

Ashtanga Lanka

MYSORE STYLE INSTRUCTION AU SRI LANKA



Retrouvez-nous sur la magnifique île du Sri Lanka. Approfondissez votre pratique de Mysore et faites partie d'une merveilleuse communauté de yoga.

Notre centre de retraite «The Breath House» est situé sur la côte sud, à 100 mètres de la pittoresque baie d'Hiriketiya. C'est l'endroit idéal pour se reposer, se ressourcer et lâcher prise. À Ashtanga Lanka, vous trouverez une atmosphère nourrissante, solidaire et conviviale.

Notre programme comprend de nombreuses offres pour soutenir votre pratique et transformation sur le chemin du yoga. Celles-ci incluent la pratique de Mysore, la méditation quotidienne, le Pranayama, le Yin Yoga, l'AcroYoga, le Kirtan, les stages de l'après-midi pour approfondir vos connaissances sur la méthode et la philosophie du Ashtanga Yoga.

Nous sommes ravis de vous accompagner pendant ce voyage sur et en dehors du tapis. Connectez-vous avec des yogis du monde entier, partagez des repas et découvrez la beauté du Sri Lanka. À Ashtanga Lanka vous allez vous sentir comme chez vous.

Ce sont VOS vacances de yoga et vous aurez beaucoup de temps pour aller à la plage, surfer, profiter de massages ayurvédiques, visiter des sites culturels et des parcs nationaux, prendre des cours de cuisine et vivre une expérience sri-lankaise authentique.

Le Sri Lanka est un pays magique et nous sommes heureux de vous accueillir.

Avec Metta,
Jana & Jacob



DATE: 20/12/2020 - 15/03/2021
PRIX: à partir de 295 Euros pour 7 nuits

Si vous êtes novice dans la méthode Mysore, nous vous recommandons deux semaines. Plus vous resterez longtemps, plus vous apprendrez ET le plus économique ce sera.

Chambres doubles, simples et dortoirs disponibles.

Regardez sur www.ashtangalanka.com pour les détails et les prix.

INCLUS:

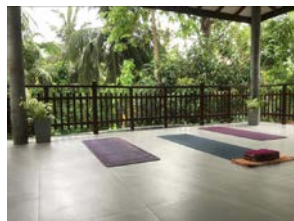
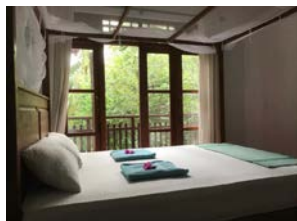
- Le matin pratique de Mysore 6 jours par semaine. (repos les jours de lune) Trois stages supplémentaires par semaine dans l'après-midi pour soutenir votre pratique.
- L'hébergement et un délicieux brunch à 10h30.
- Les offres incluent: méditation, Pranayama, AcroYoga, Slack-lining, Yin Yoga, Kirtan, philosophie du Yoga et plus
- WiFi, eau filtrée et utilisation complète du site.
- Un bon moment.

NON INCLUS:

- Déjeuner et dîner. Nous organisons fréquemment des dîners communautaires et vous pouvez payer sur place. Il y a aussi de nombreux restaurants délicieux accessibles à pieds.
- Billet d'avion pour le Sri Lanka et transport depuis l'aéroport. Nous pouvons organiser un transfert en taxi pour vous.
- Massage ayurvédique, soins de guérison et cours de yoga privés
- Location de planches de surf, excursions sur l'île et toutes autres activités.

Repas:

Tous les repas sont faits maison et sont végétariens. Nous vous offrons un brunch à 10h30 (inclus tous les jours de pratique) ainsi que de l'eau filtré toute la journée. Les repas de midi et les diners ne sont pas inclus, mais nous organiserons des repas en commun de temps en temps. Vous pouvez régler cela séparément
Si vous avez des allergies ou des intolérances veuillez les indiquer svp via le formulaire d'inscription.



Hébergement

Il y a des chambres partagées (4 personnes), doubles et simples disponibles à des coûts différents. Tous les lits sont équipés de moustiquaires.

Chambres doubles et jumelles à l'étage

Les chambres doubles / jumelles ont leur propre balcon et salle de bain. Vous pouvez les réserver pour 2 personnes ou en chambre simple.

Chambres doubles et jumelles en rez-de-chaussée

Ces deux chambres partagent la salle de bain qui est accessible par le couloir. Vous pouvez les réserver pour 2 personnes ou en chambre simple.

Chambre partagée (4 personnes)

Le dortoir est mixte et se trouve en rez-de-chaussée. Sa salle de bain se trouve à l'extérieure.

Visitez le Sri Lanka pendant la retraite



Plongez dans la beauté naturelle et la variété culturelle pour une expérience authentiquement sri-lankaise. Ashtanga Lanka se trouve à proximité de temples moins connus, de plages magnifiques, des parcs nationaux et des bons spots de surf.

Explorez le temple ancien « Mulkirigala Rock » et la vue extraordinaire depuis le sommet ou visitez le temple de Kataragama, un des lieux le plus sacré de l'île. Si vous voulez voir les animaux sauvages, il y a des safaris dans les parcs nationaux Yala et Udawalawa et Sinharaja ou vous observerez les baleines et dauphins depuis un

bateau. Ne manquez pas de faire un tour au Hummanaya Blowhole (deuxième plus grand du monde).

Si vous avez encore soif de plus d'aventures, vous pouvez faire du surf ou explorer le Galle Fort (facilement accessible en train et en bus).

Les profs:

Jana et Jacob 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, pour qui l'occasion d'enseigner au cœur de cette belle île est très spéciale. Jana pratique le Yoga depuis 20 ans et enseigne principalement en Europe depuis 10 ans. Pour la retraite, vous bénéficierez non seulement de sa grande connaissance et de son expérience autour de l'asana, du pranayama, et de la méditation, mais aussi de l'Ayurveda, de la naturopathie, du Partner / Acroyoga, de la philosophie et du kirtan.

Jacob: Jacob enseigne tout autour du monde. Il a une approche joyeuse, douce et compatissante et motive ses élèves par son propre exemple et son dévouement à la pratique. Son enseignement est fortement influencé par le travail de Kathy Cooper, Richard Freeman et Mary Taylor. Jacob est professeur d'acroyoga certifié. Il enseigne à Ashtanga Lanka depuis 2007.

Bon 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 touriste sur www.eta.gov.lk pour une autorisation de séjour de 30 jours. Les coûts sont de 35 \$ US - 40 \$ US.

Comment se rendre à Ashtanga Lanka:

Vol pour/depuis l'aéroport international Bandaranaike (CMB), 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 50 Euros 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 Dickwella (train / bus), puis prendre un tuktuk (~ 5 Euros) pour venir à Ashtanga Lanka.

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 le participant : Le dépôt de 150 Euros est non-remboursable.

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

Réservation:

Veillez remplir le formulaire d'inscription et l'envoyer. Avec le dépôt de 150 euros, votre réservation est confirmée.

Tarifs : (comprend chambre, yoga, brunch et l'eau filtré)

Chambre partagée-dortoir mixte: 295 Euros – par personne/ par semaine

Chambre double/jumelles à l'étage : 350 Euros - par personne/ par semaine

Chambre double au rdc: 330 Euros - par personne/ par semaine

Chambre individuelle à l'étage/ au rdc: 500 Euros/ 400 Euros - par personne/ par semaine

Plus d'information sur www.ashtangalanka.com