

Géré et organisé par POSSIBLE!

POWER OF SELF

Peace & Flow

Entre jungles sacrées, temples spirituels et océans turquoise, vivez une expérience unique mêlant développement personnel, spiritualité et découverte de Bali.



3 lieux sacrés pour ralentir, ressentir et évoluer.

RECONNECTEZ-VOUS À VOUS-MÊME AU CŒUR DE L'ÎLE DES DIEUX.



Pour plus d'informations, contactez-nous

✉ info@possiblepowerofself.com

POWER OF SELF

Peace & Flow

UNE IMMERSION COMPLÈTE POUR LE CORPS, L'ESPRIT ET L'ÉNERGIE

Cette retraite vise le bien-être intérieur, la reconnexion à soi et l'harmonisation émotionnelle, à travers une immersion entre pratiques conscientes, spiritualité balinaise et exploration de la nature.

Durant 11 jours, tout est conçu pour soutenir :

- Le recentrage personnel
- L'équilibre émotionnel
- La détente physique
- La clarté mentale
- La connexion intérieure

L'expérience comprend :

- Yoga quotidien et méditation
- Ateliers de développement personnel
- Rituels de purification balinais
- Spa et moments de détente
- Hébergement et déplacements entre Bali et Nusa Penida
- Excursions culturelles et nature

CETTE RETRAITE EST IDÉALE POUR LES PERSONNES :

- Pour les personnes qui ressentent l'appel de vivre une expérience différente, au-delà d'un simple voyage.
- Celles qui souhaitent se reconnecter à elles-mêmes, se choisir pleinement et ouvrir un nouveau chapitre de leur vie.
- Pour celles qui désirent explorer, ressentir, évoluer et revenir à leur pouvoir intérieur.
- Elle s'adresse également à celles qui traversent une période de transition, ressentent du stress ou de la fatigue, ne se sentent plus à leur place et sentent qu'un changement est nécessaire.
- À celles qui ont envie de renouveau, de mouvement et d'une expérience profondément alignée avec qui elles sont.

CETTE RETRAITE VA VOUS APPORTER :

- Reconnexion à soi
- Libération émotionnelle
- Clarté intérieure
- Expansion personnelle
- Connexion humaine profonde
- Immersion dans la spiritualité balinaise

POWER OF SELF

Peace & Flow

JOUR 1

Arrivée à Ubud & Cercle d'ouverture

15h00 Arrivé dans vos chambres à Ubud.

À votre arrivée, prenez le temps de vous installer, de respirer profondément et de ressentir la douceur du lieu. Un espace sacré entouré de nature, idéal pour se reconnecter à soi et se préparer au prochain jour de transformation intérieure et d'exploration de Bali.

16h à 17h Cercle d'ouverture

Nous débuterons la retraite par un cercle de bienvenue, moment fort et symbolique pour poser l'intention du voyage intérieur que chacun s'apprête à vivre. Ce cercle sera guidé par Sabrina, et comprendra : Une présentation du groupe pour apprendre à se connaître. Une introduction à la retraite, ses thèmes, son énergie et ses intentions profondes. Une méditation guidée pour s'ancrer, relâcher les tensions du voyage et s'ouvrir à la magie du moment. Une séance de libération émotionnelle pour déposer ce qui ne sert plus et accueillir la transformation. Un partage collectif où chacun pourra s'exprimer librement, en confiance et en respect mutuel. Ce moment de connexion crée une base solide pour le séjour, favorisant l'unité, la sécurité et la profondeur dans les expériences à venir.



19h00 Repas à l'hôtel et soirée repos & intégration

Après le cercle, place à la douceur et au calme. C'est le moment d'intégrer les premières énergies, de vous reposer du voyage et de vous préparer à plonger pleinement dans la retraite.

POWER OF SELF

Peace & Flow

JOUR 2

Shaman | Restaurant végétan & repos

6h45 à 7h45 Cours de Yoga du matin

Commencez la journée en douceur avec une pratique de yoga, axée sur la connexion au souffle, la clarté mentale et l'ouverture du cœur. Le cadre tropical, la lumière du matin et les sons de la nature balinaise offrent une atmosphère apaisante et revitalisante.

8h45 Déjeuner

Un moment parfait pour se connecter et partager les ressentis du matin.

10h00 Départ pour la visite du shaman

Nous partirons en direction d'Ubud, au cœur spirituel de Bali. Le trajet traverse les rizières verdoyantes et les villages traditionnels, offrant un aperçu de la vie authentique balinaise.

11h00 à 13h30 Rencontre avec le shaman & visite du temple

Arrivée au temple sacré où nous rencontrerons un guérisseur traditionnel balinaise. Cette expérience unique permet d'explorer les anciennes pratiques de purification et d'équilibre énergétique. Le shaman partagera sa sagesse à travers des prières, bénédictions et rituels de purification à l'eau. C'est un moment profond de connexion intérieure et de libération énergétique.

14h à 16h30 Repas au restaurant végétan "Sayuri Healing Food Café"

Après la cérémonie, direction Sayuri, l'un des cafés végétans les plus emblématiques d'Ubud. Vous y découvrirez une cuisine vibrante, vivante et inspirée, préparée avec amour et conscience. Tout est conçu pour nourrir le corps et élever la vibration. Moment de détente et d'échange dans une ambiance lumineuse et artistique.

17h00 Retour à l'hôtel

Temps libre pour se reposer, se baigner, méditer ou simplement profiter du calme. Une journée complète, riche en transformation, partage, spiritualité et connexion

POWER OF SELF

Peace Flow

JOUR 3

Purification, restaurant warung & activité monkey forest

6h45 à 7h45 Séance de yoga du matin :

La journée débute par une séance de yoga énergisant et centré, axée sur le mouvement conscient, la respiration fluide et l'ouverture du cœur. C'est un moment sacré pour aligner le corps et l'esprit avant de plonger dans une journée profondément spirituelle.

8h45 Déjeuner avant le départ pour Beji Griya - Waterfall Temple.

10h00

Nous partons en direction du Temple Beji Griya, un lieu sacré, entouré de jungle et de cascades. Le trajet traverse de magnifiques rizières et villages traditionnels, offrant une immersion dans la beauté naturelle et la culture balinaise.

11h00

Rituel de purification & enseignement balinais À votre arrivée, vous serez guidés par un balinaise à travers une cérémonie de purification. Ce rituel ancestral se déroule, où l'eau pure est utilisée pour nettoyer les énergies négatives et renouveler le corps, le cœur et l'esprit. Il sera aussi expliqué comment préparer les offrandes, symboles d'équilibre, de gratitude et de connexion avec les forces spirituelles. Une expérience profondément transformante, dans la douceur et la puissance de la nature.

14h00

Après la cérémonie, place à un délicieux repas balinaise dans un warung local typique, le Titty Garden Sangay. Vous y dégusterez une cuisine des traditions locales.

15h00 à 17h00

L'après-midi, direction Alas Kedaton, une forêt tropicale habitée par des singes. C'est une expérience amusante et pleine de vie : vous marcherez à travers la nature, observerez les singes dans leur habitat naturel.

17h00 à 18h00 Retour à l'hôtel après l'activité. Soirée libre.

POWER OF SELF

Peace & Flow

JOUR 4

Transition vers Canggu & repas dans une famille balinaise

6h45 à 7h45 Cours de Yoga du matin

Une dernière séance de yoga à Ubud, dans l'énergie apaisante des rizières. Cette pratique douce et fluide aide à intégrer les expériences vécues, à équilibrer le corps et à préparer le cœur pour la transition vers Canggu.

8h45 Déjeuner & Check-out d'Ubud

Moment parfait pour exprimer sa gratitude envers ce lieu magique avant de poursuivre le voyage.

11h00 Transport vers Canggu a l'hôtel

Check-in à 15h00 : installation à l'hôtel, découverte du lieu et temps libre pour se rafraîchir. Temps pour déposer les valises, se détendre et se préparer pour une expérience authentique et culturelle unique.

15h30

Préparation pour la soirée et départ



16h00 à 19h00 Repas dans une famille balinaise

Nous serons accueillis par une famille balinaise traditionnelle, dans leur maison, pour un moment de partage, culture et connexion humaine. Vous découvrirez les coutumes locales, la manière de vivre simple et spirituelle, et participerez à une petite cérémonie de bénédiction accompagnée d'un repas balinais maison, préparé avec amour. C'est une immersion sincère dans le cœur de la culture balinaise.

19h30

Retour à l'hôtel

POWER OF SELF

Peace & Flow

JOUR 5

Atelier, massage, plage & coucher du soleil à La Brisa

8h à 9h Cours de yoga du matin

Un réveil en douceur avec un yoga d'ancrage et de fluidité, pour harmoniser les énergies et ouvrir la journée dans la paix intérieure.

8h45 Déjeuner à l'hôtel



10h00 – 12h00

Atelier et enseignement sur les blocages émotionnels, la pleine conscience, l'harmonisation des énergies.

12h15

Après-midi libre : détente, piscine, massage traditionnel balinais.

14h30 Départ pour la plage – La Brisa, Canggu

Direction La Brisa, l'un des plus beaux lieux de Bali, situé face à l'océan. L'ambiance bohème chic, les lumières, la musique et les palmiers créent une atmosphère magique au coucher du soleil.

17h00 – 20h00 Sunset & repas face à l'océan

Un moment de pure célébration, gratitude et beauté, symbolisant l'ouverture à la joie et à la liberté intérieure.

20h00 Retour à l'hôtel

POWER OF SELF

Peace & Flow

JOUR 6

Journée immersive à Udara, Seseh

9h00

Gong & Ra Ma Da Sa Meditation

9h15 - 10h30

Vous choisissez entre un breathwork ou un yoga

10h30 - 12h00

Extatique Dance

12h00 - 13h00

Guérison par le son

13h00 à 14h00

Célébration de la vie

*Le repas est inclus



14h00

Brunch à volonté au restaurant Organic Ocean avec de nombreux plats végétariens et végétaliens.

15h00 - 18h00

Spa, sauna, des piscines d'eau chaude et froide. Temps de relaxation.

18h00

Retour prévu pour l'hôtel.

POWER OF SELF

Peace & Flow

JOUR 7

Direction Nusa Penida

Après plusieurs jours de transformation et d'ouverture à Canggu, nous prendrons la route vers une nouvelle aventure : l'île magique de Nusa Penida, un lieu vibrant, entouré d'eaux turquoise et d'une nature brute et apaisante.

8h - 9h Cours de yoga du matin

Un doux réveil en mouvement et en conscience pour ancrer l'énergie avant le voyage. Ce moment permettra de se recentrer, d'ouvrir le corps et de cultiver la gratitude pour tout ce qui a été vécu jusqu'ici.



8h45 Déjeuner

11h00 Check-out de Canggu

Préparation au départ et au transfert vers le port. Nous prendrons le temps de dire au revoir à ce lieu d'accueil et à son énergie paisible. Transfert vers le port & traversée vers Nusa Penida Nous embarquerons pour une traversée en bateau. Le voyage offre une vue splendide sur l'océan et les côtes de Bali. Un moment idéal pour contempler, respirer et se laisser porter.

14h00 – 15h00 Arrivée & Check-in a l'hôtel

Accueil chaleureux, un lieu charmant et paisible entouré de verdure tropicale. Temps libre pour s'installer, se détendre et profiter du calme de l'île.

17h30 Dîner au restaurant ensemble

Nous partagerons un repas convivial dans un restaurant pour goûter aux saveurs de Nusa Penida.

19h30

Soirée libre & détente

POWER OF SELF

Peace Flow

JOUR 8

Découverte de Nusa Penida

7h30 Déjeuner

Réveille-toi en douceur avec un délicieux petit-déjeuner. Une belle énergie pour débiter cette journée d'exploration et d'aventure.

8h30 Départ pour l'excursion

Départ en voiture vers le port pour rejoindre ton bateau partagé. L'aventure commence sur l'eau turquoise entourée de falaises majestueuses et de paysages spectaculaires. Matinée Snorkeling dans les plus beaux sites de Nusa Penida
Découverte des fonds marins exceptionnels Manta Bay : nage avec les majestueuses raies Manta dans leur habitat naturel, une expérience inoubliable et émouvante.
Crystal Bay : eau limpide, coraux colorés et poissons tropicaux, un vrai aquarium à ciel ouvert. Gamat Bay, plus sauvage, idéal pour les amateurs de snorkeling, avec une biodiversité impressionnante. d'expériences de la journée, rires et gratitude avant une nuit de repos bien méritée.

12h30 Dîner (repas non inclus)

Repos bien mérité au bord de la mer ou dans un petit restaurant local, pour savourer un repas indonésien ou un plat végétarien/vegan tout en profitant de la vue.

14h00 Découverte terrestre de Nusa Penida

L'aventure continue à travers les routes pittoresques de l'île, entre falaises et panoramas spectaculaires Kelingking Beach, le célèbre « T-Rex » de Nusa Penida, un des points de vue les plus iconiques d'Indonésie. Vue à couper le souffle sur la falaise et la mer turquoise. Angel's Billabong, piscine naturelle formée par les roches volcaniques, où l'océan vient s'engouffrer à marée haute. Broken Beach, arche naturelle sculptée par les vagues, lieu magique et apaisant, parfait pour contempler la puissance de la nature.

18h30 Retour à l'hôtel

Retour à l'hôtel après cette journée riche en émotions et en beauté. Temps libre pour te reposer, te doucher, méditer ou simplement profiter du coucher du soleil.

19h00 Souper libre ou en groupe

Partage du repas dans une ambiance conviviale, échange d'expériences de la journée, rires et gratitude avant une nuit de repos bien méritée.

POWER OF SELF

Peace & Flow

JOUR 9

Poursuite de la découverte de Nusa penida

8h30 Déjeuner

Commence la journée avec un délicieux petit-déjeuner à l'hôtel.

10h00 Départ pour l'excursion guidée

Visite de la Goa Giri Putri (Cave Goa) : Une expérience spirituelle unique. Pour y accéder, il faut passer par une petite ouverture dans la roche avant d'entrer dans une immense grotte-temple souterraine dédiée à la déesse Shiva. L'atmosphère y est chargée d'encens et d'énergie sacrée. Un lieu idéal pour un moment d'introspection et/ ou de méditation silencieuse.



12h30 Dîner dans un restaurant vegan

Profitez d'un repas sain et savoureux dans un restaurant offrant des plats frais à base de produits locaux. Une expérience d'alimentation vegane.

14h30 Découverte de la plage crystal bay et du Teletubbies Hill (Bukit Teletubbies)

Balade au cœur de collines verdoyantes aux formes douces et arrondies, qui rappellent un paysage de conte. C'est un endroit paisible pour admirer la nature et prendre de superbes photos panoramiques.

17h30 Coucher de soleil à Teletubbies Hill

Admirez la lumière dorée du soleil couchant sur les collines et laissez-vous envelopper par la sérénité du lieu. Un moment idéal pour respirer profondément et ressentir la gratitude de la journée.

18h30-19h00 Retour à l'hôtel

Soirée libre Profitez d'une soirée tranquille : Souper libre, balade sur la plage, lecture ou méditation sous les étoiles.

POWER OF SELF

Peace & Flow

JOUR 10

Clôture & retour

8h30 Déjeuner

Un moment tranquille pour savourer, échanger et vous ancrer dans l'énergie douce de cette dernière journée.

10h00 Journée libre et exploration en flow

Cette journée est dédiée à la liberté et à l'écoute de soi. Ensemble, en groupe, vous déciderez de ce que vous souhaitez vivre pour clôturer votre retraite dans le flow. Se détendre à la plage ou à la piscine, Faire une expérience de VTT dans la nature, Partager un dernier repas dans un café inspirant, Ou simplement se reposer et intégrer tout ce qui a été vécu pendant la semaine.

L'idée est de suivre votre intuition et vos envies du moment, dans la légèreté et la gratitude.



16h30 Méditation & cercle de clôture à l'hôtel.

Nous nous retrouverons pour un dernier moment ensemble, une méditation guidée suivie d'un cercle de clôture. Ce sera un espace pour partager vos ressentis, vos prises de conscience, vos gratitudes, et honorer tout le chemin parcouru. Un instant profond de connexion, de douceur et d'amour pour soi et pour le groupe.

POWER OF SELF

Peace & Flow

JOUR 11

Retour à Bali et départ

9h00 Déjeuner

Profitez d'un dernier petit-déjeuner ensemble dans la douceur du matin. Un moment pour savourer les derniers instants sur l'île, échanger quelques mots, rire, et ressentir la gratitude pour tout ce que vous avez vécu pendant la retraite.

Après le repas, vous procéderez au check-out et prendrez le temps de rassembler vos affaires en toute tranquillité.

11h00 Transfert retour vers Bali (Sanur ou aéroport selon les vols)

Départ vers le port pour votre traversée retour en direction de Sanur ou directement vers l'aéroport, selon vos horaires de vol. Le trajet est aussi un moment d'intégration, laissez les paysages défiler et ressentez la paix et la clarté intérieures que cette expérience vous a apportées.



C'est la fin d'un magnifique voyage extérieur et intérieur, mais aussi le début d'un nouveau chapitre, nourri par tout ce que vous avez découvert et éveillé en vous

POWER OF SELF

Une reconnexion intérieure.

Une immersion entre bien-être, spiritualité et nature.

Un voyage pour se réaligner et repartir transformé(e).

RECONNEXION. LIBÉRATION. IMMERSION. TRANSFORMATION.

