



Le souffle du vivant :

Retraite Breathwork, Yoga & Reconnexion éco-solidaire

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



Ressourcement

Namaste Breathwork, pose/pause active, connexion à la Nature (soi-même, les autres, l'environnement), yoga, danse et pleine conscience.



Écologie

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



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

Jours 2 et 3

Respire & Danse

- Yoga au réveil
- Namaste Breathwork Racine et Sacré
- Initiation à la Bachata
- Randonnée à Cascada Grande
- Méditation, Respiration
- Pause active

Jours 4 et 5

Feu sacré & Rencontre

- Yoga au réveil
- Danse avec les Wiwas
- Namaste Breathwork Plexus Solaire
- Temps libre, randonnée, baignade
- Visite d'une ferme de cacao
- Pause active et soirée autour du feu

Jour 6

Cœur & Cacao

- Yoga
- Cérémonie du cacao
- Namaste Breathwork Cœur
- Atelier élaboration du chocolat
- Pause active

Jours 7 et 8

Connexion et gratitude

- Yoga
- Observation d'oiseaux
- Namaste Breathwork Gorge
- Cercle de parole et Remerciements
- Soirée sous les étoiles
- Départ vers Minca et soirée partage

Jours 9 et 10

Minca et l'envol

- Journée et visite de Minca
- Visite et baignades aux cascades Marinka
- Repas sur place
- Dîner et nuit à Minca
- Cercle de fermeture et départs

De légers changements sont susceptibles d'être appliqués.

