

Escale Vivante – Bali

“À la rencontre de ta vraie nature”

Du 5 au 12 Mai 2026

Alami Boutique Villas & Resort - Banjar Kebon, Desa Tangguntiti
Kerambitan, Tabanan - Bali
M/WA : +62 82 237 648 496 - E : reservation@bali Alamivillas.com
W : www.bali Alamivillas.com



07 71 85 85 18



contact@chrystellealbertyoga.fr



Qui je suis, et pourquoi je crée des Escales Vivantes...

Je m'appelle Chrystelle.

Je pratique le yoga depuis une dizaine d'années, et j'ai été formée à Bali, où j'ai obtenu mon RYT 500h.

Je suis professeure de Hatha, Vinyasa et Mandala Yoga, et j'accompagne aujourd'hui des élèves en France et en Europe à travers des ateliers mêlant yoga et philosophie.

J'ai créé mon studio avec le cœur, un lieu où les gens pouvaient simplement venir respirer, se déposer, comprendre leur corps et leur monde intérieur.

Le yoga n'était pas seulement une succession de postures, mais une manière de vivre, d'habiter son corps, d'écouter son âme sans chercher à la convaincre.

Alors un jour, l'appel du départ est devenu trop fort. Partir voir ailleurs. Découvrir d'autres professeurs, d'autres pratiques, d'autres cultures.

Sentir ce que le monde avait encore à m'apprendre pour mieux transmettre.

L'Europe d'abord, puis l'Indonésie, et Bali — cette île qui ne laisse personne repartir tout à fait pareil.

Ces voyages ont nourri mon enseignement, mais surtout mon regard.

Ils m'ont appris à écouter plus finement, à ralentir, à voir l'humain avant la posture.

À sentir cette vibration intime lorsqu'une personne se reconnecte à quelque chose de vrai en elle... ce moment où tout se réaligne, d'un coup, simplement.

C'est de là qu'est née l'idée des Escales Vivantes :

des parenthèses où l'on ne cherche pas à devenir quelqu'un, mais à redevenir soi.

Sans performance, sans promesses irréalistes, sans détours.

Je ne vends pas du rêve.

Je propose un espace honnête, sensible, profondément humain, où je transmets le yoga comme je le vis : avec simplicité, présence, écoute et engagement.

Mon rôle n'est pas de vous guider vers une version idéale de vous-même, mais de tenir un espace où vous pouvez vous rencontrer — vraiment.

Avec vos élans, vos doutes, vos forces, vos silences.

Et laisser émerger ce qui doit émerger.

Bienvenue dans cette Escale Vivante.

Elle a été pensée avec sincérité,

et avec tout ce que je suis.

Chrystelle 🙏



Bienvenue dans cette Escale Vivante à Bali.



Ce temps suspendu où l'on vient, enfin, se retrouver.

Ici, je ne t'invite pas à devenir quelqu'un d'autre.

Je t'invite à revenir vers celui/celle que tu es déjà, sous les couches du bruit, des attentes, des rôles et des "il faut".

Pendant cette semaine, on va explorer doucement...

Ton souffle.

Ton espace intérieur.

Tes forces tranquilles.

Tes élans, tes doutes... et tout ce qui fait la beauté de ton chemin.

On va traverser les couches de l'être, une à une.

Pas pour "comprendre" quelque chose de plus,
mais pour ressentir ce qui t'habite réellement.

Ta puissance. Ton intuition. Ta vraie nature.

Bali est une terre qui ouvre. Une terre qui soutient.

Une terre qui raconte, autrement, ce que c'est que vivre depuis
l'intérieur.

Alors prends ce temps. Pour te déposer. Pour t'écouter. Pour respirer
large.

Et pour laisser émerger ce qui demande à naître en toi depuis
longtemps.

Je serai là, à côté de toi.

Avec simplicité, honnêteté, et ce que je suis aujourd'hui.

Bienvenue.

On commence ici.



Chrystelle.

Un lieu magique et vibrant



Le complexe est situé dans la région de Tabanan, l'une des plus authentiques de Bali.

Ici, la vie suit encore le rythme des cérémonies, des offrandes, des sourires et du soleil.

Vous êtes loin du bruit, près de l'essentiel.



Une piscine bordée de végétation, des jardins soignés, un accès facile aux plages sauvages, et partout cette sensation de douceur et de vérité que l'on retrouve rarement ailleurs.



La cuisine est fraîche, locale, simple et délicieuse.

Chaque détail a été pensé pour que vous puissiez vous sentir chez vous, tout en vous laissant toucher par l'âme de Bali.



Un havre de paix entre rizières et océan

La retraite se déroulera à l'Alami Boutique Villas & Resort, un lieu à part, posé entre les rizières vibrantes et la douceur de l'océan. Ici, tout respire la tranquillité. Le temps s'étire différemment. La nature enveloppe, apaise, recentre... sans rien demander.



L'endroit est intime, chaleureux, profondément balinaise. Une lumineuse villa entourée de verdure, une architecture simple et élégante, une atmosphère douce qui invite naturellement à ralentir, à se déposer, à se reconnecter.



Les salles de pratique sont ouvertes sur la nature : on respire avec les palmiers, on écoute les oiseaux, on laisse le vent entrer dans la pratique. La lumière y est belle, le silence y est vivant.

Escale Vivante – Bali

“À la rencontre de ta vraie nature”

Du 5 au 12 Mai 2026

Le programme



07 71 85 85 18



contact@chrystellealbertyoga.fr

PROGRAMME

Mar.5.05.26

JOUR 1 : Toucher la racine de qui je suis 14h - 18h

“C’est le premier pas.

Celui où l’on arrive, où l’on pose les valises... et où quelque chose, déjà, commence à s’ouvrir.”

Cercle d’ouverture – Se rencontrer vraiment

Nous nous retrouvons dans un cercle simple et vivant.

Chacun(e) se présente, partage ce qu’il/elle porte, ce qu’il/elle espère, ce qu’il/elle souhaite déposer ici. On crée l’espace. On crée le groupe.

On crée la sécurité nécessaire pour le voyage intérieur à venir.

Cérémonie de purification balinaise – Laisser la vie passer

Un prêtre local conduit une cérémonie traditionnelle, douce, profonde et surtout purificatrice.

Méditation des 7 chakras – Explorer l’intérieur

Un voyage guidé à travers les centres énergétiques du corps.

Ressentir leur vibration.

Découvrir ce qu’ils abritent.

Observer leurs déséquilibres éventuels.

Entrer en contact avec la dimension subtile de notre être.

Première rencontre avec soi... au-delà du mental.

Pratique Hatha douce – Muladhara (l’ancrage)

Une pratique lente, profonde, qui ramène dans le corps.

Retrouver sa base. Sentir la terre. Stabiliser l’énergie.

Apprivoiser ce premier chakra, racine de notre sécurité intérieure et de notre présence au monde.

Introduction aux pranayamas – Apprendre à respirer... vraiment

Une première approche des 4 pranayamas qui accompagneront toute la retraite. Comprendre leur rôle. Sentir comment le souffle structure l’énergie. Ouvrir la porte à une pratique consciente, quotidienne.

Yin Yoga – Accueillir, adoucir, déposer (45 min)

Fin de journée douce, enveloppante.

Des postures tenues, des tissus qui s’ouvrent, un cœur qui se relâche.

Un espace pour laisser retomber ce qui a été remué. Pour atterrir.

Pour se sentir accueillie...

Sūtra 1.3 – Tadā draṣṭuḥ svarūpe avasthānam

«Alors se révèle notre centre, établi en lui-même. »

— Traduit et commenté par François Mazet, Éditions Espace Libre

“Quand j’apprends à revenir au dedans,
quand je respire, quand je me dépose,
alors je me rapproche naturellement de qui je suis —
non pas par effort, mais par dévoilement.”



PROGRAMME

Merc.
06.05.26

JOUR 2 : Toucher la racine de qui je suis

“Aujourd’hui, on entre dans la première vraie journée du séjour.

Le corps est posé. L’énergie est purifiée. Maintenant, on ouvre l’espace... celui où l’on apprend à entendre ce qui vit en nous, sans filtre, sans masque, sans course.”

7h – Pratique méditative silencieuse (optionnelle)

Nous nous retrouvons Assis-e en silence, juste respirer. Se laisser traverser.

Écouter.

Une présence brute, réelle, simple.

Le yoga comme acte de conscience, pas comme performance.

8h – Pratique Hatha Yoga : “Retrouver son axe”

Une pratique ancrée dans la verticalité.

Sentir la stabilité de la terre sous soi,

la légèreté du ciel au-dessus.

Laisser la colonne devenir un espace vivant.

Installer une présence solide, calme, fiable.

On explore les postures debout, l’alignement intérieur,

et cette sensation subtile : “J’habite mon corps.”

9h30 – Pranayamas & Méditation : Svādhiṣṭhāna, Dīrgha & Mūlabandha

On remonte dans l’élément eau. Le mouvement. La fluidité.

Les émotions qui circulent.

- Dīrgha Prāṇayama pour adoucir l’énergie et ouvrir de l’espace.
- Mūlabandha pour stabiliser ce qui remonte.
- Une méditation pour ressentir le bassin, le souffle qui s’y déploie, la créativité qui s’y niche.

Mettre de la conscience là où l’on se sent souvent flou. Donner une forme au ressenti.

10h15 – Petit déjeuner

11h15 – Atelier Yoga : Philosophie & Corps intérieur

Un temps d’étude et de compréhension.

On explore :

- la philosophie yogique appliquée à la vie réelle,
- le rôle de Svādhiṣṭhāna et des émotions,
- comment les ressentis du matin parlent déjà de nous.

On apprend à observer son monde intérieur. Sans analyser. Juste voir.

Juste sentir.

12h30 – Déjeuner.

Sūtra du jour : YS II.1

– Tapas, Svādhyāya, Īśvara-praṇidhāna

« L’art de se transformer en s’observant soi-même, avec
sincérité, courage, présence et persévérance. »



PROGRAMME

JOUR 2 : Toucher la racine de qui je suis Suite...

14h – Activité culturelle & découverte locale

Une immersion dans la vie balinaise. Parce que le yoga n'est pas qu'un tapis. C'est une façon d'être au monde : regarder, écouter, marcher, sentir... C'est vivre en conscience, dans chaque geste simple. On ouvre le regard. On ouvre l'espace intérieur autrement.

16h30 – Pratique du soir : Mandala / Vinyasa slow & écoute intérieure

Une pratique vivante, mais lente. Qui tisse un cercle autour du corps, qui fait parler les sensations, qui remet du mouvement là où l'eau stagne. Un mélange de fluidité et de profondeur introspective. On bouge pour écouter. On respire pour ressentir. On laisse émerger ce qui a besoin de se manifester.

17h45 – Temps libre.

19h30 – Dîner.



PROGRAMME

Jeu. 07.05.26

JOUR 3 : Entre ombre et lumière : laisser tomber une couche

“Aujourd’hui, on monte d’un cran. On apprend à regarder ce qui se transforme...

et à laisser tomber, doucement, ce qui n’a plus besoin d’être porté.

Le matin ouvre la porte de l’observation.

L’après-midi révèle ce que l’on n’ose pas toujours voir.

Une journée charnière. Une journée de vérité intérieure.”

7h – Méditation silencieuse & écriture intuitive (optionnel)

Un moment libre et profond. Assis-e, en silence... ou dans l’écriture intuitive sur un thème :

“Qu’est-ce qui se transforme déjà en moi ?”

Une façon d’écouter ce que l’on n’entend pas dans le bruit du quotidien.

Une entrée douce dans la conscience.

8h – Pratique Hatha Yoga : “Verticalité & Horizontalité”

On reste dans ton intention : remonter en conscience... mais cette fois, on active le feu intérieur.

La pratique installe l’axe (verticalité), l’espace (horizontalité),

et vient réveiller Manipura Chakra, siège de :

la force intérieure, la clarté, la digestion des émotions, la transformation.

On explore : des postures qui stabilisent, des torsions pour libérer, une activation douce mais réelle du centre. Un travail qui éclaire ce qui vit en soi.

Une manière d’oser regarder... sans s’effondrer.

9h30 – Pranayamas & Méditation : Svādhiṣṭhāna + Manipura & Kapalabhati

Cette session devient un vrai pont entre les deux chakras :

l’eau qui bouge (Svādhiṣṭhāna), et le feu qui transforme (Manipura).

Dans cette séance, on découvre “Kapalabhati” pour activer le feu, détoxifier, clarifier l’esprit.

Une méditation guidée pour : sentir la profondeur émotionnelle de Svādhiṣṭhāna, percevoir la force intérieure de Manipura, apprendre à faire dialoguer ces deux centres.

Ici, on découvre que nos émotions et notre puissance intérieure, ne sont pas opposées. Elles se complètent, se nourrissent, se répondent.

10h15 – Petit déjeuner

11h15 – Atelier philo : Introduction douce aux Koshas

Un atelier accessible et lumineux pour découvrir :

- les 5 couches de l’être (Koshas),
- leur rôle,
- leur langage,
- comment les ressentir dans sa pratique et dans sa vie quotidienne.

Pas de théorie compliquée.

Juste ce qu’il faut pour ouvrir une porte...

et comprendre que nous sommes bien plus qu’un corps et un mental.

12h30 – Déjeuner.

Sūtras du matin –
YS II.2 – La pratique diminue les obstacles
YS II.3–4 – Les Kleśas : ce qui voilent notre lumière
Le matin, on apprend à observer.
Juste observer.
Ce qui bouge, ce qui résiste, ce qui s’ouvre.



PROGRAMME

JOUR 3 : Entre ombre et lumière : laisser tomber une couche Suite...

14h – Activité culturelle & découverte locale

Parce que le yoga ne vit pas qu'entre quatre murs.
La contemplation, l'observation, le silence intérieur...
tout cela existe aussi dans la rue, dans la nature, dans les rencontres.
Une immersion pour apprendre à être en état de yoga
dans la vie réelle, sans s'en rendre compte.

16h30 – Pratique du soir : Mandala Yoga - Laisse tomber une couche

Une pratique fluide, circulaire, introspective. On bouge pour écouter.
On respire pour libérer. On se laisse traverser.
Le corps parle autrement quand on le laisse dire.
Le soir, on laisse remonter une vérité... souvent simple, souvent puissante.

17h45 – Temps libre.

Repos, contemplation, massage, écriture, silence.

19h30 – Dîner.

Sūtras de l'après-midi –

YS II.5 à II.9 – Les grandes forces qui voilent le réel :

Avidyā (ignorance)

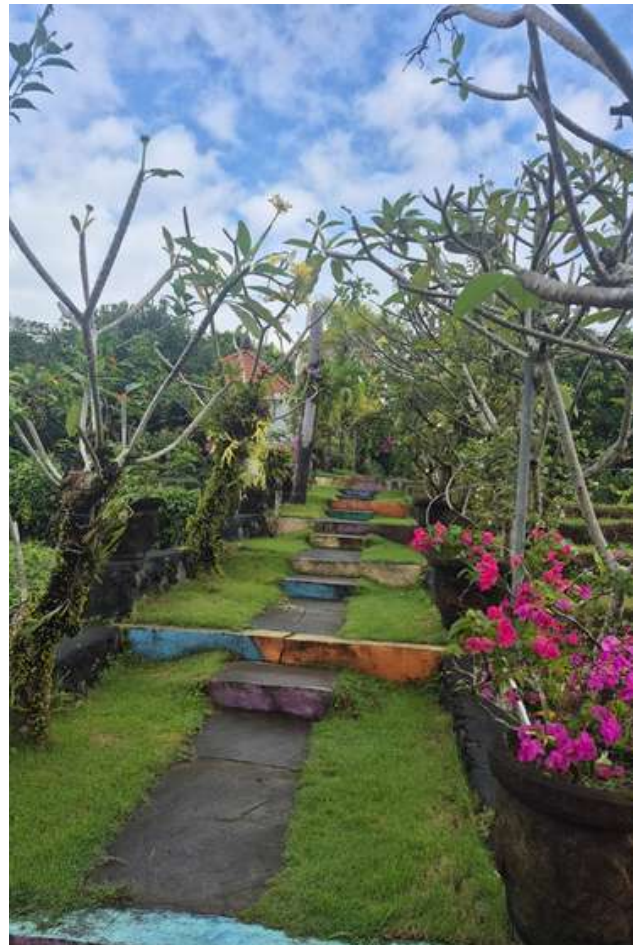
Asmitā (ego)

Rāga (attachement)

Dveṣa (aversion)

Abhiniveśa (peur profonde)

L'après-midi, on explore l'ombre et la lumière.
On observe les mécanismes internes qui nous font
réagir, fuir, contrôler...
et qui créent nos couches protectrices..



PROGRAMME

Vend.
08.05.26

JOUR 4 : Ouvrir le cœur à ce qui est

“Aujourd’hui, on entre dans l’espace du cœur. Pas le cœur romantique. Le cœur vrai.

Celui qui sait accueillir toute notre histoire : le beau, le difficile, les élans, les erreurs, les protections, le courage... tout ce qui fait de nous un être complet. C’est une journée pour reconnaître sa vérité, et la laisser émerger doucement, avec amour, gratitude, et humilité.”

7h – Méditation silencieuse & écriture intuitive (optionnel)

Un espace volontaire, simple, pur.

Assis-e en silence, ou dans une écriture intuitive libre sur le thème :

Qu’est-ce que j’ai du mal à accueillir en moi, et si je le regardais autrement ?”

On ne cherche rien. On constate. On laisse le cœur commencer à respirer un peu plus large.

8h – Pratique Hatha solaire : ouverture du cœur

Une pratique lumineuse, expansive, énergisante. On explore en douceur : Pas de forçage.

Pas de performance. Juste la joie d’ouvrir un peu plus d’espace en soi.

On apprend à sentir : la tendresse, la puissance douce, la vulnérabilité qui n’est pas faiblesse, le courage qui ne s’impose pas. Une pratique pour accepter notre entièreté.

9h30 – Pranayamas & Méditation : cœur, équilibre & reliance

Dirgha – Se poser dans la respiration complète : On élargit le souffle dans tout le corps. On prépare l’ouverture du cœur.

Nadi Shodhana – Équilibrer les canaux énergétiques : Une respiration qui adoucit le système nerveux et ramène la clarté émotionnelle.

Samavritti + Hridaya Mudra – L’équanimité du cœur. On installe la stabilité, la douceur, l’accueil.

Méditation : “Je fais partie du tout, et le tout fait partie de moi.” Une ouverture subtile, vaste, profonde.

On ressent que l’on appartient au monde, à la nature, à soi-même. Le cœur s’ouvre... naturellement.

10h15 – Petit déjeuner

11h15 – Atelier Yoga : Anahata & l’art d’accueillir ce qui est

Un atelier sur :

- la symbolique du chakra du cœur,
- la relation à soi et aux autres,
- l’espace du non-jugement,
- l’importance de reconnaître l’histoire qui nous a construit,
- l’amour bienveillant envers notre parcours.

Une exploration simple, sincère, accessible :

comment ouvrir le cœur dans la vie quotidienne,
pas seulement dans la pratique.

12h30 – Déjeuner.

Sūtras du matin –

YS 1.33 – Maitrī – Karuṇā – Muditā – Upekṣā

Bienveillance. Compassion. Joie. Équanimité.

Les quatre attitudes du cœur.

C’est le fil conducteur du jour :

voir la vie avec un regard plus vaste,
plus doux,
plus vrai.



PROGRAMME

JOUR 4 : Ouvrir le cœur à ce qui est Suite...

14h – Activité culturelle : apprendre à voir depuis le cœur

Une immersion dans la culture balinaise, où chaque geste est une offrande, chaque rencontre un miroir, chaque instant une forme de yoga.
On observe avec douceur. On écoute autrement.
On découvre le monde avec un regard plus vaste.
Parce qu'être en état de yoga, c'est aussi être pleinement présent-e dans la vie.

16h30 – Vinyasa Flow lent : ressentir pleinement son être vibrer

Une pratique fluide, lente, habitée.
On prend le temps... de sentir la peau, les tissus profonds, le mouvement subtil, la respiration qui s'ouvre, le cœur qui se déploie.
Un flow pour :

- écouter ce que le corps raconte dans l'instant,
- laisser vibrer ce qui veut s'exprimer,
- accueillir sa vérité sans résistance,
- goûter la sensation d'être pleinement vivant-e.

Rien n'est poussé. Rien n'est retenu. On laisse venir.

17h45 – Temps libre.

Repos, contemplation, massage, écriture, silence.

18h30 – Yin Yoga du cœur : tendresse, douceur & libération

Un Yin plein de tendresse, Un Yin qui murmure :
"Tu peux t'ouvrir. Tu peux te relâcher. Tu peux accueillir ce qui vit ici."
On laisse fondre les résistances. On laisse sortir ce qui demande à sortir.
On laisse entrer ce qui veut entrer. Une vraie purification émotionnelle.
Douce. Respectueuse. Libératrice.

20h00– Dîner.

Sūtra du soir – YS II.25–
Tad-abhāvāt saṁyoga-abhāvaḥ hānam tad dr̥śeḥ
kaivalyam.

"Lorsque l'ignorance disparaît,
l'union erronée entre le voyant et le vu cesse.
Alors, la liberté intérieure apparaît."

Un sūtra comme un portail :
la vie devient plus claire,
le cœur plus disponible,
la vérité plus proche.



PROGRAMME

Sam.08.05.26

JOUR 5 : Incarner sa vérité & oser être soi

“Aujourd’hui, on ne reste plus à l’intérieur. On laisse la vérité prendre forme. On ose se montrer, se dire, se choisir. Le cœur s’est ouvert hier. Maintenant, la voix peut monter. La sagesse intuitive (Vijñānamaya) s’éclaire. Vishuddha s’active doucement.

C’est une journée pour incarner :

ce que l’on ressent, ce que l’on pressent, ce que l’on devient. Une journée pour mettre en mouvement ce qui vibrait en silence. Pour exprimer ce qui attendait depuis longtemps.

Pour goûter la liberté simple d’être soi...

ici, maintenant.”

7h15 – Méditation & Pranayamas autonomes (présence requise)

Un temps libre, silencieux, dédié à Vishuddha.

Orientations possibles :

- porter son attention sur la gorge,
- écouter l’espace intérieur,
- ressentir l’envie d’exprimer quelque chose,
- observer la couleur de sa vérité du jour.

Un rendez-vous avec sa propre voix.

Une rencontre avec son espace d’expression.

8h – Pratique Vinyasa expressif : oser se montrer, oser vibrer

Un Vinyasa rythmé, coloré, aérien, vaporeux, une danse du souffle et du mouvement, où le corps devient un langage, où l’expression n’est plus mentale mais viscérale.

Un flow pour :

- libérer la gorge, faire circuler la vérité intérieure, s’autoriser à être visible, ressentir la joie pure du mouvement.

C’est un Vinyasa très expressif : on bouge, on ondule, on respire large, on laisse l’être parler sans filtre. Une entrée dans la journée sous le signe de l’incarnation.

09h00 – Petit déjeuner

10h00 – Atelier ludique : Oser être soi

Trois ateliers simples, créatifs et profondément transformateurs.

Pas besoin d’en dire plus : il suffit de les vivre pour comprendre.

Ils ouvrent un espace intérieur rare, où l’on se sent vrai, sincère, aligné.

1. Le Board de nos Envies

Un moment intuitif pour laisser parler ce qui nous appelle vraiment.

Ce qu’on veut vivre, créer, incarner.

Une porte qui s’ouvre.

2. Le Rituel des Pierres d’Ancrage & d’Expression

Un geste simple, symbolique, puissant.

Lâcher ce qui nous retient.

Ancrer ce qui commence à naître.

Et sentir, en silence, que quelque chose change.

12h – Déjeuner.

Sūtras du matin –

YS II.36 : Satya

satya-pratiṣṭhāyām kriyā-phala-
āśrayatvam

« Quand on est établi dans la vérité,
la parole devient juste et l’action porte
naturellement ses fruits. ».



PROGRAMME

JOUR 5 : Incarner sa vérité & oser être soi

Suite...

13h30 – Visite d'un temple : exprimer sa vérité dans le silence

Un temple balinaise, où chaque pierre porte une intention, où chaque geste est une offrande, où chaque souffle est un acte sacré.

Ici, l'incarnation devient simple, non pas bruyante, mais ancrée.

C'est un espace parfait pour marcher en conscience, écouter sa vérité profonde, sentir ce qui se révèle dans le calme, déposer une pensée, une gratitude, un souhait.

Le temple devient un miroir de ce qui veut naître en soi.

17h45 – Atelier philo participatif : La voix & la vérité

Un cercle vivant, interactif, participatif.

On explore ensemble : la puissance des mots, la vérité personnelle, la sagesse intuitive (Vijñānamaya), l'expression juste (Vishuddha) comment incarner ce que l'on ressent, comment se choisir, comment aligner pensée → parole → action

Chacun-e partage si il/elle le souhaite. C'est un espace libre, doux, authentique. Un atelier qui ouvre le champ des possibles.

I. Atelier "La Voix du Mantra Personnel"

Un mantra né de soi.

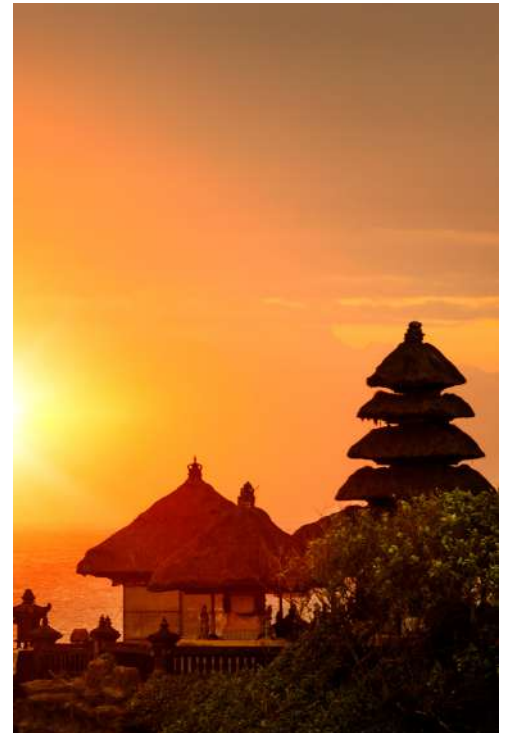
Un mot, une phrase, une vérité.

Une vibration que l'on ose enfin poser dans le monde.

19h15– Dîner.

Sūtra de l'après-midi – YS II.27 : La vision intérieure –
tasya sapta-dhā prānta-bhūmiḥ prajñā

« Pour celui qui voit clair,
la sagesse intérieure se déploie en sept degrés. ».



PROGRAMME

Dim.09.05.26

JOUR 6 : Écouter mon intuition dans le silence & ouvrir ma vision intérieure

“Aujourd’hui, on ralentit. On respire autrement. On regarde autrement. On écoute autrement.
C’est une journée pour laisser émerger ce qui était en préparation depuis le premier jour : une naissance intérieure, douce, silencieuse... celle où l’on commence vraiment à “voir” avec Ajna, au-delà des yeux, au-delà des mots, au-delà des constructions.
Une journée de contemplation, de communion, de simplicité.
Une journée où le corps se repose et où la conscience se dilate.”

7h15 – Méditation & Bandhas guidée (volontaire)

Un espace libre, silencieux, profond.

On pratique :

- la méditation sur Ajna,
- l’attention subtile,
- Mula Bandha, Uddiyana & Jalandara Bandha très doux pour éveiller la lumière interne.

Rien à réussir. Juste être, et laisser s’ouvrir ce qui doit s’ouvrir.

8h – Pratique silencieuse : Hatha Yoga vers Sahasrara

Un Hatha traditionnel, lent, méditatif. Une pratique où chaque geste est un souffle, où chaque posture est un espace, où chaque silence porte une vérité. On vise délicatement l’ascension énergétique : de la base du crâne jusqu’au sommet de la tête, là où la conscience s’élargit.
Une pratique profonde mais douce, qui ouvre le haut du corps, apaise le mental, et éclaire Ajna... jusqu’à frôler Sahasrara.

09h30 – Petit déjeuner silencieux

On mange en silence, sans interaction, juste dans l’écoute du corps, de l’instant, de ce qui remonte. Un moment rare, précieux, transformant.

10h30 – Méditation contemplative “autonome” dans la nature

Chacun-e part choisir un lieu :

un arbre, un rocher, un coin de jardin, le bord de l’eau...

Et s’assoit. Simplement. Regarder. Sentir. Se laisser traverser.

Une méditation où la nature devient guide. Où Ajna s’ouvre en douceur.

Où l’on comprend des choses sans penser.

11h30 – Yin Yoga : ouverture du haut du corps & apaisement du mental

Un Yin complètement restauratif. Des postures tenues longuement, qui dénouent la nuque, allongent la colonne, relâchent les épaules, calment l’arrière de la tête. Un Yin pour laisser émerger la vision intérieure sans tension, sans résistance, sans effort.

12h30 – Déjeuner individuel (silence recommandé)

Chacun-e déjeune seul-e, pour rester dans cet espace ouvert.

Pour écouter ce qui se révèle. Pour laisser les images, les intuitions, les sensations prendre forme. Un repas comme un rituel d’intégration.

Sūtra du jour – YS I.36– viśokā vā jyotiṣmatī

« La vision intérieure s’éclaire
en contemplant la lumière pure du
cœur. »

Un sūtra qui invite au silence,
à la subtilité,
à écouter ce qui brille en dedans..



PROGRAMME

JOUR 6 : Écouter mon intuition dans le silence & ouvrir ma vision intérieure Suite...

13h30 → 16h30 – Massages & temps libre silencieux

Chaque participant-e aura un massage de 45 minutes :

- 13h30
- 14h30
- 15h30

Pendant ce temps, les autres sont libres... mais dans une atmosphère silencieuse : repos, piscine, contemplation, écriture, sieste, respiration lente. Une après-midi pour soi, pour se déposer, pour s'écouter, pour s'accueillir.

17h – Atelier cuisine balinaise (en groupe)

On se retrouve. On prépare ensemble un repas balinaise, simple, coloré, vivant. Un moment de partage, de création commune, de convivialité douce après une journée intérieure.

19h30– Dégustation & soirée élégante (et festive)

On déguste ensemble ce que l'on a préparé.

Une soirée élégante, joyeuse, douce, pour célébrer le chemin parcouru. Les transformations, les prises de conscience, les liens tissés, la lumière retrouvée. Une soirée où chacun-e se sent plus vrai, plus clair, plus vivant-e.



PROGRAMME

Lun.11.05.26

JOUR 7 : Ramener le yoga dans ma vie & honorer tout mon chemin

Une journée pour intégrer. Pour se souvenir. Pour revenir à soi dans la simplicité.

Ici, on ne "termine" rien. On apprend à continuer.

À vivre le yoga partout : dans ses relations, dans ses choix, dans ses mots, dans ses gestes.

Dans sa façon de se rencontrer... encore et encore.

7h15 – Méditation & Bandhas guidée (volontaire)

Une dernière rencontre silencieuse avec soi.

Un espace doux pour sentir ce qui s'est ouvert,
ce qui s'est apaisé,
ce qui veut continuer de vivre après Bali.

8h – Salutation du Soleil + Bandhas + Pranayamas + Méditation guidée

Une courte séquence, simple et dense :

- Salutation du soleil (20 min) : réveiller le corps, remercier la vie.
- Bandhas : affiner la présence, remonter l'énergie.
- Pranayamas : clarifier le mental, ouvrir l'espace intérieur.
- Méditation guidée : ancrer la transformation, installer la gratitude.

Un moment pour comprendre que tout cela... on pourra le faire partout.

09h30 – Petit déjeuner

10h30 – Atelier inversions & arm balances

Un atelier pour :

- découvrir ses forces,
- comprendre l'alignement,
- jouer avec l'équilibre,
- dépasser la peur,
- rire, tomber, recommencer.

Un moment d'élan, de confiance, d'expansion. Une belle façon de célébrer tout ce que le corps a appris en une semaine.

12h30 – Déjeuner

Sūtra du jour – YS II.45-
samādhi-siddhir īśvara-praṇidhānāt
« L'abandon confiant ouvre la voie à la
paix profonde »



PROGRAMME

JOUR 7 : Ramener le yoga dans ma vie & honorer tout mon chemin Suite...

14h – Atelier Philosophie : Le non-attachement & le yoga comme état d'être

Un atelier d'intégration profonde.

Thèmes abordés :

- Le yoga en dehors du tapis
- L'état de yoga dans les gestes du quotidien
- Le non-attachement (Vairāgya)
- Comment rester en paix, où que l'on soit
- L'involution vers soi : la spirale qui ramène au centre
- Les samskāra : ces schémas qui reviennent quand les conditions s'y prêtent
- Apprendre à répondre autrement
- Développer une posture intérieure qui ne dépend plus du décor

Un atelier pour comprendre comment rester soi, dans la vie réelle, après Bali.

16h – Pratique personnelle : laisser ton être s'exprimer

Un instant rien que pour toi. Un espace où tu laisses ton corps parler, sans forme à reproduire, sans objectif, sans attente.

Tu laisses ton être s'exprimer comme il en a besoin : ta lumière, ta force, ta douceur, tes élans, tes silences... tout ce qui souhaite se matérialiser à travers ton corps, et au travers de ton corps.

Tu peux : pratiquer un flow spontané, rester dans une seule posture et la vivre pleinement, explorer un mouvement qui t'appelle, respirer et ne rien faire, être simplement là, en contemplation.

Tout sera juste. Tout sera vrai. Tout sera toi.

Moi, je serai là, discrète, présente, à côté si tu le souhaites, pour t'ajuster, te soutenir, t'encourager à écouter encore plus finement.

Je serai là — comme je le serai toujours, même après Bali.

17h – Fin de journée & intégration

Un espace pour laisser descendre.

Pour regarder le chemin parcouru.

Pour sentir ce qui est prêt à continuer.

Pour fermer le cercle doucement.

19h30 : Diner



JOUR 8 : Départ en douceur, dans la présence et la gratitude

C'est une matinée paisible. Pas de rythme, pas de tension, pas de précipitation.
Juste un temps pour se préparer, pour savourer encore un peu le lieu,
pour échanger, rire, remercier... et partir le cœur plus large.

6h30 – 7h30 – Méditation & pratique douce (facultatif)

Pour ceux qui le souhaitent, la salle sera ouverte dès 6h30.
Un moment simple : méditation silencieuse, quelques mouvements doux,
une respiration longue, juste pour dire au revoir au lieu... et à soi.

8h30 – Petit déjeuner dans les jardins

On se retrouve pour partager le dernier repas ensemble,
au calme, dans la nature, en douceur.
Un moment pour regarder le chemin parcouru, pour poser des mots simples,
pour rire, pour se remercier, pour se dire à bientôt.
Un moment qui termine l'escalaire, mais qui ouvre la suite.

Sūtra du jour – YS I.14-
sa tu dīrgha-kāla-nairantarya-
satkāra-asevito dṛḍha-bhūmiḥ
« Le yoga devient solide lorsqu'il est
vécu longtemps, sans interruption, avec
sincérité. »

11h – Départ

Chacun·e part à son rythme,
le corps apaisé, le cœur plus clair, l'esprit plus vaste.



“Il n'y a rien à attendre. Rien à projeter. Rien à réussir. Venir à Bali est déjà un acte de courage.
Le courage silencieux de celles et ceux qui sentent, quelque part en eux, qu'un mouvement est en
train de s'opérer... sans encore savoir lequel. Et qui y vont quand même.

C'est cela, le yoga. Avancer vers ce qui nous appelle, sans garantie, sans certitude, sans connaître
la forme finale. Juste avec la foi tranquille que quelque chose, quelque part, va se déposer,
s'ouvrir, se révéler.

Ici, vous n'aurez rien à accomplir. Vous aurez juste à être. À vous laisser surprendre par ce qui se
passera,
par ce qui émergera, par ce qui bougera en vous, sans forcer, sans contrôler.

Restez émerveillé·e·s. Comme un enfant qui regarde le monde en mouvement, libre, fluide,
imprévisible... et qui sourit simplement parce qu'il vit quelque chose pour la première fois.

Venez avec votre cœur, vos élans, vos doutes, vos forces et vos silences. Laissez-le lieu faire le
reste.

Laissez le yoga vous trouver. Et laissez-vous glisser doucement dans ce qui cherche à naître au-
dedans.

Le chemin commence ici. Et il continuera bien après Bali.
En vous. À chaque instant.”

Le Sanskrit : un langage universel, vivant, vibrant, que j'utilise pour vous guider...

Le sanskrit est l'une des plus anciennes langues du monde. Une langue sacrée, née sur le sol de l'Inde, il y a plus de 3 500 ans.

C'est la langue des Vedas, des Upanishad, du Mahabharata, de la Bhagavad Gītā... et de tous les textes fondateurs du yoga.

Le mot *saṃskṛta* signifie : “parfaitement construit, raffiné, mis en ordre.”

Une langue où chaque son, chaque syllabe, chaque vibration a été pensée pour résonner profondément dans le corps et dans la conscience.

Les anciens sages disaient que le sanskrit n'était pas seulement parlé... mais “entendu”.

Comme une langue née d'une vibration cosmique, celle qu'on entend en méditation, dans le silence, dans l'intuition.

Pourquoi j'utilise le sanskrit dans mes cours ?

Parce que c'est un langage universel, reconnu dans tous les studios du monde. Que vous pratiquiez à Bali, à Paris, en Italie ou au Mexique... *Vīrabhadraṣana* sera toujours *Vīrabhadraṣana*.

Et surtout parce que le sanskrit porte en lui une vibration unique, une énergie subtile.

Prononcer une posture en sanskrit, c'est déjà se mettre en mouvement à l'intérieur.

C'est invoquer un archétype, une intention, une qualité du corps et du cœur.

J'enseigne les noms en sanskrit pour :

- honorer la tradition du yoga,
- transmettre l'essence de chaque posture,
- vous permettre de pratiquer partout dans le monde,
- vous connecter à la vibration de cette langue “des dieux”.



Les postures principales en Sanskrit

Salutation au soleil – Surya Namaskara

Sanskrit : Surya Namaskara

Français : Salutation au Soleil

Anglais : Sun Salutation

Surya = soleil

Namaskara = saluer, honorer



Les Guerriers – Virabhadrasana I, II, III

Virabhadrasana I

- FR : Guerrier I
- EN : Warrior I



Virabhadrasana II

- FR : Guerrier II
- EN : Warrior II



Virabhadrasana III

- FR : Guerrier III
- EN : Warrior III



Virabhadra = guerrier mythologique créé par Shiva

Āsana = posture

Chaturanga – Chaturanga Dandāsana

- Sanskrit : Chaturanga Dandāsana
- FR : Poste du bâton à quatre appuis
- EN : Four-Limbed Staff Pose



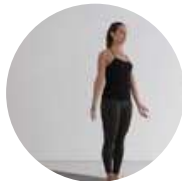
Chatur = quatre

Anga = membres

Danda = bâton

Tādāsana

- FR : Posture de la Montagne
- EN : Mountain Pose



Tada = montagne

Bhujangāsana

- FR : Cobra
- EN : Cobra Pose



Bhujanga = serpent

Ustrāsana

- FR : Chameau
- EN : Camel Pose



Setu Bandhāsana

- FR : Pont
- EN : Bridge Pose



Balāsana

- FR : Pont
- EN : Bridge Pose



Śavāsana

- FR : Posture du Cadavre
- EN : Corpse Pose

(La posture la plus vivante qui soit.)



Livre à emmener : Les Yoga Sūtras de Patañjali

- Si vous souhaitez approfondir ce que nous vivons ensemble, je vous conseille d'emporter Les Yoga Sūtras de Patañjali.
- Un petit livre, clair et précieux, qui accompagne parfaitement une retraite.
- Nous lirons certains Sūtras durant le séjour, et les avoir avec vous vous permettra de les relire, d'y réfléchir, et de laisser émerger vos propres compréhensions.
- Pas besoin d'une édition particulière : choisissez celle qui vous parle.

Escale Vivante – Bali

“À la rencontre de ta vraie nature”

Du 5 au 12 Mai 2026

Dossiers d'inscription à compléter



07 71 85 85 18



contact@chrystellealbertyoga.fr

Informations pratiques

Dates de la retraite

Du 5 au 12 mai 2026

→ Possibilité d'arrivée la veille (4 mai) avec supplément.
Départ le 12 mai dans la matinée.

Lieu de séjour

Alami Boutique Villas & Resort
Banjar Kebon, Desa Tangguntiti,
Kerambitan – Tabanan, Bali

Un lieu intime, en pleine nature
Spa, piscine, jardins
Salles de pratique ouvertes
Cuisine locale et végétarienne
Atmosphère calme, chaleureuse et authentique

Contacts du resort :

M/WA : +62 82 237 648 496

E-mail :

reservation@balialamivillas.com

Site : www.balialamivillas.com

Arrivée & départ

- Aéroport conseillé : Denpasar (DPS)
- Transfert aéroport → resort disponible (avec supplément)
- Arrivée libre le 5 mai avant 14h
- Départ le 12 mai après 11h
- Possibilité d'arriver le 4 mai (option conseillée)

Important : ce qui n'est pas inclus

- Billets d'avion
- Assurance voyage et santé
- Transferts aéroport
- Extras : boissons non incluses, soins au spa, excursions supplémentaires
- Nuit du 4 mai (optionnelle)

Repas

Les repas seront :
frais, locaux, végétariens
(avec options végétaliennes)
préparés par les chefs du resort
Un atelier cuisine balinaise est inclus dans le séjour.

Ce que vous devez apporter

- Tapis personnel (pas obligatoire)
 - Tenues confortables pour la pratique
 - Une tenue élégante pour la soirée du Jour 6
 - Un carnet + stylo
 - Un maillot de bain
 - Un foulard ou châle pour les méditations
 - Produits solaires
- Passport valable au moins 6 mois après la date de retour

Conditions physiques

Cette retraite est accessible à tous les niveaux, du débutant au pratiquant avancé.
Seule votre envie d'explorer et de vous rencontrer est requise.

Hébergement

Chambres doubles partagées, confortables, climatisées, dans des villas lumineuses entourées de nature.
Chaque chambre dispose d'une salle de bain privée
Possibilité de chambre individuelle (sur demande + supplément).

Esprit de la retraite

Une retraite douce, profonde et introspective.

Un espace pour explorer :

- qui vous êtes,
 - ce que vous devenez,
 - ce que vous ramenez dans votre vie.
- Un voyage intérieur, respectueux du rythme de chacun.

Taille du groupe

Groupe limité à 10 participants
→ pour garantir un accompagnement personnel et une expérience profonde.

Condition physique

Être capable de pratiquer 2 séances de yoga par jour (avec variations possibles pour tous).

Langue de la retraite

La retraite est guidée entièrement en français.



07 71 85 85 18



contact@chrystellealbertyyoga.fr

Tarifs & Modalités de Réservation.

Solo partagé :

Chambre double partagée (2 lits simples) Pension complète (Petit-déjeuner, Déjeuner, collations, diner), Yoga Classes, Ateliers, Excursions, Massage, Transfert aéroport Kuta/Villa (Jour d'arrivée).

Duo-Couple :

Chambre double lit King size - Pension complète pour le duo (Petit-déjeuner, Déjeuner, collations, diner), Yoga Classes en duo, ainsi que les Ateliers, Excursions, Massage, Transfert aéroport Kuta/Villa (Jour d'arrivée).

Duo-Couple [Hybride]:

Chambre double lit King size - Pour le Duo : Pension complète (Petit-déjeuner, Déjeuner, collations, diner), Excursions, Massage, Transfert aéroport Kuta/Villa (Jour d'arrivée). Yoga Classes et Ateliers pour 1 seul participant.

Solo[Solo]:

Chambre individuelle et non partagée - lit King size - Pension complète (Petit-déjeuner, Déjeuner, collations, diner), Excursions, Massage, Transfert aéroport Kuta/Villa (Jour d'arrivée). Yoga Classes et Ateliers .

Early Bird : 1850€

(Inscription Avant le 15.01.26)

Standard : 1990€

(Inscription du 16.01.26 au 30.03.26)

Early Bird : 3590€

Tarif indiqué pour le Duo couple, soit 1795€/pers - (Inscription Avant le 15.01.26)

Standard : 3810€

Tarif indiqué pour le Duo couple, soit 1905€/pers. (Inscription du 16.01.26 au 30.03.26)

Early Bird : 3130€

Tarif indiqué pour le Duo couple hybride, soit 1850€ pour le pratiquant et 1280€ pour l'accompagnant (Inscription Avant le 15.01.26)

Standard : 3300€

Tarif indiqué pour le Duo couple hybride, soit 1850€ pour le pratiquant et 1280€ pour l'accompagnant (Inscription du 16.01.26 au 30.03.26)

Early Bird : 2550€

(Inscription Avant le 15.01.26)

Standard : 2640€

Tarif indiqué pour le Duo couple hybride, soit 1850€ pour le pratiquant et 1280€ pour l'accompagnant (Inscription du 16.01.26 au 30.03.26)



Le tarif comprend

- 7 nuits en chambre double partagée
 - Pension complète du 5 au 12 mai
 - Toutes les pratiques quotidiennes : méditations, pranayamas
 - Hatha, Vinyasa, Mandala, Yin
 - ateliers inversions & équilibrations
 - ateliers philosophiques
 - L'ensemble des ateliers d'introspection et d'écriture
 - Les cérémonies d'ouverture et de purification
 - L'atelier cuisine balinaise
 - L'accompagnement personnalisé tout au long du séjour
- Le livret complet remis dès le premier jour (support d'étude et d'intégration)

Ce que le tarif ne comprend pas

- Billets d'avion
- Assurance voyage et santé
- Transferts aéroport
- Nuit du 4 mai (optionnelle et en supplément)
- Soins au spa et massages individuels
- Boissons non incluses
- Dépenses personnelles

Modalités de paiement

Pour valider votre place :

Acompte de 30% à l'inscription
Solde à régler avant le 1er avril 2026

Moyens de paiement possibles :

Virement bancaire
 Paiement en plusieurs fois sans frais (sur demande)
RIB/IBAN
Albert Chrystelle
FR76 1080 7000 6702 4193 6397 984 - BIC : CCBPFRPPJN

Procédure d'inscription

Pour valider votre participation :

Envoyer un mail de pré-inscription à :

✉ contact@chrystellealbertyoga.com

mentionnant :

Nom / Prénom

Numéro de téléphone

Copie du passeport (obligatoire)

Préférences alimentaires

Allergies éventuelles

Niveau de pratique

Type de chambre souhaité

Vous recevrez votre dossier d'inscription complet par mail.

Retourner le dossier signé et complet + paiement de l'acompte.

Un échange téléphonique est alors prévue ensemble sous 10 jours.

Je vous confirme votre réservation par téléphone et par mail!

Conditions d'annulation

Annulation avant le 1er février 2026 :

Remboursement de toutes les sommes versées sauf l'acompte, qui reste dû pour couvrir les frais engagés.

Annulation entre le 1er février et le 1er avril

Remboursement à hauteur de 50% du montant total de la retraite.

L'acompte reste non remboursable.

Annulation après le 1er avril :

Aucun remboursement possible.

Le montant total de la retraite reste dû, car l'hébergement et toutes les prestations auront été intégralement réservées et payées à l'avance.

Non-présentation ou départ anticipé :

Aucun remboursement ne peut être effectué. Les prestations non utilisées ne peuvent pas être échangées ni reportées.

Possibilité de remplacer votre participation

En cas d'empêchement, vous pouvez proposer un-e remplaçant-e :

- jusqu'au 15 avril 2026
- sans frais supplémentaires
- (à condition que la personne réponde aux prérequis de la retraite)

C'est une solution douce et équitable.

Possibilité de remplacer votre participation

En cas d'annulation liée à l'organisatrice, au resort ou à une situation exceptionnelle indépendante de votre volonté (catastrophe naturelle, restrictions gouvernementales, etc.) :

✉ Remboursement intégral des sommes versées. Aucun frais ne sera retenu.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION 1/2

Retraite Yoga & Philosophie – Bali 5 au 12 mai 2026

Merci de remplir ce formulaire avec soin et de le retourner à :

✉ contact@chrystellealbertyoga@gmail.com

accompagné de :

*la copie de votre passeport (obligatoire)

*le paiement de l'acompte de 30%

Votre inscription sera validée après réception de ces éléments.

1. Informations personnelles

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse complète :

.....

.....

Téléphone :

E-mail :

Nationalité :

Personne à contacter en cas d'urgence :

Nom / Prénom :

Téléphone :

Lien :

2. Passeport

📎 Veuillez joindre une copie du passeport en pièce jointe.

Personne à contacter en cas d'urgence :

Numéro de passeport :

Date d'émission :

Date d'expiration :

(Le passeport doit être valable 6 mois après la date de retour)

3. Hébergement

Type de chambre souhaité :

- ☐ Chambre double partagée
- ☐ Chambre Couple
- ☐ Chambre individuelle (sur demande + supplément)
- ☐ Arrivée anticipée le 4 mai (optionnelle)

Souhait d'être dans la chambre avec une personne spécifique ?

- ☐ Oui → Nom :
- ☐ Non

4. Allergies & préférences alimentaires

- Avez-vous des allergies ?

- ☐ Oui
- ☐ Non

- Si oui, lesquelles ?

.....

.....

.....

.....

Régime alimentaire :

- ☐ Végétarien
- ☐ Végétalien
- ☐ Sans gluten
- ☐ Autre :

FORMULAIRE D'INSCRIPTION 2/2

Retraite Yoga & Philosophie – Bali 5 au 12 mai 2026

5. Niveau de pratique & santé

Depuis combien de temps pratiquez-vous le yoga ?

- ☐ Débutant·e
- ☐ Intermédiaire
- ☐ Avancé·e

Avez-vous une condition particulière (physique, émotionnelle, médicale) que je dois connaître pour vous accompagner au mieux ?

- ☐ Oui
- ☐ Non
- Si oui, merci de préciser :

.....

.....

.....

.....

Avez-vous une contre-indication médicale à la pratique du yoga ?

- ☐ Oui
- ☐ Non

6. Modalités de paiement

Mode de paiement choisi :

- ☐ Virement bancaire
- ☐ Paiement en plusieurs fois (sur demande)

7. Conditions d'annulation (à valider)

Merci de cocher les cases suivantes :

- ☐ J'ai pris connaissance des conditions d'annulation
- ☐ Je comprends que l'acompte n'est pas remboursable
- ☐ Je comprends qu'après le 1er avril 2026, la totalité du séjour est due
- ☐ Je comprends que je peux proposer un·e remplaçant·e jusqu'au 15 avril 2026
- ☐ Je comprends qu'il est fortement recommandé de souscrire une assurance voyage / annulation

8. Engagement & signature

En signant ce formulaire, je confirme :

- que les informations fournies sont exactes,
- que j'ai lu et accepté les conditions de participation,
- que je m'engage à vivre la retraite dans un esprit de respect, de bienveillance et d'ouverture.

Nom et prénom :

Date :

Signature :

(Signature manuscrite ou signature digitale acceptée)

QUESTIONNAIRE MÉDICAL – CONFIDENTIEL 1/2

Retraite Yoga & Philosophie – Bali 5 au 12 mai 2026

(Document destiné à garantir un accompagnement personnel et sécurisé.
Toutes les informations restent strictement confidentielles.)

Informations personnelles

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse complète :

.....

.....

Téléphone :

E-mail :

Nationalité :

1. Informations générales

Pratiquez-vous une activité sportive régulière ?

- ☐ Oui
- ☐ Non
- Si oui, lesquelles ?

.....

.....

Avez-vous déjà pratiqué le yoga ?

- ☐ Oui
- ☐ Non
- Si oui, quel type ? Depuis combien de temps ?

.....

.....

.....

2. Antécédents médicaux & état de santé actuel

Merci de préciser si vous avez (ou avez eu) l'un des éléments suivants :

A – Système musculosquelettique

- ☐ Douleurs chroniques (dos, cervicales, épaules, hanches, genoux...)
- ☐ Hernies discales ou protrusions
- ☐ Tendinites ou inflammations récidivantes
- ☐ Entorses ou fractures récentes
- ☐ Opérations orthopédiques (date et type)

Si oui, précisez :

.....

B – Système cardiovasculaire

- ☐ Hypertension
- ☐ Hypotension
- ☐ Troubles cardiaques (arythmie, souffle, malformations...)
- ☐ Antécédents d'opération cardiaque

Si oui, précisez :

.....

C – Système respiratoire

- ☐ Asthme
- ☐ Allergies respiratoires sévères
- ☐ Difficultés respiratoires
- ☐ Apnée du sommeil

Si oui, précisez :

.....



QUESTIONNAIRE MÉDICAL – CONFIDENTIEL 2/2

Retraite Yoga & Philosophie – Bali 5 au 12 mai 2026

(Document destiné à garantir un accompagnement personnel et sécurisé.
Toutes les informations restent strictement confidentielles.)

2. Antécédents médicaux & état de santé

actuel (suite)

D – Système digestif

- ☐ Troubles digestifs importants
- ☐ Intolérances sévères
- ☐ Maladies inflammatoires (Crohn, RCH...)

Si oui, précisez :

.....

E – Système endocrinien / hormonal

- ☐ Thyroïde (hypo / hyper)
- ☐ Diabète
- ☐ Traitements hormonaux
- Si oui, précisez :

.....

F – Santé mentale & émotionnelle

(pour t'aider à accompagner avec respect et sensibilité)

- ☐ Anxiété importante ou généralisée
- ☐ Burn-out (en cours ou récent)
- ☐ Dépression (en cours ou passée)
- ☐ Stress post-traumatique
- ☐ Autre :

Si oui, précisez en quelques mots (optionnel mais aidant) :

.....

.....

.....

G – Conditions particulières

- ☐ Grossesse (ou en projet)
- ☐ Cycle menstruel sensible / douleurs importantes
- ☐ Prise de médicaments réguliers
- ☐ Allergies sévères (alimentaires, piqûres, plantes...)
- ☐ Autre situation que vous souhaitez partager :

.....

.....

.....

3. Votre état actuel

Merci de répondre honnêtement, même brièvement :

Comment vous sentez-vous physiquement en ce moment ?

→ Quelques mots :

Comment vous sentez-vous émotionnellement en ce moment ?

→ Quelques mots :

Avez-vous un besoin particulier pour vous sentir soutenu-e pendant la retraite ?

→ Oui / Non – Si oui, précisez :

4. Consentement

- En signant ce questionnaire :
- Je confirme que les informations fournies sont exactes
- J'autorise l'enseignante à adapter la pratique en fonction de mes besoins
- Je m'engage à signaler tout inconfort ou modification importante de mon état

Nom :

Date :

Signature :



CHARTRE DU BON PARTICIPANT

Retraite Yoga & Philosophie – Bali 5 au 12 mai 2026

Cette charte a pour but d'assurer l'harmonie du groupe,
la sécurité de chacun,
et la profondeur de l'expérience vécue.
Elle n'est pas là pour contraindre,
mais pour créer un espace juste, bienveillant et respectueux,
où chacun peut vivre sa retraite pleinement.

En participant à cette retraite, je m'engage à :

1. Respecter mon corps et mes limites

Je pratique en conscience, sans me comparer.
Je n'exécute aucune posture qui me semble
dangereuse pour moi.
Je signale tout inconfort physique ou émotionnel à
l'enseignante.

2. Respecter le groupe et l'espace de chacun

J'adopte une attitude ouverte, bienveillante et
respectueuse.
Je laisse à chacun sa place, son silence, son
intimité.
Je participe sans imposer, j'écoute sans juger.

3. Honorer les temps de silence

Certaines pratiques, matinées ou repas se vivent en
silence.
Je respecte ces moments pour moi-même et pour
les autres.
Ils sont essentiels à l'intégration.

4. Être ponctuel·le

Par respect pour le groupe et l'enseignante,
j'arrive à l'heure aux pratiques, ateliers et repas.
Si je suis en retard, j'entre discrètement.

5. Préserver l'énergie du lieu

Je respecte les espaces communs.
Je prends soin du matériel mis à disposition.
Je laisse les lieux propres et en ordre.

6. Prendre soin de ma sécurité

Je m'engage à respecter les consignes de sécurité
données.
Je suis pleinement responsable de mes choix de
déplacement à Bali (scooter, taxi...).
Je reste prudent·e dans mes activités personnelles
en dehors du programme.

7. Participer avec ouverture

Je reste ouvert·e aux expériences proposées.
Je m'autorise à vivre les pratiques à mon rythme,
dans mon authenticité.
Je m'engage à porter une intention de respect,
d'accueil et de présence.

8. Respecter la confidentialité

Les partages vécus au sein du groupe appartiennent
au groupe.
Je m'engage à respecter la confidentialité des
expériences, mots, émotions exprimées par les
autres participants.

9. Préserver ma responsabilité personnelle

Je reconnais être responsable de mon état
émotionnel et physique.
Je ne rends pas l'enseignante responsable de mes
choix personnels.
Je m'engage à agir avec discernement, douceur et
respect envers moi-même.

10. Vivre la retraite avec authenticité et simplicité

Je viens comme je suis.
Avec ma joie, mes doutes, mes forces, mes silences.
Je m'engage à être vrai·e, présent·e, respectueux·se.
À vivre cette expérience comme une ouverture, pas
comme une performance.

Signature du participant

En signant cette charte, je confirme avoir lu, compris et accepté l'ensemble des engagements ci-dessus.

Nom / Prénom :

Date :

Signature :

Infos utiles pour votre séjour à Bali 1/2

Retraite Yoga & Philosophie – Bali 5 au 12 mai 2026

Langue

La langue officielle est le bahasa indonesia.

À Bali, beaucoup de Balinais parlent également un peu d'anglais, surtout dans les zones touristiques.

La communication est généralement fluide et chaleureuse.

Monnaie

La monnaie locale est la Roupie Indonésienne (IDR).

1 € = environ 16 000 IDR (selon le taux du moment).

Quelques conseils :

- Privilégier les bureaux de change officiels.
- Éviter ceux qui proposent des taux trop attractifs.
- Toujours recompter l'argent devant le comptoir.
- Les cartes bancaires sont acceptées dans les grandes enseignes, mais pas dans les petits commerces.

Réseau & internet

Le réseau est bon dans l'ensemble de l'île.

 Le mieux : acheter une carte SIM locale directement à l'aéroport.

C'est simple, rapide, pas cher, et vous aurez immédiatement :

- Internet
- Appels locaux
- WhatsApp illimité

Les plus fiables : Telkomsel ou XL.

Météo en mai

Mai est l'un des meilleurs mois pour découvrir Bali.

- Fin de la saison des pluies
- Début de la saison sèche
- Temps chaud et stable
- Pluie possible en soirée mais rarement persistante
- Température : 27° à 32°C
- Humidité : modérée
- Mer chaude : 28°C

Parfait pour pratiquer, explorer et se reposer.

Eau & santé

- Ne jamais boire l'eau du robinet
- Préférez l'eau en bouteille
- Crème solaire indispensable
- Prévoir anti-moustique doux
- Attention aux coups de chaleur
- Bien s'hydrater pendant les pratiques

Us et coutumes balinaises

• **Respect et douceur**

Bali fonctionne sur un code de vie doux, humble et respectueux.

Les Balinais apprécient la gentillesse, la patience et les sourires.

• **Les offrandes (canang sari)**

Vous en trouverez partout : au sol, devant les portes, dans les ruelles.

 Ne jamais marcher dessus.

• **Le temps sacré du sunset**

Le coucher du soleil est un moment important pour les Balinais.

Un temps de gratitude, d'offrande et de connexion.

• **Les temples**

- Tenue obligatoire : sarong + ceinture (fourni sur place le plus souvent)
- Épaules couvertes
- Les femmes en période de menstruation ne peuvent pas entrer dans un temple (tradition balinaise stricte, à respecter)
- Pas de photo dans certaines zones sacrées
- Ne jamais pointer les pieds vers un autel

• **Les singes**

Certaines zones (Uluwatu, Ubud Monkey Forest) abritent des singes...

voleurs, malins, et très rapides !

Ne jamais :

- laisser lunettes, téléphone ou nourriture apparente
- les regarder dans les yeux
- les toucher

Infos utiles pour votre séjour à Bali 2/2

Retraite Yoga & Philosophie – Bali 5 au 12 mai 2026

Nourriture locale

La cuisine balinaise et indonésienne est délicieuse, fraîche et très accessible.

Les warung (petits restaurants locaux) sont :

- excellents
- très bon marché
- authentiques
- sûrs si vous choisissez ceux fréquentés par les locaux

Incontournables :

- Nasi Goreng (riz sauté)
- Mie Goreng (nouilles sautées)
- Tempeh, tofu
- Lawar
- Curry balinais
- Jus frais

Scooter & transports

Le scooter est très utilisé à Bali, mais dangereux.

- Port du casque obligatoire
- Conduite à gauche
- Circulation dense
- Pas de priorité, pas de règles fixes...

👉 Je recommande fortement d'utiliser :

- Taxi
- Chauffeur privé
- GoJek / Grab (Uber asiatique)

C'est économique, sûr, et local.

Spiritualité & énergie

Bali est une île profondément spirituelle.

Vous ressentirez rapidement :

- la douceur
- la lenteur
- l'énergie
- la présence des rituels
- le lien entre nature, gestes et sacré

C'est un terreau parfait pour votre retraite.

Que mettre dans sa valise ?

Voici une liste douce et efficace pour voyager léger, confortable... et prêt-e à vivre pleinement votre retraite.

Vêtements

- Tenues légères et confortables pour la pratique (3 à 5 ensembles)
- Vêtements aérés pour les journées chaudes
- Une tenue élégante pour la soirée festive du Jour 6
- Un sarong (toujours utile à Bali)
- Un foulard ou châle pour les méditations
- Un gilet léger (les matins peuvent être un peu plus frais)
- Maillot de bain
- Sandales / tongs
- Chaussures fermées pour les visites (optionnel)

Santé & confort

- Crème solaire (indice élevé)
- Anti-moustique doux (spécial zones tropicales)
- Baume ou huile apaisante
- Médicaments personnels
- Pansements / désinfectant
- Sels de réhydratation ou électrolytes (optionnel mais utile)

Électronique

- Adaptateur universel
- Batterie externe (le soleil et le réseau consomment vite !)
- Chargeurs habituels
- Éventuellement une petite lampe de poche

Documents importants

- Passeport (valable 6 mois après la date de retour)
- Copie du passeport (en cas de perte)
- Carte bancaire + un peu de cash
- Assurance voyage / santé (vivement recommandée)
- Réservation de vol imprimée ou sur téléphone

À ne pas apporter

(Parce que cela ne servira pas ou sera encombrant)

- Talons / tenues trop habillées (inutile sauf la soirée du Jour 6)
- Bijoux précieux
- Sèche-cheveux (souvent fournis)

Serviettes de plage (fournies par le resort)



CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE 1/2

Retraite Yoga & Philosophie – Bali 5 au 12 mai 2026

(À lire attentivement et à signer pour validation de l'inscription)

1. Objet du contrat

Les présentes Conditions Générales de Vente ont pour objet de définir les modalités de participation à la retraite de yoga organisée par Chrystelle Albert, du 5 au 12 mai 2026, à l'Alami Boutique Villas & Resort (Bali).

Elles encadrent :

- les conditions d'inscription,
- les obligations des parties,
- les modalités de paiement,
- les conditions d'annulation,
- les responsabilités respectives,
- les règles de sécurité et de comportement.

2. Inscription & réservation

2.1. Procédure

L'inscription est validée uniquement après :

1. Réception du formulaire d'inscription complété et signé
2. Réception de la copie du passeport
3. Paiement de l'acompte de 30% du montant total

La place n'est officiellement réservée qu'après confirmation écrite de l'organisatrice.

2.2. Capacité

La retraite est limitée à 10 participants.

L'organisatrice se réserve le droit de refuser une inscription si la capacité maximale est atteinte.

3. Tarifs et modalités de paiement

3.1. Tarifs

- Early Bird jusqu'au 15/12/2025 : à partir de 1 850 €
- Tarif standard : à partir de 2 050 €
- Le tarif dépend du type de chambre choisi.

3.2. Paiement

- Acompte de 30% à l'inscription
- Solde dû avant le 1er avril 2026

Moyens de paiement acceptés : virement bancaire, Paypal (frais à la charge du participant).

3.3. Retard de paiement

Tout paiement non reçu à la date limite peut entraîner :

- la perte de la place,
- l'annulation de l'inscription,
- le maintien de l'acompte non remboursable.

4. Conditions d'annulation

4.1. Annulation par le participant

► Avant le 1er février 2026

Remboursement de toutes les sommes versées hors acompte.

► Du 1er février au 1er avril 2026

Remboursement de 50% du montant total.

L'acompte reste non remboursable.

► Après le 1er avril 2026

Aucun remboursement possible.

Le montant total de la retraite reste dû, même en cas :

- de désistement,
- d'empêchement personnel,
- de non-présentation,
- de départ anticipé.

4.2. Remplacement

Le participant peut proposer un(e) remplaçant(e) jusqu'au 15 avril 2026, sans frais, sous réserve d'accord de l'organisatrice.

4.3. Annulation par l'organisatrice ou le resort

En cas d'annulation liée à l'organisatrice, au resort ou à une situation exceptionnelle indépendante de votre volonté (catastrophe naturelle, restrictions gouvernementales, etc.) :

👉 Remboursement intégral des sommes versées.

Aucune indemnisation supplémentaire ne pourra être réclamée.

5. Prestations incluses / non incluses

5.1. Inclus

- Hébergement 7 nuits
- Pension complète du 5 au 12 mai
- Cérémonies et pratiques quotidiennes
- Ateliers, méditations, pranayamas
- Atelier cuisine balinaise
- Livret complet
- Accompagnement personnalisé

5.2. Non inclus

- Vols
- Assurance voyage & santé
- Transferts aéroport
- Nuit du 4 mai
- Boissons non incluses
- Massages & soins
- Dépenses personnelles



CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE 2/2

Retraite Yoga & Philosophie – Bali 5 au 12 mai 2026

(À lire attentivement et à signer pour validation de l'inscription)

6. Responsabilités

6.1. Responsabilité du participant

Le participant s'engage à :

- respecter les consignes de sécurité,
- écouter ses limites physiques,
- adapter sa pratique si besoin,
- informer l'organisatrice de toute condition médicale importante.

Il reconnaît pratiquer le yoga sous sa propre responsabilité, et décharge l'organisatrice de toute responsabilité en cas :

- d'incident lié à une condition non déclarée,
- de chute,
- de blessure liée à une mauvaise exécution,
- de non-respect des consignes.

6.2. Responsabilité de l'organisatrice

L'organisatrice s'engage à :

- assurer un encadrement professionnel,
- proposer des ajustements adaptés,
- offrir un environnement sécurisé et respectueux.

Elle ne peut être tenue responsable :

- des retards ou annulations de vol,
- de la perte ou du vol de biens personnels,
- des événements extérieurs indépendants de sa volonté.

7. Assurances

Il est vivement recommandé de souscrire :

- une assurance voyage,
- une assurance annulation,
- une assurance santé internationale.

Le participant assume l'entière responsabilité de ses assurances personnelles.

8. Santé & questionnaire médical

Le participant s'engage à :

- remplir le questionnaire médical avec honnêteté,
- informer avant le départ de toute évolution de santé,
- respecter les limites de son corps.

L'organisatrice peut refuser la participation si l'état de santé présenté comporte un risque sérieux.

9. Conduite & respect du groupe

Chaque participant s'engage à :

- respecter les autres membres du groupe,
- respecter le lieu et les règles du resort,
- maintenir une attitude bienveillante et non-violente,
- ne pas perturber le déroulement de la retraite.

L'organisatrice peut exclure un participant dont le comportement met en danger le groupe ou lui-même, sans remboursement.

10. Données personnelles

Les informations collectées sont utilisées uniquement pour :

- l'organisation administrative de la retraite,
- la sécurité des participants.

Elles ne seront jamais transmises à des tiers.

12. Droit à l'image

12A – Usage des photos

Dans le cadre de la retraite, des photos ou vidéos peuvent être prises afin d'immortaliser certains moments du séjour (pratiques, ateliers, partages, paysages, repas...).

Ces images pourront être utilisées dans :

- la communication future de Chrystelle Albert
- le partage sur les réseaux sociaux
- les supports de présentation de retraites à venir

Le participant peut choisir l'une des options suivantes :

- ☐ J'autorise l'utilisation de mon image
- ☐ J'autorise uniquement les photos de groupe
- ☐ Je refuse toute utilisation de mon image

Cette décision est totalement libre et sans impact sur la participation à la retraite.

13 – Déplacements à Bali : sécurité & responsabilité

Le participant reconnaît avoir été informé que :

- l'usage du scooter est très répandu à Bali,
- ce mode de transport est réputé dangereux,
- le port du casque est obligatoire,
- la conduite se fait dans des conditions parfois imprévisibles (trafic dense, routes humides, animaux, etc.).

L'organisatrice :

- ne recommande pas l'usage du scooter,
- préconise fortement l'utilisation de taxis officiels ou chauffeurs privés,
- ne peut être tenue responsable d'un accident ou incident survenu lors de l'usage d'un scooter ou de tout autre véhicule motorisé.

Tout déplacement motorisé effectué par le participant se fait sous sa propre responsabilité, y compris :

- location de scooter,
- passager sur un scooter,
- conduite d'un véhicule,
- déplacements personnels en dehors du programme officiel.

14. Acceptation des conditions

En signant les présentes CGV, le participant reconnaît :

- avoir lu et compris le document,
- accepter l'ensemble des conditions,
- participer en pleine responsabilité.

Nom :

Prénom :

Date :

Signature :