

RETRAITE DE YOGA À BALI

Yoga au paradis.

DU 3 AU 13 NOVEMBRE 2026 | UBUD, BALI

NAMASTE
YOGA
LIMOILOU

UNE RETRAITE POUR RALENTIR, RESPIRER ET REVENIR À VOUS.

Il y a des voyages qui déplacent plus que le corps. Bali fait partie de ceux-là.

Pendant 11 jours, Bali devient un espace pour ralentir, pratiquer et laisser le quotidien se déposer.

On arrive là avec nos journées encore accrochées aux épaules.

Puis, peu à peu, quelque chose relâche.

Le corps reprend de la place.
Le souffle s'allonge.
Le mental desserre les dents.

Cette retraite vous invite à sortir du rythme habituel pour revenir à quelque chose de plus simple :
le corps, le souffle, le vivant.





AU CŒUR DE CETTE RETRAITE : YOGA, RITUELS ET RETOUR AU CORPS.

Bali ne se visite pas seulement. Elle se ressent.

Entre les pratiques de yoga, les rituels balinais, la nature, les temps libres et les moments d'intégration, cette retraite crée un espace pour ralentir.

On y vient pour pratiquer, bien sûr.

Mais aussi pour se déposer. Se laisser respirer. Retrouver un rythme plus humain.

À Bali, le voyage commence dehors.
Puis il continue dedans.

À savoir

- 11 jours / 10 nuits à Ubud
- Yoga, méditation et rituels balinais
- Temps libres pour intégrer l'expérience
- Retraite accessible à tous les niveaux

SÉJOURNER AU WADARI RETREAT VILLA UBUD.

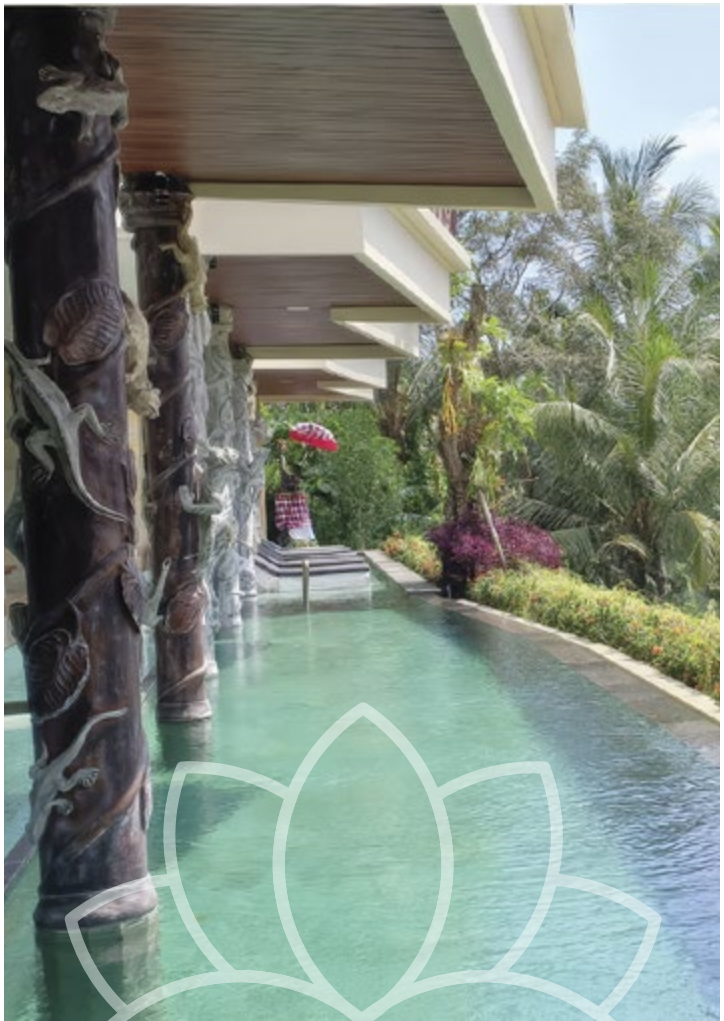
Un point d'ancrage paisible, à proximité d'Ubud, pour poser vos valises et ralentir votre rythme habituel.

Pendant la retraite, le Wadari Retreat Villa Ubud devient votre lieu de repos entre les pratiques, les rituels, les sorties et les temps libres.

Entouré de verdure tropicale et situé à proximité du cœur d'Ubud, l'endroit offre un cadre intime pour ralentir, récupérer et profiter pleinement de l'expérience.

Les chambres deluxes offrent un espace confortable pour vous détendre entre vos différentes activités..





Sur place

- Chambres deluxes confortables
- Air climatisé
- Salle de bain privée
- Wi-Fi
- Verdure tropicale
- À proximité d'Ubud

YOGA QUOTIDIEN ET RYTHME DE LA RETRAITE.

Chaque pratique devient un repère pour revenir au corps, au souffle et au moment présent.

La retraite propose des pratiques accessibles, pensées pour accompagner le rythme du voyage et soutenir ce qui se vit au fil des journées.

Le matin, le yoga invite le corps à se réveiller, à respirer plus consciemment et à commencer la journée avec présence.

En soirée, les pratiques plus douces permettent d'intégrer ce qui a été vécu, de calmer le système nerveux et de revenir tranquillement vers soi.

Ici, le yoga n'est pas une performance.

Il devient un point d'ancrage.

Un moment pour écouter le corps.
Pour ralentir le mental.
Pour laisser l'expérience s'intégrer autrement que dans la tête.

Vous n'avez pas besoin d'être « bon » en yoga.

Vous avez seulement besoin d'avoir envie de pratiquer avec présence.



SORTIES, RITUELS ET EXPÉRIENCES QUI MARQUENT.



À Bali, certaines expériences ne se visitent pas. Elles se vivent dans le corps.

Pendant la retraite, vous serez invités à découvrir des lieux et des pratiques liés à la richesse spirituelle, culturelle et naturelle de Bali.

Eau sacrée, vibrations sonores, rituels, paysages, soins et moments d'intégration : chaque expérience vient soutenir la même intention.

RALENTIR.
RESSENTIR.
REVENIR À VOUS.



Rituel de purification par l'eau

SOURCES SACRÉES DE SEBATU

Aux sources sacrées de Sebatu, l'eau devient un geste de passage.

Guidés dans un rituel de purification, vous êtes invités à ralentir, à laisser l'eau faire son chemin et à vivre un moment de présence profondément ancré dans la tradition balinaise.

Un rituel pour marquer une pause. Et peut-être laisser quelque chose se poser autrement.



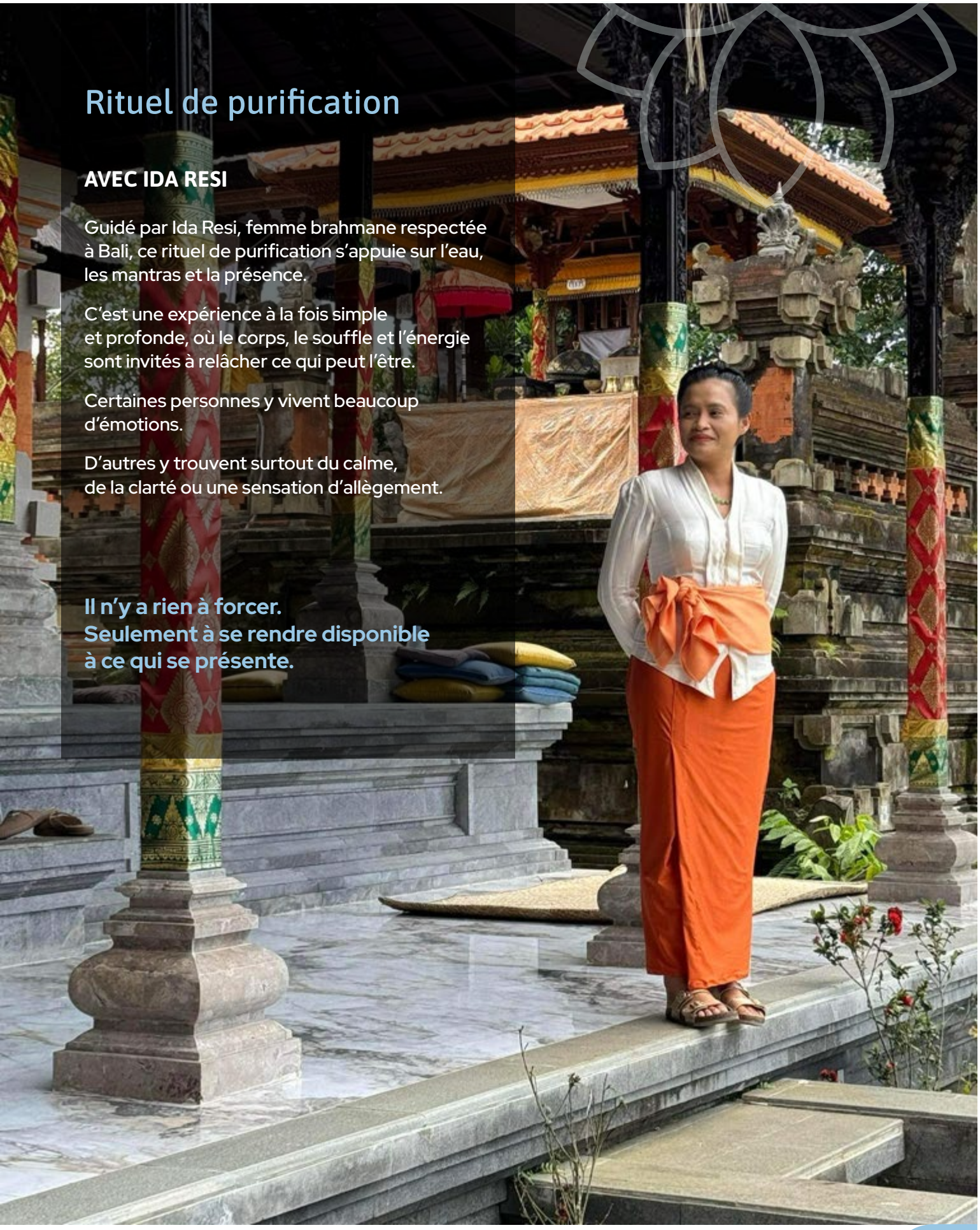
Rituel de purification par le son

BAIN SONORE À LA PYRAMIDE DE CHI

Dans un espace entouré de rizières, le bain sonore invite le corps à relâcher autrement.

Les vibrations des gongs, des tambours et d'autres instruments créent une expérience immersive, propice à la détente profonde, à l'écoute intérieure et au retour au calme.

Ici, il n'y a rien à réussir.
Seulement à recevoir.



Rituel de purification

AVEC IDA RESI

Guidé par Ida Resi, femme brahmane respectée à Bali, ce rituel de purification s'appuie sur l'eau, les mantras et la présence.

C'est une expérience à la fois simple et profonde, où le corps, le souffle et l'énergie sont invités à relâcher ce qui peut l'être.

Certaines personnes y vivent beaucoup d'émotions.

D'autres y trouvent surtout du calme, de la clarté ou une sensation d'allègement.

Il n'y a rien à forcer.
Seulement à se rendre disponible à ce qui se présente.



Cérémonie de clarté intérieure

PÈLERINAGE AVEC UN MANKU JATI

Ce pèlerinage accompagné par un Manku Jati, gardien et guérisseur, propose un espace pour calmer le mental, déposer ce qui tourne en boucle et revenir à une présence plus claire.

À travers ce moment guidé, vous serez invités à faire de la place à l'intérieur, sans forcer, sans chercher à « réparer » quoi que ce soit.

Juste créer un peu plus d'espace. Et laisser le calme revenir par la bonne porte.



Cérémonie du feu

AGNI HOTRA

La cérémonie du feu viendra marquer le séjour comme un moment symbolique de transformation et de passage.

Associé à la purification, à la clarté et au renouveau, le feu rend visible un mouvement intérieur : laisser partir ce qui n'a plus besoin d'être porté, honorer ce qui a été vécu et ouvrir de l'espace pour la suite.

Pendant cette cérémonie, vous serez invités à placer une intention, une pensée ou une charge que vous souhaitez transformer.

Un moment simple, puissant et rassembleur pour accompagner le processus de la retraite.



KIRTAN

Le kirtan est une pratique de chant collectif portée par la répétition de mantras, le rythme et la présence du groupe.

C'est une forme de méditation sonore où la voix devient un outil de connexion, d'ouverture et d'ancrage. On chante ensemble, non pas pour performer, mais pour vibrer, respirer et vivre une expérience partagée.

Aucune expérience en chant n'est nécessaire. Il suffit d'arriver avec sa voix, son souffle, son écoute et l'énergie du moment.

SPA, MASSAGE ET BAIN DE FLEURS

Après les pratiques, les sorties et les rituels, le corps aussi a besoin de recevoir.

Massage et bain de fleurs : cette expérience invite à ralentir autrement, dans une détente plus physique, plus sensorielle, presque silencieuse.

**Un moment pour relâcher.
Pour laisser le corps intégrer
ce que le voyage a remué.**





MONT BATUR AU LEVER DU SOLEIL

L'ascension du Mont Batur commence avant le jour, dans cette heure étrange où tout est encore silencieux.

Puis la lumière se lève sur les montagnes, le lac et les paysages volcaniques de Bali.

Un moment puissant, simple et grandiose.

De ceux qui donnent l'impression d'avoir laissé quelque chose de lourd derrière soi, quelque part sur le sentier.

ATELIER D'ÉQUILIBRE SUR LES MAINS, PLAGE, CASCADES ET COUCHER DE SOLEIL

Un atelier d'équilibre sur les mains sera proposé pendant la retraite pour explorer l'équilibre, la force, la confiance et le rapport à l'inconnu.

Au-delà de la posture elle-même, l'équilibre sur les mains invite à changer de perspective, à apprivoiser ses appuis et à observer ce qui se passe quand le corps sort de ses repères habituels.

Pas besoin de maîtriser l'équilibre sur les mains pour participer. L'atelier est conçu comme une exploration progressive, où chacun avance à son rythme.

La retraite prévoit aussi des moments pour profiter de la beauté de Bali autrement : plage, cascades, paysages et coucher de soleil.

Des expériences plus simples, plus libres, mais tout aussi précieuses pour laisser le corps respirer, s'émerveiller et intégrer ce qui se vit.



À QUOI RESSEMBLE UNE JOURNÉE À BALI ?

Un rythme pensé pour alterner pratique, découverte, repos et intégration.

Matin

- Yoga matinal
- Méditation ou respiration
- Déjeuner
- Départ en douceur

Journée

- Sortie, rituel ou activité culturelle
- Temps libre selon le programme
- Dîner libre, selon l'horaire de la journée

Soir

- Souper
- Yoga doux, yin ou méditation
- Temps d'intégration et repos

Le programme peut varier selon les activités et le rythme du groupe, mais l'intention reste la même : alterner yoga, découvertes, repos et intégration.

Certaines journées seront plus remplies.
D'autres plus lentes.

L'idée n'est pas de tout contrôler.
C'est de créer un rythme où le corps peut suivre, respirer et intégrer ce qui se vit.



POUR QUI EST CETTE RETRAITE?

Cette retraite est pour vous si...

- vous avez envie de ralentir loin du quotidien;
- vous aimez le yoga, les voyages et les expériences humaines;
- vous souhaitez découvrir Bali autrement;
- vous êtes curieux des rituels, des lieux sacrés et de la culture balinaise;
- vous avez besoin de temps pour respirer et revenir au corps.

À savoir avant de réserver

- Accessible à tous les niveaux de yoga.
- Pratiques offertes sans pression de performance.
- Certaines journées sont plus actives, d'autres plus lentes.
- Les dîners ne sont pas inclus.
- Une ouverture au groupe, au voyage et aux imprévus fait partie de l'expérience.

Aucune performance à prouver.

Juste une vraie envie de ralentir, de découvrir et de vivre l'expérience pleinement.



Dates

Du 3 au 13 novembre 2026
11 jours / 10 nuits

Lieu

Wadari Retreat Villa Ubud
Ubud, Bali, Indonésie

INFORMATIONS PRATIQUES

Tarifs

2 800 $ par personne

Supplément de 300 $ pour occupation simple

Taxes non applicables

Réservation

Un dépôt de 600 $ non remboursable est requis pour réserver votre place.

Après le 30 août 2026, le montant total de la retraite est 100 % non remboursable.

Inclusions

- Hébergement au Wadari Retreat Villa Ubud
- Petits-déjeuners et soupers
- Séances de yoga
- Activités prévues au programme
- Transport entre l'aéroport et l'hébergement à destination

Exclusions

- Billets d'avion
- Dîners
- Alcool
- Assurances voyages
- Dépenses personnelles
- Activités et services optionnels
- Documents de voyage requis
- Nuitée optionnelle du 2 novembre, au coût de 80 $ par chambre, pour les personnes qui souhaitent arriver la veille



LES PROFESSEURS DE LA RETRAITE

Deux présences pour vous accompagner entre yoga, voyage, rituels et retour au corps.

David Bonneville

David Bonneville est le fondateur de Namaste Yoga Limoilou. Ancien gymnaste et artiste de cirque, il enseigne avec une grande attention à l'alignement, à la conscience corporelle et à la précision du mouvement.

Son approche allie force, présence et exploration. À Bali, il accompagne les pratiques avec le désir d'aider chaque participant à retrouver plus d'ancrage, de confiance et de liberté dans son corps.

Pascale Fillion

Humaniste, bienveillante et passionnée par le vivant, Pascale Fillion enseigne le yoga depuis 2016 et pratique depuis plus de 15 ans.

Formée dans plusieurs approches, dont le Yin Yoga, le Yoga Nidra, le Hatha Flow, le Vinyasa, la respiration consciente et la yoga thérapie, elle propose un accompagnement sensible, accessible et profondément humain.

À Bali, leur présence soutient l'expérience avec douceur, écoute et ouverture.







DEVENIR DIVIN À BALI. ÇA VOUS DIT?

Du 3 au 13 novembre 2026, rejoignez David et Pascale pour une retraite de yoga à Ubud, entre pratiques quotidiennes, rituels balinais, nature, soleil et vraie pause du quotidien.

SCANNEZ LE CODE QR POUR RÉSERVER VOTRE PLACE.

ON VOUS ATTEND AU PARADIS.



INFO@ NAMASTE
YOGA
LIMOILOU
.COM