



# RETRAITE

## DE VINYASA YOGA EN THAILANDE



DU 11 AU 18 AVRIL 2021

## Description générale

RETRAITE DE YOGA EN THAÏLANDE  
DU 11 AU 18 AVRIL 2021  
ANIMÉ PAR LOÏC MORICE,  
PROFESSEUR D'ASHTANGA (200H), VINYASA (500H), HATHA (500H)



Pour sa 3<sup>ème</sup> édition, le Centre YOGALAND a le plaisir de vous proposer sa prochaine *retraite de Yoga en Thaïlande*.

Le stage de yoga se déroulera au superbe *Hôtel The Spa Koh Chang*, sur l'île de *Koh Chang en Thaïlande*. Le lieu se situe à la fin de la célèbre baie de mangrove de Koh Chang dans une atmosphère paisible et relaxante, au milieu d'une verdure idyllique.



## Description générale

*Trajet Avion Paris < Bangkok : 600 euros environ avec Thai Airways International*

*Trajet Avion Paris < Bangkok < Trat : 740 euros environ avec Thai Airways International*

Le transfert de l'aéroport de Trat à l'hôtel se fait en ferry (45 min), puis en mini bus ou taxi (30 min).

## *Programme yoga journée type*

La pratique commencera le dimanche 11 avril de 18h à 19h 30 et se terminera le dimanche 18 avril avec la pratique du matin et le brunch.

*Au total, 32 heures de yoga.*



**7h-7h30** : Collation d'avant pratique

**7h30-10h30** : Vinyasa yoga

**11h** : Petit déjeuner - brunch

**De 11h-18h** : Temps libre

**18h-19h30** : Hatha yoga / Yin yoga / Yoga Nîdra / Méditation

**20h** : Dîner



## *Que faire les après-midi ?*

● **Possibilités à l'hôtel (gratuit)** : vélos à disposition, piscine, prêts de kayaks pour explorer la mangrove. L'hôtel propose également des excursions avec une sortie par jour pour visiter l'île (randonnées, cascades, visites villages de pêcheur, plages etc)

● **Activités payantes sur réservation** : à l'hôtel centre de massages, sauna, hammam, cours de cuisine, detox & wellness. Autres sorties à réserver à l'hôtel : excursions snorkelling, etc...

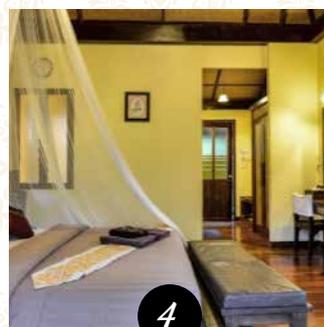
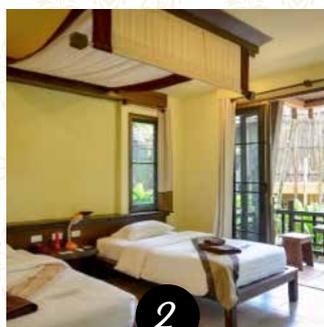
## Hébergement Hotel The Spa Koh Chang

QUATRE CATÉGORIES DE CHAMBRES AU CHOIX (SELON DISPONIBILITES RESTANTES) :

1. **Oriental room** : 856€\* seul (pour deux 1347€ - Lit double King Size)
2. **Lower Hill Cottage** : 1077€\* seul (pour deux 1568€ - twin bed ou lit double)
3. **Single Hill Cottage** : 1136€\* (pour deux 1627€ - twin bed ou lit double)
4. **Upper Hill Cottage** : 1361€\* (pour deux 1852€ - twin bed ou lit double)

\*prix susceptibles d'être modifiés et soumis aux variations de la monnaie thaïlandaise

Chambres : [www.thespakohchang.com/product-category/accommodation/](http://www.thespakohchang.com/product-category/accommodation/)



### ● *Le tarif comprend :*

- l'hébergement (7 nuits du dimanche 11 avril au dimanche 18 avril)
- la pension complète (collation du matin + petit déjeuner/brunch + dîner)
- les enseignements de yoga

La nourriture végétarienne ou végétalienne est savoureuse. Elle est préparée avec des produits frais et biologiques.

### ● *Le tarif ne comprend pas :*

- Les billets d'avion entre Paris et Bangkok (640 euros environ avec Thai Airways International)
- Les transferts entre l'aéroport de Bangkok et l'embarcadère de Trat (prévoir 8 euros environ en bus et 5h de trajet) ou en avion avec Bangkok Airways Bangkok/ Trat (environ 140 € aller-retour).
- Les déjeuners, les boissons en sus, les massages.

## *Modalités d'inscription :*



*Inscription par mail :* [yogalandondres@gmail.com](mailto:yogalandondres@gmail.com)

Réservation confirmée après réception d'un acompte de 300 euros.

*Date limite d'inscription :* 21 décembre 2020.

*Attention :* l'acompte de 300 euros est non-remboursable. Je vous recommande donc de souscrire une assurance annulation pour votre billet d'avion.

Il est obligatoire d'avoir un passeport valable plus de 6 mois après la date de retour et il y a un visa gratuit d'un mois à compter de la date d'entrée en Thaïlande.

  
**YOGALAND**  
O N D R E S - H O S S E G O R