

Samedi 25 octobre au samedi 01 novembre 2025

RETRAITE – YOGA & RELAX

Centre de retraites Suryalila, Andalousie (ES)
À partir de CHF 1'180.- (early bird)

Acclamé par plusieurs distinctions, dont celle du Meilleur centre de retraites de yoga en 2019 par Yoga Journal, Suryalila est niché au milieu des pittoresques collines andalouses du parc naturel de la Sierra de Grazalema. Avec 300 jours de soleil par an dans le sud de l'Espagne, le mois d'octobre est encore très agréable, souvent assez pour profiter de la piscine, de repas en terrasses et de longs moments de détente dans les jardins.

Rejoignez Laurence dans ce cadre unique. Pendant cette retraite de 8 jours & 7 nuits, elle vous guidera dans des pratiques variées et ressourçantes, que vous complèterez selon vos envies par plus de relaxation ou par la découverte de la région. Offrez-vous cette pause et repartez avec une énergie renouvelée.

- * **Yoga et pratiques variées chaque jour** avec Laurence: plus actives le matin (Automassage myofascial, Yoga fonctionnel, Méditation & pranayama), plus calmes le soir (Yoga yin, Restauratif, Nidra, Bain sonore)
- * **Prestations de qualité** dans un cadre idyllique
- * **Repas succulents**, sains et organiques
- * **Activités d'exploration**: excursion à Ronda et découverte du Flamenco
- * **Temps libre pour que chacun-e se ressource et se fasse du bien** : piscine, sauna, promenade, massages & excursions*



LE LIEU - SURYALILA RETREAT CENTRE <https://suryalila.com>

PROPRIÉTÉ

Une belle ancienne ferme d'oliviers rénovée composée de huit maisons qui forment le cortijo. Dans le style espagnol typique, il y a deux cours intérieures, dont l'une fleurit d'orangers et de citronniers. La propriété se trouve sur une ferme d'oliviers en activité avec 350 oliviers. "Nous produisons nos propres olives et des centaines de litres d'huile d'olive biologique pressée à froid chaque année. Nous nous consacrons à la création d'un mode de vie sain et durable". Les vergers et jardins potagers seront juste là sous vos fenêtres.

Suryalila est nichée sereinement dans une grande vallée ouverte dans les contreforts de la Sierra de Grazalema. Cette majestueuse chaîne de montagnes se profile à l'horizon derrière Suryalila. Une partie frappante de la beauté naturelle de la propriété est la vue à couper le souffle s'étendant dans toutes les directions: collines, champs de tournesols et lacs. Le sentiment d'immensité et d'expansion est très édifiant.

HÉBERGEMENT

Les maisons de la propriété sont toutes meublées avec goût et décorées avec une attention particulière aux détails. Chaque chambre est d'une beauté unique avec un Feng Shui impeccable. Le prix de la retraite dépend de la chambre choisie. Sont proposées, selon disponibilité : des chambres **doubles Deluxe ou Superior**, des chambres **Twin** à 2 lits ainsi que des alternatives originales en **Yourte** ou **Mini-Dôme**. Chaque chambre peut être réservée à usage individuel sauf les Twins (voir détails sous « Tarifs & règlement »). Immergez-vous dans l'atmosphère des chambres et leur emplacement sur plan <https://www.suryalila.com/properties>

CUISINE GOURMET, BIO & VÉGÉTARIENNE

Somptueux banquets de délicieux plats gastronomiques végétariens ou végétaliens. "Nos œufs biologiques de plein air proviennent de nos propres poules, qui ont une longue et heureuse vie puisque nous sommes végétariens. Nous récoltons une grande partie de nos fruits, herbes aromatiques et légumes dans nos vergers et nos jardins. Tout ce que nous cultivons est biologique, sans produits chimiques ni engrais."

LES PRATIQUES - avec LAURENCE de YOGANEST <https://yoga-nest.ch/fr/styles-de-yoga/>

Les styles de yoga que nous pratiquerons sont variés et complémentaires, en ligne avec l'approche de Laurence. "Mon engagement est de vous aider à apporter une dose de yin à votre style de vie yang, quels que soient votre âge, genre, expérience du yoga, votre condition physique, flexibilité et force, votre chemin de vie et votre état d'esprit". Notre société au rythme rapide attache une grande importance à l'action, au mouvement et à la force (attitude yang), trop souvent au détriment de l'observation, de la régénération et du calme (attitude yin). En réalité, nous avons tous besoin d'un équilibre entre ces deux énergies pour rester en bonne santé, efficace et centré.

Les pratiques que Laurence enseignent ont toutes 3 objectifs:

- **Connaissez votre corps.** Observez-le, ressentez-le, habitez-le, apprenez à mieux le mouvoir et à améliorer sa mobilité et son équilibre
- **Découvrez votre respiration.** Trop souvent, nous ne sommes pas conscients que nous respirons. Et encore moins de la façon dont nous respirons. Notre souffle est non seulement vital mais puissant. Apprenez à cultiver votre respiration et faites-en l'un de vos meilleurs amis dans votre vie quotidienne
- **Ralentissez votre activité mentale.** Dans toutes nos pratiques, nous proposons des outils accessibles que vous pourrez ensuite utiliser n'importe où, à tout moment, pour ralentir le rythme de votre esprit, améliorer votre concentration et mieux vous ancrer

Suryalila offre 3 espaces de pratique dans lesquels notre groupe s'installera alternativement : le **Ganesha Yoga Shala**, le **Moon Shala** et le somptueux **Om Dome**. Tout le matériel est fourni par Suryalila: tapis de yoga, couvertures, sangles, blocs, coussins de méditation, bolsters et coussins pour les yeux. Vous découvrirez aussi certainement le Forest Shala et le Garden of stillness, havres de paix et de connexion à la nature environnante.

PROGRAMME DU SÉJOUR

SAMEDI 25

Dès 15:00 Check-in
17:00-17:45 Cercle d'ouverture
17:45-18:45 Yin Yoga (60')
19:00 Dîner
20:15 Welcome meeting Suryalila

DIMANCHE À VENDREDI

7:30-8:00 Méditation & Pranayama (30')
8:00-9:30 Automassage Myofascial (SMR) ou Yoga Fonctionnel (90')
Mardi et jeudi, il n'y aura pas de pratique avec Laurence le matin. Nous vous suggérons de participer aux cours de Yoga de Suryalila (10€)
9:30 Petit-déjeuner
10:30-13:30 Temps libre. Mardi excursion à Ronda de 10:30 à 16:00
13:30 Déjeuner
14:30-17:00 Temps libre ou atelier optionnel certains jours
17:00-18:30 Pratique douce Yin yoga, Restorative yoga (90') ou Flamenco
19:00 Dîner
20:15 Pratiques relaxantes certains soirs (Bain sonore, Yoga nidra, Marche méditative...) ou activités Suryalila ou soirée libre

SAMEDI 01

8:00-9:30 Pratique (90')
9:30 Petit-déjeuner
10:15 Cercle de clôture
11:00 Check-out

Un **petit temps de silence** sera respecté le matin, du réveil à la fin de la Méditation vers 8:00. Chacun·e peut choisir d'être en silence dès la fin du dîner.

Toutes les activités sont optionnelles, chaque participant·e peut prendre du temps pour soi à tout moment (le prix ne sera toutefois pas réduit).

HORAIRES & SUGGESTIONS DE VOYAGE

- Les chambres seront à votre disposition du samedi 25 octobre à 15h (peut-être plus tôt) jusqu'au samedi 01 novembre à 11h
- Si vous voyagez en avion, la meilleure connection le jour même est le vol direct Easyjet Genève-Malaga, atterrissage à 11:40. L'aéroport de Séville est également un bon choix, sans vol toutefois le samedi. Pour le retour, si vous souhaitez voyager samedi 01 novembre, Easyjet propose des départs de Séville à 15:45 ou de Malaga à 19:45. Ces vols sont donnés à titre indicatif, nous ne sommes pas responsables de modifications des horaires

CE QUI EST INCLUS

- Environ 20h de pratique avec Laurence, réparties sur les 8 jours
- 7 nuitées selon votre choix de chambre
- 3 repas végétariens par jour préparés à base de produits frais et locaux (le jour d'arrivée pas de petit-déjeuner, le jour de départ uniquement le petit-déjeuner)
- Fruits, café et thé disponibles toute la journée
- Excursion à Ronda et cours de Flamenco pour notre groupe
- Accès aux installations du centre Suryalila dont la piscine à eau de mer et le Éco-sauna (selon horaires)
- Wifi

CE QUI N'EST PAS INCLUS

- Tous les transports : acheminements vers la destination et retour chez vous, transport aérien, location de voiture, transferts depuis et vers un aéroport (peuvent être organisés avec Suryalila <https://www.suryalila.com/transfers>), etc.
- Prolongation du séjour : notre retraite démarre un samedi et finit le samedi suivant. Si vous souhaitez arriver plus tôt et/ou prolonger votre séjour au centre Suryalila à vos frais, Suryalila sera votre interlocuteur direct pour vérifier les disponibilités et connaître les tarifs
- Excursions dans les environs proposées par Suryalila, non mentionnées dans "Ce qui est inclus". Toutes les offres vous seront communiquées à votre arrivée
- Extras supplémentaires tels que achats à l'Amrita Café et à la Shakti boutique, *massages et traitements <https://www.suryalila.com/massage-treatments>
- Pratiques de yoga les mardis et jeudis matin avec les profs de Suryalila (10€ par cours)

PRIX, RÉSERVATION & PAIEMENT

Offre Early bird : économisez 60.- par personne en réservant votre place avant le 24 juin

PRIX PAR PERSONNE EN FRANCS SUISSES (CHF) selon le choix d'hébergement

- MINI-DOME (grand lit ou 2 lits avec douches/wc éco extérieurs) : 1'240.- en double / 1'400.- en individuelle
- YOURTE (2 lits avec douches/wc éco extérieurs) : 1'240.- en double / 1'400.- en individuelle
- TWIN (2 lits avec SDB partagée) : 1'390.- en double
- SUPERIOR DOUBLE (grand lit avec SDB partagée) : 1'390.- en double / 1'550.- en individuelle
- TWIN (2 lits avec SDB privative) : 1'510.- en double
- DELUXE DOUBLE (grand lit avec SDB ensuite) : 1'560.- en double / 1'730.- en individuelle

Les disponibilités sont limitées pour certains types de logements.

Si vous avez de l'intérêt pour les autres hébergements : Suite Laxmi, Éco casas ou dortoirs, <https://www.suryalila.com/properties>, contactez-nous.

PROCÉDURE DE RÉSERVATION

La confirmation de votre participation et de votre choix d'hébergement sera faite selon la procédure de réservation détaillée ci-dessous.

1. Informez-nous PAR ÉCRIT (mail ou WhatsApp) du type de chambre (individuelle ou double) que vous souhaitez et du nombre de personnes. L'allocation des chambres sera établie par ordre d'arrivée des demandes.

2. Nous confirmerons si le type de chambre demandé est encore disponible. Merci de procéder alors au versement de l'acompte de CHF 300.- dans les 48h (si par virement bancaire, nous transmettre une preuve svp). Passé ce délai, la chambre ne sera plus garantie. Seule la réception de cet acompte fait office de confirmation de réservation. En payant l'acompte, vous acceptez les conditions de réservation et d'annulation ici détaillées.

3. Le solde du prix sera intégralement versé d'ici au 15.08.25 ou dans les 48h si la réservation est ultérieure à cette date.

- PAR TWINT au 078.824.24.76 (ce n'est pas le numéro Yoganest)
- PAR VIREMENT bancaire à IBAN CH45 0022 8228 5686 8440 G (bénéficiaire L. Chehab-Fabry, 1227 Les Acacias). Pour un paiement en euros, contactez-nous au préalable.

ANNULATION

Comme pour tout voyage, nous vous encourageons vivement à souscrire une assurance voyage ou annulation couvrant la totalité de vos dépenses telles que vols, transferts, séjour au lieu d'accueil et enseignements.

1. En cas d'annulation de la Retraite par le lieu d'accueil ou par YOGANEST, nous ferons tout notre possible pour vous rembourser la totalité des sommes versées. Dans le cas contraire, le montant serait converti en note de crédit valable sur le E-shop, certains cours et les retraites YOGANEST.

2. En cas d'annulation par la/le client·e et ceci qu'elle qu'en soit la raison, l'acompte de 300.- sera traité selon le calendrier suivant :

- Désistement annoncé jusqu'au 24.06.25: l'acompte sera remboursé
- Au-delà de cette date, l'acompte ne sera pas remboursé, il est toutefois transmissible à toute autre personne qui s'engagera à prendre la place à cette même retraite

3. De plus, en cas d'annulation par la/le client·e et ceci qu'elle qu'en soit la raison, le prix total de la retraite sera dû selon calendrier suivant, sauf si la/le client·e trouve une personne qui prendra sa place à cette même retraite :

- Désistement annoncé jusqu'au 24.07.25: le paiement n'est pas dû
- Désistement annoncé entre le 25.07.25 et le 24.09.25: la 1/2 du prix total de la retraite est dû
- Désistement annoncé à partir du 25.09.25: la totalité du prix de la retraite est dû

CONTACT

Contactez LAURENCE pour toute question : info@yoga-nest.com / WhatsApp ou tél. +41.78.217.88.98

Pour en savoir plus sur les enseignements et l'expérience de Laurence, ainsi que pour découvrir YOGANEST la Boutique de yoga en ligne qu'elle a créée, visitez www.yoga-nest.ch

ENGLISH-SPEAKERS ARE MOST WELCOME Pls note that the practice will be mostly guided in French, some precisions may be offered in English only here and there (fully bilingual guidance will not be offered during classes). Do contact us should you wish to receive a translated information sheet.



Et si vous vous demandez... Suryalila est un composite de deux mots sanskrits. Surya fait référence à l'ancien dieu du soleil et lila signifie le jeu cosmique (des dieux). Ensemble, les mots signifient «Jeu cosmique du soleil»...