



Yoga, Ayurveda & Nature éco-solidaire

Sierra Nevada, Colombie

10 jours de yoga et de découverte culturelle

✨ Bienvenu.e à ce séjour unique alliant la pratique du yoga, l'art de vivre ayurvédique et la reconnexion à la nature au cœur de la Sierra Nevada colombienne. 🌿

Notre Concept



Pratique du Yoga

Pratiques quotidiennes de Yoga , connexion aux éléments, respiration, méditation et automassages

Ateliers d'Ayurveda pour harmoniser corps, esprit et nature



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 pittoresque de montagne

À prévoir

- Vêtements adaptés à la chaleur en journée et fraîcheur en soirée
- Chaussures de marche pour les randonnées
- Protection solaire et anti-moustiques
- Maillot de bain pour les cascades
- Votre matériel de Yoga préféré





Inclus dans le stage

- Hébergement (9 nuits)
- Pension complète à Mundo Alto
- Transports locaux et activités
- 20h de pratique de Yoga



Temps Forts du Programme

Jour 1

Accueil & Ancrage

- Accueil à Mundo Alto, installation et présentation du lieu.
- Cérémonie d'ouverture et yoga élément terre pour s'ancrer.
- Méditation du soir et intentions du séjour.

Jours 2 et 3

Fondation & Rencontre

- Yoga fondation et méditation guidée.
- Atelier d'écriture intuitive.
- Rencontre avec une communauté autochtone et apprentissage de l'artisanat local.
- Atelier ayurvédique
- Temps libres, randonnées et cascades.

Jours 4 et 5

Fluidité & Feu intérieur

- Yoga et respiration sur les éléments eau et feu.
- Ateliers Partner Yoga, auto-massage et Yin yoga à la bougie.
- Visite d'une ferme de café et rencontre d'un petit producteur local.
- Soirées de partage et relaxation.

Jour 6

Nature & Création

- Marche méditative et création d'un mandala naturel.
- Visite d'une ferme de canne à sucre bio et rencontre avec les producteurs.
- Soirée dansante autour du feu, moment de joie et de connexion.

Jour 7

Exploration & Connexion

- Excursion à dos de mules dans la Sierra Nevada.
- Respiration et Yoga
- Partage culturel et soirée avec une communauté autochtone.

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.

