

Retraite de Randonnée et Yoga

Ibiza

5 au 11 octobre 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 fais un plaisir de vous faire découvrir ses différentes facettes.



La maison de type traditionnel ibizenca 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 randonnées ou marches, pour découvrir différents paysages et différentes parties de l'île, marche consciente, bains...
- 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, puisque nous serons 7 maximum.

Dimanche soir

21h Repas de bienvenue.

21h30 Présentation et méditation

Lundi

8h Thé fruits frais et fruits secs

8h30 Marche matinale silencieuse dans les environs
Pranayama - Salutations au soleil

11h Brunch

13h Marché artisanal hippie de las dalias

15h Temps libre - sieste - plage

17h Yin yoga

19h Diner

21h Méditation

Mardi

6h30 Lever de soleil Aguas Blancas
Méditation, réveil du corps, bain

8h Petit déjeuner
Visite de San Carles

10h Séance de yoga

12h Déjeuner

14h Temps libre - sieste - plage

19h Diner

20h Méditation

Mercredi

8h Thé fruits frais et fruits secs

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

11h Brunch

13h Temps libre - sieste - plage

17h Yoga doux

19h Diner

21h yoga nidra

Jeudi

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 Cala Comte
20h Dîner
21h Méditation

Vendredi

8h Thé fruits frais et fruits secs
8h30 Séance de Yoga
11h Brunch
13h Temps libre - sieste - plage
17h Visite de la vieille ville d' Ibiza
20h Diner extérieur

Samedi

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

Propositions

Lunch en ville ou plage selon les horaires de 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 qui partagent leur chambre.

Le logement et les tarifs

La maison peut loger 7 personnes.

Il y a deux chambres individuelles et une chambre double avec un grand lit (deux lits individuels réunis) ces 3 chambres partagent un 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 individuelle 1400€ Sdb partagée

Chambre double 1200€ Sdb partagée

Chambre triple :

Lit double 1200 € par personne

Lit individuel 1200 €





Les tarifs ci-dessus n' incluent pas les vols, la location de voiture qui se partage avec les participant-e-s, le diner extérieur et le déjeuner du samedi.

Je m'occupe de réserver la location de voiture.



A votre arrivée, je vous ferai signer une décharge, stipulant que vous êtes en état physique pour pratiquer le yoga et les autres activités et êtes 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

+33603249723

marielaurelasry.com

Facebook: [marie laure lasry](#)

Instagram: [marie_laure_lasry](#)



