



# Guide retraite 12 jours

# BALI

Un voyage intérieur et extérieur, au rythme de Bali :  
Cette retraite est une plongée complète dans l'univers balinais, dans ses paysages,  
ses traditions, ses temples, en te re connectant avec toi-même,  
12 jours pour vivre l'île en profondeur, te ressourcer, te reconnecter, t'émerveiller.



# SOMMAIRE

---

- 01** POURQUOI CHOISIR ANANDAIA
- 02** PROGRAMME
- 03** SERVICES INCLUS
- 04** SERVICES NON INCLUS
- 05** INFOS ET RÉSERVATION



# POURQUOI ANANDAIA

Cette retraite est née de mon amour profond pour Bali et de ma volonté d'offrir aux femmes une parenthèse douce, ressourçante et profondément humaine, loin du tumulte du quotidien.



Ici, tout est pensé pour que tu puisses te reconnecter à toi-même, à la nature, aux autres... et à ton essence profonde.

Pas de performance, pas de masque, juste toi entourée d'un petit groupe de femmes, dans un cadre bienveillant et inspirant.

Tu peux venir seule, avec une amie, ta sœur ou ta mère... peu importe ton âge ou ton parcours.

Aucun prérequis en yoga, méditation ou surf, tout le monde est bienvenu.



# PROGRAMME



## Jour 1 : Bienvenue à Bali !

---

Arrivée à Canggu : dès votre arrivée à l'aéroport international de Denpasar, vous serez chaleureusement accueillie par notre guide local. Vous profiterez d'un transfert confortable jusqu'à votre charmant hébergement à Canggu, village côtier empreint de douceur et de créativité.

Une fois installée, prenez le temps de vous promener, de respirer l'air du large et de vous imprégner de l'ambiance balinaise. Pour clore ce premier jour en beauté, un massage balinais de bienvenue vous attend : un pur moment de détente pour relâcher les tensions du voyage et vous préparer à cette semaine de reconnexion.

En soirée, nous partagerons un dîner de groupe dans un restaurant local, où vous pourrez goûter aux premières saveurs authentiques de Bali.

Nuit à Canggu.

# PROGRAMME



## Jour 2 : Surf, artisanat et coucher de soleil

---

Vous débuterez la journée par un séance de yoga doux et méditation, cette courte pratique vous aidera à vous ancrer dans l'instant et à préparer votre corps pour l'aventure. Puis, direction une initiation au surf avec un moniteur balinais, prenez plaisir à sentir les vagues sous votre planche (ou si vous préférez, installez-vous simplement sur la plage pour profiter de l'atmosphère paisible).

Après un déjeuner libre (je pourrais vous recommander un warung authentique), vous partirez à la découverte des ateliers et boutiques d'artisans de Canggu. Vous aurez l'occasion de rencontrer des créateurs locaux, de comprendre la fabrication des offrandes et de ramener quelques souvenirs faits main.

En fin d'après-midi, nous gagnerons la plage de Batu Bolong pour profiter d'un coucher de soleil et le soir venu, vous dînerez dans un restaurant balinais de votre choix.

Nuit à Canggu.

# PROGRAMME



## Jour 3 : Tanah lot et Seminyak

---

Début de la journée avec une séance de yoga doux. Nous prendrons ensuite la route vers le temple de Tanah Lot, perché sur un rocher au bord de l'océan. Ce site majestueux, où les vagues viennent caresser la pierre, est une véritable invitation à la contemplation.

Après un déjeuner libre, vous partirez à la découverte de Seminyak, quartier branché aux boutiques d'artisans, galeries, cafés stylés et ruelles pleines de charme. L'occasion d'observer la fusion du Bali traditionnel et contemporain, et peut-être de ramener quelques trésors dans sa valise.

Le soir, nous prendrons la direction du marché au poisson de Jimbaran, célèbre pour ses grillades en bord de plage. On choisit son poisson frais, on s'installe les pieds dans le sable, et on partage un dîner authentique et convivial face au coucher du soleil.

Nuit à Canggu.

# PROGRAMME



## Jour 4 : Immersion à Uluwatu

---

Départ en direction du sud de Bali, vers la péninsule du Bukit : une région plus sauvage, connue pour ses plages de rêve et ses falaises spectaculaires. Notre première escale sera le majestueux temple de Pura Luhur, perché à flanc de falaise. Ce lieu offre une vue à couper le souffle sur l'océan Indien.

Déjeuner libre puis on se retrouve sur la plage de Balangan, l'une des plus belles de Bali, loin de la foule. Sable doré, eau turquoise, repos, lecture, baignade... Chacune se reconnecte à elle-même dans un cadre idyllique.

En fin de journée, on prend le temps d'observer le coucher du soleil sur la plage et on termine par un dîner dans un restaurant local.

Nuit à Canggu.

# PROGRAMME



## Jour 5 : Rizières et temples sacrés

---

Après le petit-déjeuner en groupe, nous partirons vers Jatiluwih, et ces rizières classées au patrimoine mondial de l'UNESCO. Vous pourrez vous promener au cœur des terrasses verdoyantes, contempler le travail ancestral des agriculteurs et ressentir la quiétude de ce lieu magique.

Nous poursuivrons ensuite vers le temple de Batukaru, l'un des neuf temples principaux de Bali, niché au pied d'une montagne. Sa sérénité et ses fresques anciennes vous raconteront l'histoire spirituelle de l'île.

Après un déjeuner libre dans les environs, nous nous rendrons vers le lac Bratan pour visiter le célèbre temple Ulun Danu, dédié à la déesse de l'eau. Perché sur la surface du lac, ce sanctuaire vous enchante par son architecture et le calme environnant.

En soirée, vous dînez dans un restaurant local.  
Nuit à Canggu.

# PROGRAMME



## Jour 6 : Culture et nature à Ubud

---

Après votre petit-déjeuner, nous quitterons Canggu pour rejoindre Gunung Kawi, un temple du XI<sup>e</sup> siècle lové dans la vallée, accessible après une descente au milieu des rizières. Vous vivrez un moment unique face aux tombes royales creusées dans la pierre. Puis, nous ferons une halte à Tegallalang pour déguster un café ou un thé local tout en admirant les panoramas sur les rizières en terrasses.

Après un déjeuner libre, cap sur la forêt sacrée des singes. Vous y rencontrerez ces primates facétieux au milieu des temples vétustes et de la végétation luxuriante. Ensuite, vous déambulerez au marché d'Ubud, vivier de couleurs et d'odeurs, pour découvrir l'artisanat local : sarongs, bijoux, épices...

En fin de journée, vous dînez dans un restaurant typique d'Ubud.

Nuit à Ubud.

# PROGRAMME



## Jour 7 : Rituel sacré

---

Ce matin, vous commencerez par une séance de yoga doux, pour laisser monter l'énergie et vous préparer à votre rituel. Après le petit-déjeuner, vous partirez avec notre guide vers un lieu sacré, inaccessible sans l'accompagnement du chaman. Venez vivre un rituel de purification énergétique (Melukat) : offrandes, bénédictions, immersion dans l'eau sacrée pour libérer les empreintes du passé. Ce soin avec le chaman vous permettra de vous détendre en profondeur et d'ouvrir votre cœur à la transformation.

De retour à Ubud, profitez d'un moment de liberté pour vous reposer, flâner dans les ruelles, faire une pause café ou visiter un spa. Le déjeuner et le dîner sont libres.

Nuit à Ubud.

# PROGRAMME



## Jour 8 : Goa Gajah et cascade

---

On commence la journée en douceur avec une séance de yoga apaisant, suivie d'un petit déjeuner partagé dans la douceur du matin balinais. Cap ensuite sur le mystérieux temple de Goa Gajah, aussi appelé la "grotte de l'éléphant". Un lieu ancien, empreint de spiritualité, niché au cœur de la végétation luxuriante. On s'y promène entre statues sacrées et bassins d'eau bénite.

Après un déjeuner libre dans Ubud, on part pour un moment de pure détente : une baignade rafraîchissante dans les cascades, entourée de jungle. L'énergie de l'eau, la beauté du lieu, tout invite à la reconnexion et à l'émerveillement. Et puis une surprise vous attend peut être en bas de cette cascade

La journée se termine autour d'un dîner dans un restaurant local.

Nuit à Ubud.

# PROGRAMME



## Jour 9 : Bali swing et randonnée

---

Après votre réveil, direction le célèbre Bali Swing, pour des photos inoubliables au-dessus des rizières. Laissez-vous guider vers les balançoires géantes, puis explorez les cafés aux alentours pour déguster un latte artisanal face à la jungle.

Après un déjeuner libre, nous partirons pour la Campuhan Ridge Walk, une promenade douce sur une crête verdoyante, idéale pour admirer la nature environnante.

En soirée, nous nous retrouverons pour un dîner de célébration dans un lieu surprise, afin de clôturer ensemble cette belle aventure.

Nuit à Ubud.

# PROGRAMME



## Jour 10 : Découverte locale

---

Ce matin, on partage un petit déjeuner convivial avant de plonger dans la richesse des saveurs locales avec un atelier de cuisine balinaise. Guidées par un chef, on découvre les secrets des épices, les gestes traditionnels, et l'âme de cette gastronomie si généreuse.

Après un déjeuner libre (ou pourquoi pas déguster ce que tu as préparé ?), place au lâcher-prise avec un massage balinais, doux ou tonique selon tes envies. C'est un soin du corps mais aussi de l'esprit, profondément ancré dans la tradition énergétique de l'île.

En soirée, on se retrouve dans un lieu secret pour célébrer cette aventure ensemble autour d'un verre, dans une ambiance détendue et joyeuse.

Nuit à Ubud.

# PROGRAMME



## Jour 11 : Journée libre

---

Aujourd'hui, aucun programme imposé. C'est ta journée pour souffler, intégrer tout ce que tu as vécu pendant la retraite, et t'offrir un moment rien qu'à toi. Tu peux flâner dans les ruelles d'Ubud, faire un peu de shopping d'artisanat local, retourner dans un lieu qui t'a touchée... ou simplement te reposer, lire, écrire, ne rien faire.

Cette journée libre est précieuse : elle permet de laisser l'expérience infuser doucement, de te reconnecter à toi-même à ton rythme, sans attente ni contrainte. Je reste disponible si tu as besoin de conseils ou d'envies particulières, mais ici, c'est toi qui choisis ce que tu souhaites offrir à ton corps, ton cœur, ton âme.

Nuit à Ubud.

# PROGRAMME



## Jour 12 : Fin de l'aventure

---

Pour cette dernière matinée, nous partagerons une séance de yoga doux, simple et apaisante, pour honorer tout le chemin parcouru. Un petit-déjeuner ensemble clôturera cette parenthèse sacrée.

Puis, selon vos horaires de vol, nous organiserons votre transfert vers l'aéroport de Denpasar. Vous repartirez le cœur léger, riche de souvenirs, et d'émotions.

Pour celle qui auraient eut envie de continuer leur voyage après la retraite, vous pourrez bien évidemment continuer votre aventure seule de votre côté.

# SERVICES INCLUS

Toutes les activités et expériences mentionnées dans le programme :

Chaque moment de la retraite a été pensé avec soin pour vous offrir une immersion authentique à Bali. Du yoga matinal aux visites spirituelles, en passant par les moments de détente, tout est inclus pour vous permettre de vivre pleinement l'expérience.



Un accompagnement bienveillant et personnalisé :

Je serai à vos côtés tout au long de cette aventure, pour vous guider, vous écouter et vous permettre de vous reconnecter à vous-même dans un cadre doux, sécurisant et inspirant.

Les transports organisés sur place :

Tous les déplacements liés aux activités prévues dans le programme sont pris en charge pour que vous puissiez voyager sereinement, sans vous soucier de la logistique.



# SERVICES INCLUS

## Les massages balinais :

Dès votre arrivée, vous serez accueillie avec un massage balinais traditionnel pour relâcher les tensions du voyage et commencer la retraite en douceur, un second massage vous est proposé lors du jour 10.

## Un cadeau de bienvenue Anandaia :

Une attention délicate vous sera remise à votre arrivée, pour marquer le début de cette aventure et vous accompagner tout au long de la retraite.



## Un rituel sacré avec un chaman local :

Vous vivrez un moment puissant de re connexion à vous-même lors d'un rituel énergétique dans un lieu sacré, accessible uniquement grâce à la présence du chaman.

## Un cours de surf avec un professeur balinais :

Parce que se reconnecter à soi passe aussi par le corps et le jeu, vous aurez l'occasion de vous initier au surf dans l'océan Indien, encadrée par un prof local bienveillant (option plage pour celles qui préfèrent rester à terre).



# SERVICES NON INCLUS

## Les vols internationaux :

Le billet d'avion pour Bali n'est pas compris dans le tarif de la retraite. Le prix moyen d'un aller-retour varie autour de 1000€ (selon la saison). Mais pas de panique : je peux vous accompagner dans la recherche et la réservation du vol qui vous conviendra le mieux.



## L'hébergement :

L'hébergement n'est pas inclus dans le tarif, mais je m'occupe de tout réserver pour le groupe dans des lieux sélectionnés avec soin, alliant confort, calme et charme balinaise. Le règlement se fait directement sur place à l'arrivée. Prévoir un budget entre 420€ et 840€ pour 11 nuits, selon si vous choisissez une chambre partagée ou une chambre individuelle (à me préciser au moment de l'inscription).

## Les repas :

Les repas ne sont pas compris afin que chacune puisse écouter ses envies, et découvrir la richesse de la cuisine locale. Des suggestions d'adresses locales vous seront proposées tout au long du séjour.

## Les dépenses personnelles et l'assurance voyage :

Les achats sur place et l'assurance voyage sont à votre charge. Je recommande vivement de souscrire une assurance voyage avant votre départ.





# INFOS ET RÉSERVATION

## Petits groupes pour grandes connexions :

La retraite est ouverte à 6 participantes maximum, pour créer un espace intime, bienveillant et propice aux vraies rencontres entre femmes.

Que vous veniez seule, entre amies, sœurs ou mère & fille : vous êtes la bienvenue.

## Papiers nécessaires :

Avant de partir n'oubliez pas de souscrire à une assurance voyage, il vous faut également un passeport valide jusqu'à 6 mois après le voyage. N'oubliez pas le visa qui est obligatoire pour voyager à Bali.

## Réservation et Paiement :

Cette retraite est au prix de 2000€, lors de la réservation un acompte de 30% vous sera demandé pour valider votre inscription. Pour le reste du paiement il est possible de payer en plusieurs fois mais il faut que la somme totale soit réglée en totalité au plus tard 1 mois avant le départ.

## Prochaines dates :

Les retraites sont organisées à certaines périodes de l'année. Pour connaître les prochaines dates ou poser vos questions, contactez-moi directement :

Par email : [info@anandaia.fr](mailto:info@anandaia.fr)

Sur Instagram : [anandaia\\_bali](https://www.instagram.com/anandaia_bali)

Sur Facebook : [Anandaia](https://www.facebook.com/Anandaia)



# À BIENTÔT!



Offre-toi une parenthèse hors du temps, un voyage intérieur au cœur de Bali...

Une invitation à ralentir, à te reconnecter à l'essentiel, à toi.

Ici, rien n'est figé. On se laisse porter par l'énergie douce et sacrée de l'île des Dieux.

Chaque jour devient une expérience, un souvenir vibrant, une rencontre.

Tu n'as pas besoin d'être yogi, aventurière ou spirituelle pour vivre cette retraite.

Tu as juste besoin d'envie... et d'un peu de confiance.

Je t'y attends, avec toute ma bienveillance, pour partager cette aventure entre femme.

À très vite à Bali.

Valéry