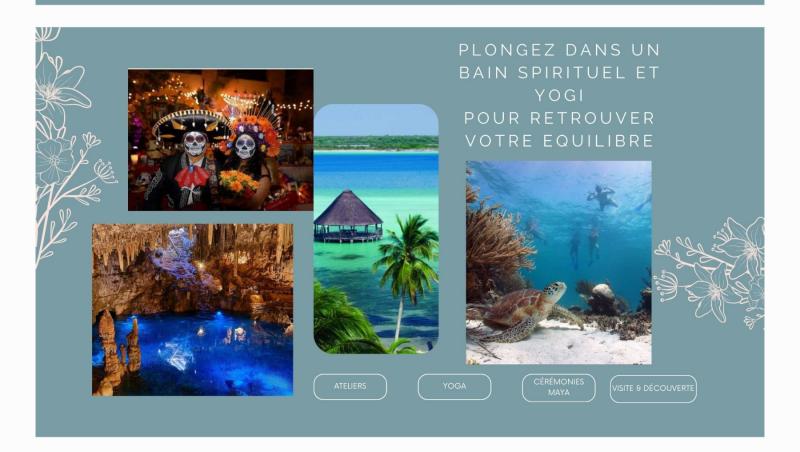
# Retraite

### RECONCILIATION CORPORELLE AU MEXIQUE

Parfois, vous avez besoin d'une pause de tout et de tous, y compris de votre environnement et de vos pensées. Voici une invitation au Mexique pour faire une retraite spirituelle de réconciliation corporelle. A l'issue, vous reviendrez plus en paix avec vous même, de votre âme juqu'à la chaire qui l'incarne... prête à atteindre n'importe quel objectif.



NIRVANAYOGARETRAITE











2ème Destination



3ème Destination



#### LES DESTINATIONS

#### PREMIÈRE



#### CANCUN - VALLADOLID

Arrivée à Cancun puis direction Valladolid pour 2 nuit. Arrivée a l'hôtel et présentation. Des visites aux Cenotes et une Cérémonie Maya. Le 01 novembre direction Merida pour 2 nuits...





#### MERIDA



2 JOURS COLORÉS À VIVRE AU COEUR DU FESTIVAL DE LAS ANIMAS

COMPLÈTÉ PENDANT LA JOURNÉE AVEC DES ATELIERS & MÉDITATIONS SUR LE THÈMI

A Mérida, et partout dans le Yucatan, on fête le Hanal Pixan qui signifie « nourriture des âmes ». Dans le Yucatan, comme dans le reste du pays la fête dure normalement 3 jours. Le 31 octobre, on célèbre les enfants lors du Hanal Palal. Le 1er novembre, on célèbre les adultes, c'est le Hanal Nucuch. Le 2 novembre se déroule la messe dédiée à tous les défunts, qui se passe habituellement dans les cimetières.



#### BACALAR

#### 3 nuits

4 JOURS D'INTROSPECTION AVEC YOGA AÉRIEN, BAIGNADES ET KAYAK SUR LA LAGUNE...

> AVEC DES ATELIERS & MÉDITATIONS + RITUFI DE TEMAZCAL & CACAO

Bacalar, un véritable paradis sur terre. La ville borde la Lagune aux sept couleurs, un lac surnommé ainsi pour ses eaux magnifiques, et c'est un endroit parfait pour admirer de sublimes couchers du soleil, déguster des fruits de mer ou encore nager dans des cénotes.



#### AKUMAL

## 2 nuits DEUX JOURS DANS LA "SELVA" EN RECONNECTION AVEC NATURE

Akumal est un petit coin de paradis sur la Riviera Maya, située dans la péninsule du Yucatán. La plage de sable blanc d'Akumal est bordée d'un récif corallien et d'eaux chaudes peuplées d'animaux marins, dont des tortues. Au nord, la Bahía de la Media Luna comporte une plage incurvée, tandis que la lagune de Yal-ku regorge de poissons tropicaux colorés, ainsi que de raies et de barracudas. À l'intérieur des terres, le parc naturel Aktun Chen est connu pour ses grottes, ses cénotes (bassins d'eau douce) et sa rivière souterraine.



PENDANT LE SÉJOUR 1 ATELIER, 1 SEANCE DE MEDITATION OU PRATIQUE DE YOGA PAR JOUR & 3 RITUELS MAYA + IMMERSION COLOREE DANS LA FETE DES MORTS



ATELIERS MEDITATION YOGA & YOGA AÉRIEN CÉRÉMONIE MAYA



#### 31/ OCT. VALLADOLID MONDE SOUTERRAIN MAYA

Vivez une expérience unique en explorant le monde magique des Mayas. Partez pour une visite guidée à travers un lieu chargé d'histoire, théâtre de grands événements de la culture maya, où les pierres elles-mêmes racontent leur passé. Vous découvrirez une partie de la mythologie maya à travers la légende de Xibalbá et ses neuf niveaux des Enfers mayas, en compagnie de notre guide expert.

Au septième niveau, vous participerez à une cérémonie de purification maya, menée par un chaman local. Vous poursuivrez ensuite votre descente vers les huitième et neuvième niveaux des Enfers mayas. Désormais purifié, vous aurez l'opportunité de vous immerger dans les eaux cristallines d'un cénote sacré.



#### 03 NOV. BACALAR CÉRÉMONIE DU CACAO

Les cérémonies du cacao offrent un voyage spirituel unique profondément enraciné dans les anciennes pratiques mésoaméricaines. Ces rituels centrés sur les intentions, la gratitude et la conscience, permettent une transformation personnelle et un éveil spirituel. Les participants se connectent ainsi profondément avec eux-mêmes et avec l'univers, favorisant un lien spirituel profond.

Sa nature cérémonielle ajoute une dimension supplémentaire au fait de boire du chocolat ensemble, élevant cette expérience au-dessus des préoccupations de la vie ordinaire. Pourtant, c'est une condition nécessaire pour que la cérémonie soit réussie, boire le cacao en conscience et sereinement, profiter pleinement de ce moment magique et découvrir comment notre corps réagit.



#### 05 NOV. BACALAR CÉRÉMONIE TEMAZCAL

Le Temazcal au Mexique est une ancienne pratique principalement maya de guérison et de purification qui trouve ses origines dans les traditions mexicaines. C'est un rituel sacré qui offre une expérience unique pour ceux qui cherchent à renouer avec leur corps, leur esprit et leur âme. Les participants se purifient dans une sorte d'igloo en terre appelé le temazcalli (maison des pierres chaudes en maya), l'intérieur sont chauffées des pierres volcaniques sur lesquelles est versée une infusion froide d'herbes et de plantes médicinales. . Il était autrefois utilisé pour purifier le corps et l'esprit, soigner certaines maladies, augmenter la vitalité des guerriers, ou lors de l'accouchement des femmes.



- 6 jours en demi pension avec petit-déjeuner
- 3 nuit 4 jours avec pension complète,
- 3 Cérémonie Maya
- Transfert local terrestre au Mexique avec 4 destinations
- chambre à partager pour 2 personnes
- 6 Ateliers (2 Yoga du Visage/ 3 Yoga Aérien/ 2 Ayurveda)/ Costume
- Seances de Méditation, Yoga, 3 jours de Yoga Aérien matin et soire
- Ilnclus la TVA
- Kit de Bienvenue

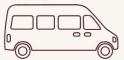
Possibilité de faire le paiement en 4 fois.

LE VOL N'EST PAS INCLUS









- Cancún Aéroport- Valladolid
- Valladolid- Merida
- Merida- Bacalar
- Bacalar- Akumal
- Akumal Cancún Aéroport

