



RETRAITE DE YOGA : *Retraite Kundalini & Breathwork*

Du jeudi 03 au dimanche 06 avril 2025

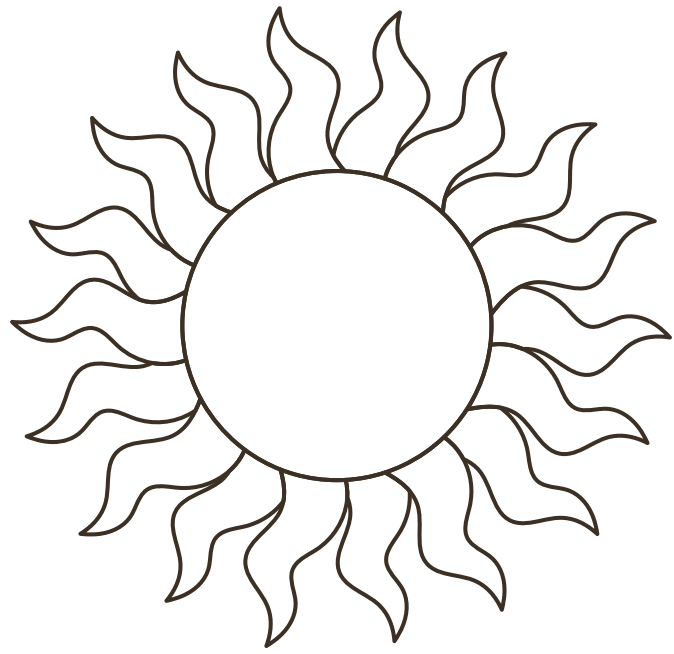
Bem-vindo a Portugal les yogis!

Je suis ravie de vous présenter notre toute nouvelle retraite de yoga, qui se déroulera dans notre petit paradis ensoleillé à Setubal, au Portugal. Cette année, j'ai choisi avec soin un lieu d'exception pour vous offrir une expérience inoubliable.

Cette retraite vous vous offre l'opportunité de laisser derrière vous l'hiver froid et de vous immerger dans une renaissance au printemps à la Casal do Frade, un endroit tout simplement magnifique. Situé dans les hauteurs de Setubal.

L'hôtel boutique est niché dans le Parc naturel de la Serra da Arrábida, au cœur du Portugal et à seulement 40 km de Lisbonne. J'ai choisi cet endroit personnellement pour vous accompagner dans la pratique quotidienne du yoga et du bien-être.



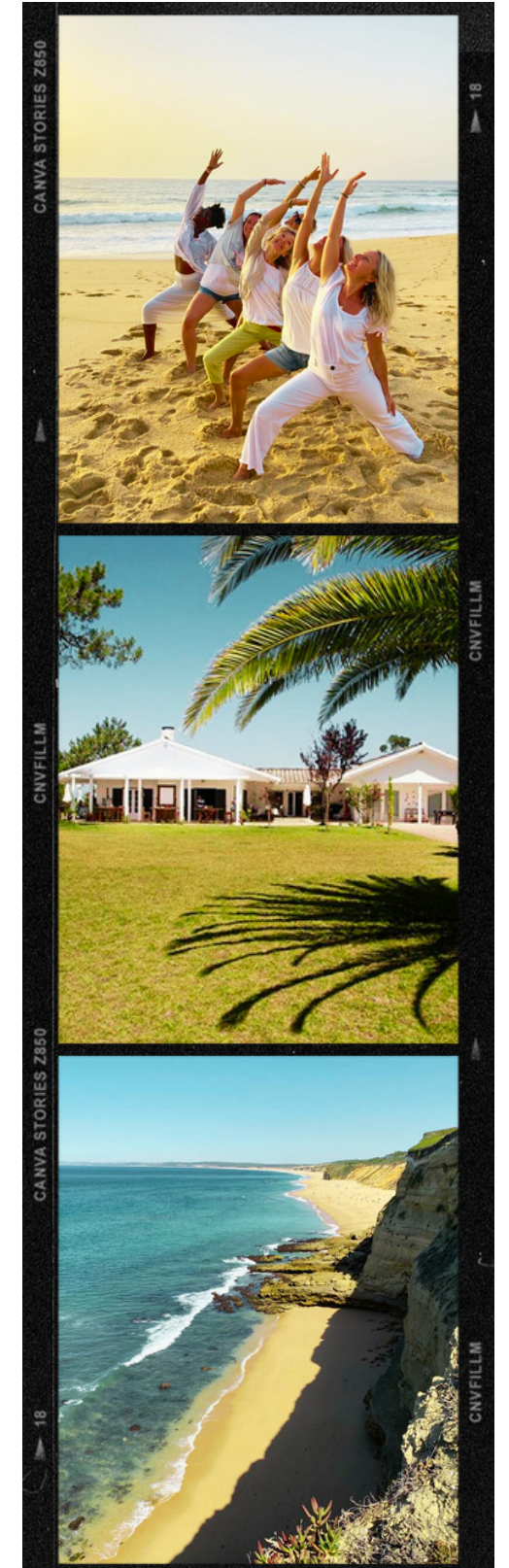


Respirar e admirar a natureza...

Passionnée par l'humain, la nature et mon métier, j'ai ressenti un véritable coup de cœur pour cet environnement préservé où règne la nature. La beauté des lieux vous invitera à lâcher prise et à vous connecter à l'essence même de la vie : la nature, le calme, la lumière et l'eau.

Selon vos besoins, cet endroit vous offrira la possibilité d'une profonde renaissance ou d'un moment privilégié de rituels avec vous-même. La superbe piscine vous permettra de passer des moments hors du temps. Les environs sont propices aux randonnées exceptionnelles et à la découverte d'une nature extraordinaire. Les baignades et les promenades sur les plages de l'Atlantique sont incontournables.

Cette destination à la fois inspirante et authentique est l'endroit idéal pour harmoniser le corps, l'esprit et l'âme. C'est pourquoi le séjour que je vous propose sera accompagné quotidiennement de rituels tels que le yoga, la méditation, et un atelier sound & mantra healing . Pendant vos temps libres, je serai disponible sur rendez-vous pour vous offrir des massages ou des soins énergétiques personnalisés.





Mes intentions pour cette retraite

Je souhaite créer un espace propice à la connexion intérieure, offrant un environnement calme où chacun peut se recentrer et se reconnecter à sa véritable essence. La beauté naturelle de l'environnement nous inspire et guérit. Je vous encourage à vous connecter profondément à la nature, à en tirer des enseignements lors de promenades méditatives et de moments de contemplation. Ensemble, nous reconnâtrons notre interconnexion avec le monde naturel et cultiverons un profond respect et une gratitude envers lui.

Pendant la retraite, nous cultiverons un sentiment de gratitude profonde et de joie. Chaque jour, nous reconnâtrons les bénédictions de la vie, célébrerons les moments présents et nourrirons notre capacité à être pleinement présents et reconnaissants.

Des moments de partage, d'échange et de discussion seront prévus. Ils permettront aux yogis de se connaître davantage, de partager leurs expériences, aspirations et défis. La bienveillance et l'écoute active favoriseront un environnement où chacun se sentira entendu et compris.

Comme chaque année, il fera bon vivre, il sera question de profiter de moments inoubliables en compagnie de personnes formidables.



Informations pratiques

Quand

Du jeudi 03 au dimanche 06 avril 2025

Prix

Incluant l'hébergement, les repas nourrissants et toutes les activités de la retraite) :

725€ : Chambres partagées spacieuses et accueillantes (pour 2 personnes) avec salle de bain commune

950€ : Chambre individuelle avec salle de bain privative

Est compris dans le prix :

- Pratique quotidienne de Kundalini Yoga pour éveiller l'énergie vitale et restaurer l'harmonie intérieure.
- Cours matinaux pour éveiller la Kundalini, stimulant l'énergie et l'intuition dès le matin.
- Séances de Breathwork pour approfondir votre connexion à votre souffle et améliorer votre circulation énergétique.
- Ateliers inspirants sur les Mantras et leur pouvoir de guérison.
- Une cérémonie de cacao sacrée, un moment d'ouverture du cœur et de connexion.
- Méditations au coucher du soleil pour vous ancrer dans l'instant présent et ressentir la magie de la nature environnante.
- Balades sur les magnifiques plages naturelles et falaises à proximité, une occasion de se reconnecter avec la beauté de la nature.
- Temps libre pour vous reposer, vous promener dans la nature environnante ou profiter des installations : piscine, transats et terrain de tennis.



Informations pratiques

N'est pas compris dans le prix :

- Vol pour Lisbonne et transfert depuis l'aéroport : les frais de taxi sont divisés entre les membres du groupe.
- Assurance voyage et annulation (conseillée).
- Soins optionnels pour une expérience plus personnalisée : massages bien-être, soins énergétiques et coaching holistique (réservations à l'avance).

Hébergement

- Chambres partagées spacieuses et accueillantes (pour 2 personnes) avec salle de bain commune.
- Option pour une chambre individuelle avec lit double et salle de bain privée (supplément).
- Chaque chambre est un havre de paix, décorée dans un style colonial unique, alliant confort et authenticité, créant une atmosphère propice à la détente et à l'introspection.



Informations pratiques

Repas

- Brunch végétarien bio et local, riche en saveurs, préparé avec des produits frais et de qualité issus de l'agriculture durable.
- Dîners sains, végétariens et bio, mettant en avant des spécialités locales portugaises qui nourrissent à la fois le corps et l'âme.

Assurez votre participation

- Un acompte de 250 € est requis lors de la réservation pour garantir votre chambre. Cet acompte est non remboursable.
- Le solde restant est dû 30 jours avant la date de départ.
- En cas d'annulation :
 - Plus de 30 jours avant le départ : remboursement complet, moins l'acompte.
 - Entre 30 jours et la date de départ : aucun remboursement ne sera effectué.
- En effectuant votre réservation, vous acceptez ces conditions.



Au programme de la retraite :

Jour 1

Accueil et Cérémonie d'Ouverture : méditation de groupe et cercle d'intentions suivis d'un dîner végétarien savoureux et relaxation sonore.

Jour 2

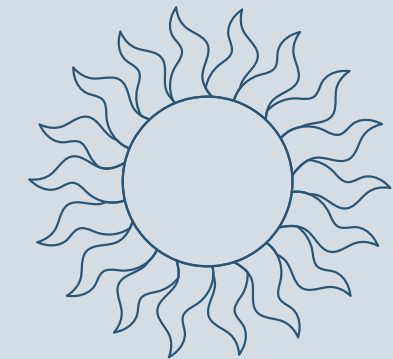
Exploration du Kundalini Yoga et des Mantras : rituel matinal, séance de Kundalini Yoga, atelier Mantra Healing, Sound Healing, méditation profonde et dîner végétarien.

Jour 3

Sonothérapie, Breathwork et Équilibre Énergétique : rituel matinal, Kundalini Yoga, Breathwork, Sound Healing, temps libre ou activités optionnelles, cercle de chant méditatif et méditation au coucher du soleil.

Jour 4

Intégration et Cérémonie de Clôture : rituel de gratitude, séance finale de Kundalini Yoga, cérémonie de partage et méditation collective.



Bon à savoir...

Prolongez votre séjour: Possibilité de prolonger votre séjour sur demande et sous réserve de disponibilité. Coaching personnalisé et soins énergétiques disponibles pour approfondir votre cheminement spirituel. Découvrez également les environs avec des visites dans le parc naturel, sur les plages et falaises, ou prolongez votre séjour à Lisbonne.

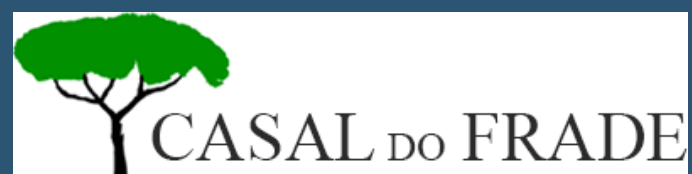
Informations complémentaires: Des transferts aéroport sont disponibles sur demande (frais supplémentaires partagés). Réservez à l'avance pour les massages, soins énergétiques et coaching personnalisé afin d'enrichir votre expérience de guérison et de transformation.

Venez vous ressourcer et vous reconnecter avec vous-même dans un cadre magique. Cette retraite est une invitation à explorer votre potentiel intérieur et à nourrir votre corps, votre esprit et votre âme dans la douceur et l'harmonie.



Informations pratiques

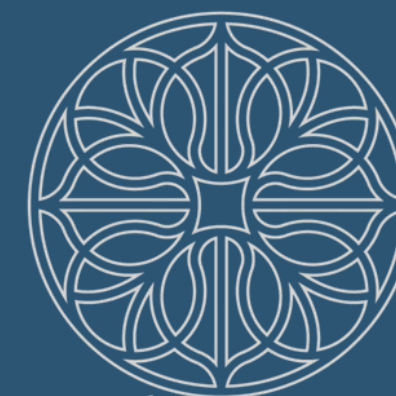
LIEU DU SÉJOUR



<https://www.casaldofrade.pt/>

CASAL DO FRADE
Rua do Casalinho,
2970-050 Aldeia do Meco
Sesimbra
PORTUGAL

CONTACT & RÉSERVATION



Body ◊ Mind
By Angela

Angela Kindts

M. [+32 \(0\)478 515 346](tel:+3220478515346)

E-mail : angela@bodymindcenter.be

Linktree : <https://linktr.ee/bodyandmindbyangela>



Petit avant-goût de ce que vous réserve
la retraite retraite kundalini yoga & breathwork

"Le temps est un bien précieux et non renouvelable. Utilisez-le avec sagesse en vous immergeant dans chaque expérience, en embrassant chaque instant de bonheur et en laissant une trace positive dans la vie des autres."



YOGA RETREAT : *Yoga Kundalini & Breathwork Retreat*

From Thursday, April 3rd to Sunday, April 6th, 2025.

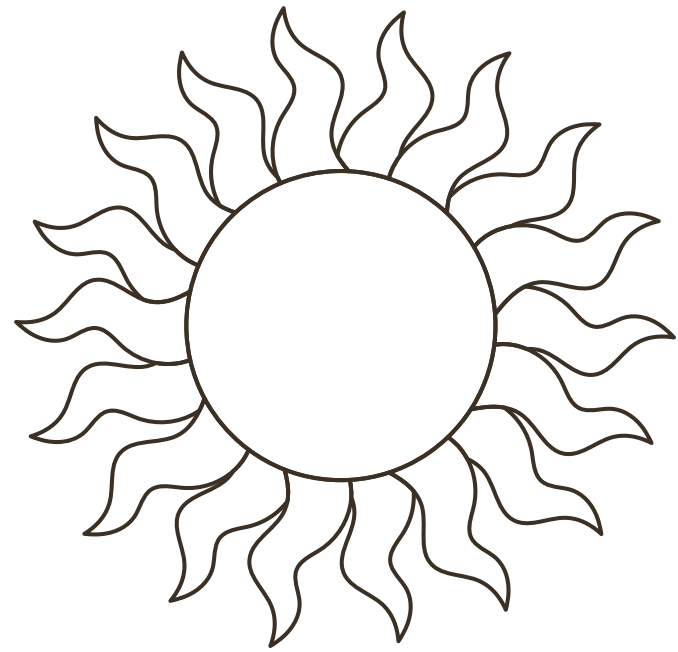
Welcome to Portugal, yogis!

I am thrilled to introduce our brand-new yoga retreat, taking place in our sunny little paradise in Setubal, Portugal. This year, I have carefully selected an exceptional venue to offer you an unforgettable experience.

This retreat invites you to leave behind the cold winter and immerse yourself in a springtime renewal at Casal do Frade, a simply stunning location nestled in the hills of Setubal.

The boutique hotel is located in the Serra da Arrábida Natural Park, at the heart of Portugal, just 40 km from Lisbon. I have personally chosen this spot to guide you in daily yoga practice and wellness activities.



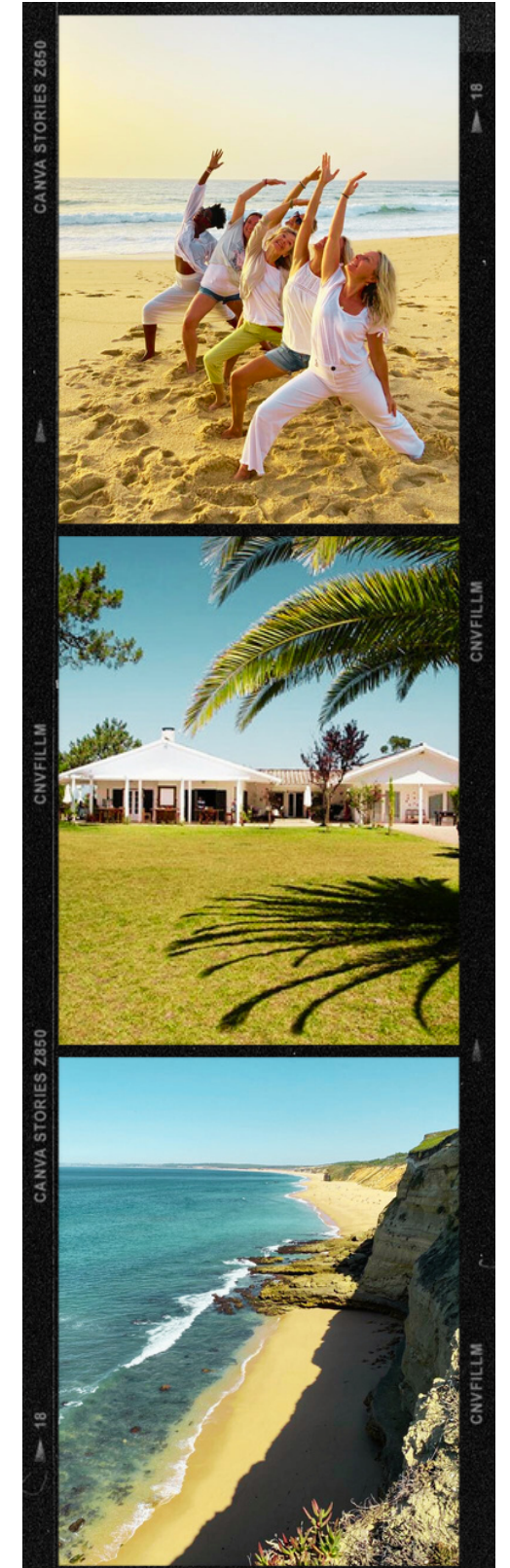


Respirar e admirar a natureza...

Passionate about people, nature, and my profession, I fell in love with this preserved environment where nature reigns supreme. The beauty of the surroundings invites you to let go and reconnect with the essence of life: nature, peace, light, and water.

Depending on your needs, this location offers the opportunity for deep renewal or a cherished moment of self-rituals. The stunning pool allows for timeless relaxation, while the area is perfect for extraordinary hikes and discovering remarkable natural landscapes. Swimming and strolling along the Atlantic beaches are experiences you won't want to miss.

This inspiring and authentic destination is the ideal place to harmonize the body, mind, and soul. That's why this retreat will feature daily rituals such as yoga, meditation, and a sound & mantra healing workshop. During your free time, I'll be available by appointment to provide personalized massages or energy treatments to enhance your experience.





My Intentions for This Retreat

I aim to create a space that fosters inner connection, offering a peaceful environment where everyone can recentre themselves and reconnect with their true essence. The natural beauty of the surroundings inspires and heals us. I encourage you to connect deeply with nature, drawing lessons from meditative walks and moments of contemplation. Together, we will acknowledge our interconnectedness with the natural world and cultivate profound respect and gratitude for it.

During the retreat, we will nurture a deep sense of gratitude and joy. Each day, we will recognize the blessings of life, celebrate the present moment, and cultivate our ability to be fully present and thankful.

Moments of sharing, exchanging, and discussion will be included, providing an opportunity for participants to get to know each other better, share experiences, aspirations, and challenges. Kindness and active listening will create an environment where everyone feels heard and understood.

As with every year, this will be a time to enjoy unforgettable moments in the company of amazing people.



Practical informations

When

From Thursday, April 3rd, to Sunday, April 6th, 2025

Price

(including accommodation, nourishing meals, and all retreat activities):

- €725: Shared spacious double room (2 people) with a shared bathroom
- €950: Private single room with en-suite bathroom

Included in the Price

- Daily Kundalini Yoga practice to awaken vital energy and restore inner harmony
- Morning sessions to stimulate energy and intuition
- Breathwork sessions to deepen your connection with your breath and enhance energy circulation
- Inspiring mantra workshops, exploring their healing power
- Sacred cacao ceremony, a heart-opening and connecting experience
- Sunset meditations to anchor yourself in the present moment amidst magical surroundings
- Walks along natural beaches and cliffs, a chance to reconnect with the beauty of nature
- Free time to rest, explore the surrounding nature, or enjoy the facilities: swimming pool, sun loungers, and tennis court



Practical informations

What's not included

- Flight to Lisbon and airport transfer : the taxi fees are split among the group members.
- Travel and cancellation insurance (recommended).
- Optional treatments for a more personalized experience: wellness massages, energy treatments, and holistic coaching (advance booking required).

Accommodation:

- Spacious and welcoming shared rooms (for 2 people) with a shared bathroom.
- Option for a single room with a double bed and private bathroom (additional cost).
- Each room is a haven of peace, uniquely decorated in a colonial style, blending comfort and authenticity to create a relaxing and introspective atmosphere.



Practical informations

Food

- Organic and locally sourced vegetarian brunch, rich in flavors, prepared with fresh, high-quality ingredients from sustainable farming.
- Healthy, organic, and vegetarian dinners showcasing Portuguese local specialties that nourish both the body and soul.

Ensure your participation

- A deposit of €250 is required at the time of booking to secure your room. This deposit is non-refundable.
- The remaining balance must be paid 30 days before the departure date.
- Cancellation policy:
 - More than 30 days before departure: full refund, minus the deposit.
 - Within 30 days of the departure date: no refund will be issued.
- By making your reservation, you agree to these terms and conditions.



Retreat program

Day 1

Welcome and Opening Ceremony: Group meditation and intention circle followed by a delicious vegetarian dinner and sound relaxation.

Day 2

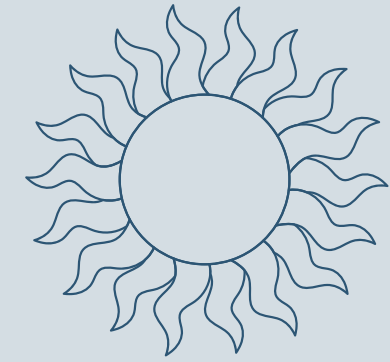
Exploring Kundalini Yoga and Mantras: Morning ritual, Kundalini Yoga session, Mantra Healing workshop, Sound Healing, deep meditation, and vegetarian dinner.

Day 3

Sound Therapy, Breathwork, and Energy Balancing: Morning ritual, Kundalini Yoga, Breathwork, Sound Healing, free time or optional activities, meditative singing circle, and sunset meditation.

Day 4

Integration and Closing Ceremony: Gratitude ritual, final Kundalini Yoga session, sharing ceremony, and collective meditation.



Good to know...

Extend Your Stay: Extend your retreat upon request, subject to availability. Personalized coaching and energy healing sessions are available to deepen your spiritual journey. Explore the surroundings with visits to the natural park, beaches, and cliffs, or extend your stay in Lisbon.

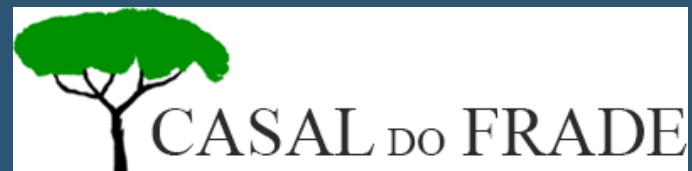
Additional Information: Airport transfers are available upon request (shared extra fees). Book in advance for massages, energy healing, and personalized coaching to enhance your healing and transformational experience.

Come recharge and reconnect with yourself in a magical setting. This retreat is an invitation to explore your inner potential and nurture your body, mind, and soul with gentleness and harmony.



Practical informations

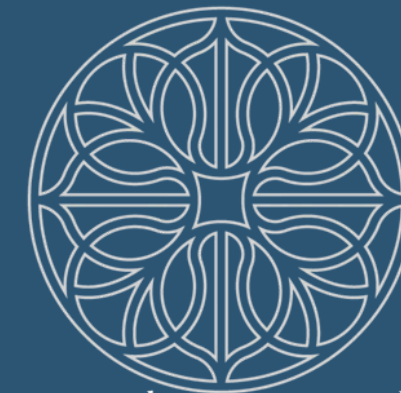
RETREAT LOCATION



<https://www.casaldofrade.pt/>

CASAL DO FRADE
Rua do Casalinho,
2970-050 Aldeia do Meco
Sesimbra
PORTUGAL

CONTACT & BOOKING



Body & Mind
By Angela

Angela Kindts

M. [+32 \(0\)478 515 346](tel:+3220478515346)

E-mail : angela@bodymindcenter.be

Linktree : <https://linktr.ee/bodyandmindbyangela>



A little preview of what the Kundalini Yoga & Breathwork Retreat looks like.

"Time is a precious and non-renewable resource. Use it wisely by immersing yourself in each experience, embracing every moment of happiness, and leaving a positive mark on the lives of others."