



Guide retraite 7 jours

BALI

Une parenthèse sacrée pour ralentir et se reconnecter :
Pendant 7 jours, je t'emmène au cœur de l'âme balinaise, entre mer et rizières,
rituels anciens et moments de partage.
Cette retraite a été pensée pour les femmes qui ressentent l'appel d'un moment
pour elles, dans une ambiance humaine, authentique et apaisante.

www.anandaia.fr



SOMMAIRE

- 01** POURQUOI CHOISIR
ANANDAÏA
- 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 une 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 : 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 dînerez dans un restaurant local.
Nuit à Canggu.

PROGRAMME



Jour 4 : Culture et nature à Ubud

Après votre petit-déjeuner, nous quitterons Canggu pour rejoindre Gunung Kawi, un temple du XI^e 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 dînerez dans un restaurant typique d'Ubud.

Nuit à Ubud.

PROGRAMME



Jour 5 : 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 6 : Bali swing, randonnée et cascade

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. Ensuite, cap sur une cascade cachée où vous pourrez vous baigner dans l'eau fraîche et cristalline (une surprise pourra vous attendre devant cette sublime cascade).

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 7 : 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

Un massage balinais de bienvenue :

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

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 150€ et 350€ pour 6 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 1200€, 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

Sur Instagram : [anandaia_bali](#)

Sur Facebook : [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