

Séjour Yoga, randonnée et contemplation ou l'art de ralentir

Ibiza

1er mai au 6 mai 2025

Chers Amies et amis yogi-ni-s,

Je me réjouis de vous accueillir, durant cette semaine à Ibiza,
Comme vous le savez Ibiza est chère à mon coeur, ma seconde maison et je
me ferai un plaisir de vous faire découvrir ses différentes facettes.



Notre maison de type traditionnel ibizenco se situe dans le nord de l'île près
du village de San Miguel, la partie la plus sauvage et authentique,
Il est nécessaire de louer une voiture pour se déplacer sur place, la superficie
de l'île est environ de 30kms / 30kms.

Au programme

- 2 heures de yoga par jour, méditation, chant, danse pour bouger respirer, calmer notre mental et restaurer notre système nerveux et comment appliquer ces techniques dans notre quotidien.
- 2 heures par jour de marche et découvertes de différents paysages et différentes parties de l'île, marche consciente, bains et contemplation, prendre le temps de se poser et observer ce qui s'opère en nous.
- 2 délicieux repas végétariens préparés avec soins et amour par Marie avec des produits locaux.
- Du temps libre pour vous, pour lire, pour écrire sur votre journal, pour vous baigner, rire, pour ne rien faire...
- Préparons nous à des modifications de nos habitudes, une manière de fortifier, renforcer notre mental et de sortir gentiment de notre zone de confort.



Programme plus détaillé mais variable

selon la météo, les imprévus il y en a beaucoup et l'ambiance générale, nous serons 7-8 maximum.

Jeudi soir

21h30 Arrivée Diner et cercle d'ouverture de notre séjour

Vendredi

8h Thé fruits frais et fruits secs

8h30 Marche matinale silencieuse dans les environs
Pranayama - Yoga.

11h Brunch

12h 15h Temps libre - sieste - plage

17h Randonnées

20h Diner

21h Méditation

Samedi

6h30 Lever de soleil Es figueral
Méditation, réveil du corps, bain

8h Petit déjeuner
Visite de San Carles

10h Séance de yoga

12h Déjeuner

14h Temps libre - sieste - plage

17h Randonnée

20h Diner

20h Méditation

Dimanche

8h Thé fruits frais et fruits secs

8h30 Réveil du corps
Marche matinale Isla Blanca, méditation, vision quest.

11h Brunch / Marché hippie San Juan

13h Temps libre - sieste - plage

17h Yoga doux , Yin

19h Diner

21h yoga nidra

Lundi

8h Thé fruits frais et fruits secs
8h30 Séance de yoga
11h Brunch
13h Temps libre - sieste - plage
17h Marche côtière et coucher de soleil
20h Dîner
21h Méditation

Mardi

8h Thé fruits frais et fruits secs
8h30 Séance de yoga / partage.
10h30 Fin du stage

Propositions

12h-15h Lunch Poissons frais ou spécialités locales

Visite de la vieille ville d'Ibiza , plage.

Vol retour

Penser à apporter :

Bouteille d'eau à transporter.
Vêtements confortables, chauds et légers.
Chaussures de marche
Chaussures de plage
Maillots de bain
Tenue de yoga
Chapeau et crème solaire.
Vêtements de ville pour sortir.
Masque pour nager(facultatif)
Des boules Quies pour ceux et celles qui partagent leur chambre.

Le logement et les tarifs

La maison peut loger 7 personnes. Il y a deux petites chambres individuelles, une grande chambre avec un grand lit (deux lits individuels réunis)

ces 3 chambres partagent une salle de bain.
Une autre chambre de 3 personnes avec salle de bain.
Un grand lit (deux lits individuels réunis) et un lit individuel séparé dans une pièce séparée.

Chambre simple 1100 € par personne
Chambre double 1000 € par personne
Avec salle de bain partagée



Chambre à trois personnes avec salle de bain: 2 lits de 90 cm réunis et un lit individuel en alcôve
1000€ par personne

Les tarifs ci-dessus n'incluent ni les vols, ni la location de voiture qui se partage avec les participant-e-s, les dîners extérieurs et le déjeuner du mardi.

Je m'occupe de la réservation de location de voiture dont le montant s'évalue au maximum à 100 €.

Merci d'être en possession d'une assurance santé rapatriement et responsabilité civile.

Je me réjouis de partager ce moment inoubliable ensemble.

Je reste à votre entière disposition pour toute information

Marie Laure Lasry

marielaurelasry.com

FB et Instagram: [marie_laure_lasry](#)





