

L'Éveil des Sens

Programme de la retraite

Jour 1 – 6 avril 2026 : Arrivée et accueil

À partir de 16h00 : Arrivée au Centre Bumi Cinta

17h00 : Mot d'accueil et orientation

18h30 : Souper

Jour 2 – 7 avril 2026 : Yoga, méditation et atelier Canang

07h15 : Hatha Yoga & méditation

10h00 : Brunch

11h00 : Atelier Canang et cérémonie de l'eau – Confection d'offrandes traditionnelles balinaises symbolisant la gratitude et la dévotion

13h00 : Collation et temps libre

16h30 : Hatha Yoga & méditation

18h30 : Souper et temps libre

Jour 3 – 8 avril 2026 : Yoga, méditation et cuisine balinaise

07h15 : Hatha Yoga & méditation

10h00 : Brunch

12h30 : Cours de cuisine balinaise – Découverte des saveurs traditionnelles avec un chef local

14h00 : Temps libre

16h30 : Hatha Yoga & méditation

18h30 : Souper et temps libre

Jour 4 – 9 avril 2026 : Yoga, méditation et rituel de purification

07h15 : Hatha Yoga & méditation

10h00 : Brunch

11h30 : Rituel de purification à **Ponjok Batur**, guidé par un prêtre local

18h30 : Retour

19h00 : Souper et temps libre

Jour 5 – 10 avril 2026 : Yoga, méditation et snorkeling à Amed

07h15 : Hatha Yoga & méditation

09h30 : Brunch

11h00 : Plage et snorkeling à Amed – Exploration des fonds marins

18h30 : Retour

19h00 : Souper et temps libre

Jour 6 – 11 avril 2026 : Yoga, méditation et temps libre

07h15 : Hatha Yoga & méditation

09h00 : Brunch

10h00 : **Découverte d'Ubud (optionnel)** ou repos au centre

19h00 : Souper et temps libre

Jour 7 – 12 avril 2026 : Yoga, méditation et cascades

07h15 : Hatha Yoga & méditation

09h30 : Brunch

11h00 : Randonnée aux **sept cascades** et visite du **temple Beji**

18h30 : Retour

19h00 : Souper et temps libre

Jour 8 – 13 avril 2026 : Yoga, méditation et sources chaudes

07h15 : Hatha Yoga & méditation

10h00 : Brunch

10h30 : Temples et **sources chaudes naturelles**

18h30 : Retour

18h30 : Souper et temps libre

Jour 9 – 14 avril 2026 : Yoga, méditation et repos

07h15 : Hatha Yoga & méditation

09h30 : Brunch

12h00 : Pranayama et méditation Aumkar

13h00 : Collation et temps libre

16h30 : Hatha Yoga & méditation

18h30 : Souper et temps libre

Jour 10 – 15 avril 2026 : Yoga, méditation et souper d'au revoir

07h15 : Hatha Yoga & méditation

09h30 : Brunch

10h30 : Temps libre

12h00 : Pranayama et méditation Aumkar

13h00 : Collation

16h30 : Hatha Yoga & méditation

18h30 : Souper d'au revoir

Jour 11 – 16 avril 2026 : Départ ou prolongation optionnelle

Départ selon votre itinéraire personnel

Prolongation optionnelle

16 au 19 avril 2026 – 3 nuits / 4 jours

Excursion au Mont Batur & temple Ulun Danu Batur

Ce programme est indicatif et peut être sujet à des ajustements en cours de voyage.

Tarifs

3 155\$ occupation double (2 lits simples ou 1 lit king)

3 785\$ occupation simple (1 lit king)

Organisation du voyage

Cette retraite internationale est organisée en collaboration avec Spiritours, une agence de voyages détentrice d'un permis du Québec. Le Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyage (FICAV) est inclus sans frais pour toutes les retraites prévues en 2026.

Vous souhaitez vous inscrire ou voulez davantage d'informations?

Contactez-nous!

patrick@samsarahathayoga.com

514-424-7871

