



# Séjour Yoga & Pranathérapie éco-solidaire

Sierra Nevada, Colombie

10 jours de yoga, d'énergie et de reconnexion à soi

✨ Un voyage intérieur où Yoga et Pranathérapie se rencontrent, porté par la force et la beauté de la Sierra Nevada colombienne. 🌿

## Notre Concept

### 🌿 Pratique du yoga & de la pranathérapie

Cours quotidiens de yoga — Hatha, Power et Nidra — combinés à la pranathérapie, pour harmoniser corps, souffle et énergie vitale. Pranayamas, méditations, petits exercices matinaux, pratiques de renforcement et relaxation profonde rythment chaque journée.

### 🌿 Écologie & bien-être

Séjour responsable dans un écolieu autonome : hébergement en éco-lodges, alimentation végétarienne et locale, énergies vertes et reforestation.

Un retour à la simplicité, à la nature et à l'essentiel.

### 🌿 Découverte culturelle et action solidaire

Immersion au cœur de la Sierra Nevada : visites de fermes de café et de canne à sucre bio, rencontres avec communautés autochtones, artisanat et partages culturels.

Soutien à des initiatives locales et écologiques.

### Lieux du stage

- **Mundo Alto** – 7 nuits au cœur de la Sierra Nevada, entre jungle et montagnes.
- **Minca** – 2 nuits dans un charmant village tropical, entre cascades et cafés bio.

### À prévoir

- Tenues d'été pour la journée et d'hivers pour les soirées
- Tenues confortables pour le yoga et la détente
- Chaussures de marche pour les randonnées
- Protection solaire et antimoustiques
- Maillot de bain pour les cascades
- Carnet de notes pour la réflexion ou la gratitude





## Inclus dans le stage

- Hébergement (9 nuits)
- Pension complète à Mundo Alto
- Activités et transports
- 20h de pratique



## Temps Forts du Programme

### Jour 1

#### Accueil & Ancrage

- Accueil à Mundo Alto et installation.
- Présentation du lieu et du déroulé du séjour.
- Yoga doux et petits exercices pour s'ancrer à l'élément terre.
- Soirée d'ouverture et détente.

### Jours 2 et 3

#### Éveil & Rencontre

- Pranayamas, méditation et yoga matinaux.
- Visite d'une ferme de café d'un petit producteur local.
- Rencontre et apprentissage de l'artisanat avec une communauté autochtone.
- Atelier Super Brain Yoga et méditation au soleil.
- Soirées libres et moments de partage.

### Jours 4 et 5

#### Jours 4 et 5 – Intériorité & Énergie

- Yoga et respiration quotidienne.
- Atelier Energize your life et découverte de la pranathérapie.
- Méditation du pardon à l'occasion de Pâques.
- Visite d'une ferme de canne à sucre bio.
- Soirée dansante autour du feu.

### Jour 6

#### Détente & Intégration

- Yoga, méditation et temps libre dans la nature.
- Pratique de Power Yoga pour renforcer l'énergie vitale.
- Méditation au coucher du soleil et soirée danse autour du feu.

### Jour 7

#### Exploration & Connexion

- Excursion à dos de mules dans la Sierra Nevada (demi-journée ou journée complète).
- Pratique de Nidra Yoga et relaxation profonde.
- Soirée de chants et partage avec les Koguis.

### Jours 8 à 10

#### Minca & Clôture

- Transfert à Minca, installation et découverte du village.
- Visite des cascades Pozo Azul et Marinka.
- Cercle de gratitude, dîner et dernière nuit à Minca.

De légers changements sont susceptibles d'être appliqués.

