispose de quatre chambres - deux mis en place en double (avec lit queen-size) et deux en tant que jumeaux (avec de grands lits simples). Chaque chambre a une jolie mezzanine avec un lit simple supplémentaire. Les salles de bains sont grandes, chacune avec baignoire.

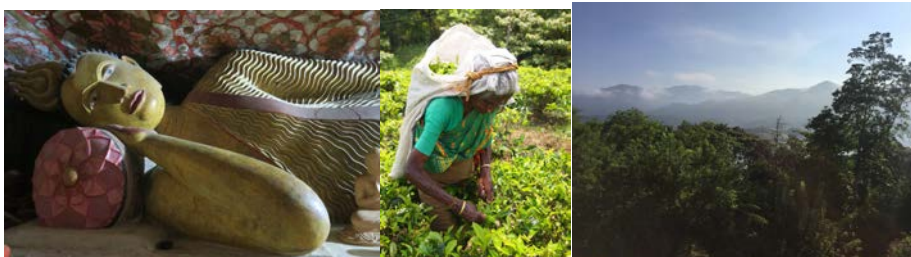


Chambre partagée (4 personnes)

Au bout de la maison principale, vous trouverez, une grande chambre idéale pour les gens heureux de partager. La chambre a quatre grands lits simples et donne sur un joli petit jardin privé.

Visitez le Sri Lanka pendant la retraite

Plongez dans la beauté naturelle et la variété culturelle pour une expérience authentiquement sri-lankaise. Rukgala se trouve à proximité de temples moins connus, de plantations de thé vert luxuriant, des montagnes intactes de «Knuckles» et des villages isolés qui parsèment les rives du lac Victoria.



Explorez avec nous les très belles petites grottes de méditation de Bambaragala, peintes de façon incroyable et complexe il y a plusieurs centaines d'années. Sillonnez avec un

guide l'Ashburnham Tea Estate a travers les champs pour voir et comprendre le processus de plantation et de cueillette et plongez sous les cascades après une matinée dans la végétation. Nous aimerions vous emmener dans l'une des incroyables randonnées des montagnes Knuckle, un parc national, bien protégé du développement, avec une séance de yoga / méditation sur le trek.

Si vous avez encore soif de plus d'aventures, vous pouvez faire de la pêche en catamaran, du kayak ou prendre un tuktuk pour explorer Kandy et le temple de la dent.

Les profs:

Jana et Stéphane sont tous les deux des professeurs de yoga expérimentés ayant chacun une approche individuelle de la spiritualité, de l'asana et de la guérison.



Jana: Née au Sri Lanka, dont l'occasion d'enseigner au cœur de cette belle île est très spéciale. Jana pratique le Yoga depuis 17 ans et enseigne le Hatha Yoga traditionnel, l'Ashtanga Yoga et le Yin Yoga. Pour la retraite, vous bénéficierez non seulement de sa grande connaissance et de son expérience autour de l'asana, du pranayama, de la relaxation profonde et de la méditation, mais aussi de l'Ayurveda, de la naturopathie, des techniques de massage et du Partner / Acroyoga.

Stéphane: Stéphane enseigne le yoga à Londres. Ses antécédents en arts martiaux et en bouddhisme l'ont amené à reconnaître les puissantes vertus curatives et transformatrices du yoga. Son enseignement est fortement influencé par le travail du Baron Baptiste, d'Ana Forrest, de Dylan Ayaloo, de Jambo Truong et de David Sye.

Bien à savoir

Visa:

Pour voyager au Sri Lanka, vous devez obtenir au préalable une autorisation de voyage électronique (ETA). Veuillez postuler directement en ligne pour le visa sur www.eta.gov.lk pour une autorisation de séjour de 30 jours à 6 mois. Les coûts sont de 35 \$ US - 40 \$ US.

Comment se rendre à Rukgala:

Vol pour/ depuis l'aéroport international Bandaranaike, l'aéroport principal de Colombo. Des vols directs sont disponibles depuis la Suisse et la Grande-Bretagne. Pour tous les autres pays européens, il y a une escale dans l'un des aéroports du Moyen orient. Le transport de / vers l'aéroport jusqu'au centre de retraite peut être organisé.

Les frais de Shuttle sont de 120 \$ US par trajet, mais peuvent être partagés si d'autres participants arrivent en même temps. Une fois que nous saurons vos heures d'arrivée, nous essaierons de regrouper les navettes.

Si vous voyagez au Sri Lanka avant le début de la retraite, vous devez vous rendre à Kandy (train / bus / vol), puis prendre un tuktuk (~ 20 Euros) pour venir à Rukgala.

Assurance voyage et santé

Veillez-vous assurer que vous êtes suffisamment couvert par une assurance maladie (complémentaire) (en général, les assurances annulation et assurance santé peuvent être prise au moment de la réservation du vol).

Termes et conditions:

Annulation par l'organisateur : L'exigence minimale des participants pour la retraite est de dix (10) personnes. Nous nous réservons le droit d'annuler la retraite si l'exigence n'est pas remplie 70 jours avant le début de la retraite. En cas d'annulation, vous aurez un remboursement complet du paiement.

Annulation par le participant : Le dépôt de 700 Euros est non-remboursable. En revanche un besoin d'annuler est possible jusqu'à 90 jours avant le début de la retraite, nous vous rembourseront le montant versé hors dépôt.

* Pour une réservation de groupe de plus de deux (2) personnes, et des arrangements spéciaux d'hébergement, veuillez nous contacter directement par mail à gayaniyoga@gmail.com

Réservation:

Veillez remplir le formulaire d'inscription et le renvoyer par mail. Avec le dépôt de 700 euros, votre réservation est confirmée.

Tarif préférentiel - payez le solde jusqu'au 15 octobre 2018

Chambre partagée (3-4 personnes): 1350 Euros - 6 emplacements disponibles

Chambre double: 1500 Euros - 10 emplacements disponibles

Chambre individuelle: 1800 Euros - 2 emplacements disponibles

Tarif normal

Chambre partagée: 1450 Euros - 6 emplacements disponibles

Chambre double: 1600 Euros - 10 emplacements disponibles

Chambre individuelle: 1900 Euros - 2 emplacements disponibles



DATE: 24/02- 04/03/2019
PRIX: à partir de 1350 Euros

INCLUS:

- Tous les cours et ateliers de yoga
- Méditation, pranayama + kirtan
- Accès à la piscine.
- Hébergement
- Repas (options végétariennes et végétaliennes)
- Kayak (2 disponible) gratuit sur le lac Victoria
- Excursions: randonnée dans les montagnes des Knuckles, plantations de thé Ashburnham, grottes de méditation Bambaragala

Non inclus:

- * Billets d'avion
- * Navette aéroport,
- * Massages, cours de yoga privé
- * toutes les autres excursions individuelles, transport

More information on www.gayani-yoga.com