



Au cœur du vivant :

Séjour bien-être éco-solidaire de transformation intérieure

Sierra Nevada, Colombie

10 jours de ressourcement et de découvertes

Bienvenu.e à ce stage unique alliant pratiques de bien-être, écologie et actions solidaires au cœur de la Sierra Nevada colombienne.

Notre Concept

Bien-être

Séances de yoga doux, pranayamas, vibrance énergétique, gui-danse intuitive, libération de la voix et autres pratiques holistiques.

Écologie

Voyage responsable, soutien à un éco-lieu, hébergement en éco-lodges, alimentation locale, reforestation, énergies vertes, ateliers écologiques.

Découverte culturelle et action solidaire

Immersion dans la culture colombienne avec des rencontres auprès des communautés locales et soutien aux petits producteurs et artisans

Lieux du stage

- **Mundo Alto** - 7 nuits au cœur de la Sierra Nevada
- **Minca** - 2 nuits dans ce village coloré et chaleureux

À prévoir

- Vêtements adaptés à la chaleur en journée et fraîcheur en soirée
- Chaussures de marche, vêtements amples pour les pratiques
- Protection solaire et anti-moustiques
- Maillot de bain pour les cascades





Inclus dans le stage

- Hébergement (9 nuits)
- Pension complète à Mundo Alto
- Transports locaux et activités
- Programme bien-être



Temps Forts du Programme

Jour 1

Accueil & Installation

- Accueil des stagiaires
- Présentation du stage
- Soirée d'ouverture, d'intention et voyage méditatif sonore

Jours 2 et 3

Sentir & Découvrir

- Yoga doux, Yoga Flow
- Pranayamas et méditation
- Vibrance Energétique
- Gui-Danse Intuitive
- Rencontre avec les indigènes Wiwas
- Temps libre, randonnées, cascades

Jours 4 et 5

Conscience & Écologie

- Yoga mobilité , pranayamas, méditation
- Atelier libération de la voix
- Pratique de Chi
- Vibrance Energétique
- Atelier cosmétiques naturels
- Soirée autour du feu

Jour 6

Terre & Ressourcement

- Visite d'un ferme de cacao
- Cérémonie du cacao
- Balade, baignade, repos
- Crêpes party
- Cercle de partage autour du feu

Jours 7 et 8

Intuition, Guérison et mouvement

- Hatha Yoga, pranayamas et méditation
- Vibrance Energétique
- Temps libre, baignade, balade
- Plantation d'arbres
- Départ pour Minca et installation
- Soirée et dîner à Minca

Jours 9 et 10

Transition et envol

- Journée et visite de Minca
- Cascades Marinka
- Repas sur place
- Dîner et nuit à Minca
- Cercle de fermeture et départs

De légers changements sont susceptibles d'être appliqués.

