



KUNDALINI YOGA RETRAITE - SIFNOS - GRÈCE

renseignements & inscriptions
chandsatyakaure@gmail.com // www.chandsatyaya.com

Encore peu connue, Sifnos est l'île la plus authentique et la plus préservée des Cyclades, au sud de la mer Égée. Elle offre un cadre enchanteur, tranquille et reposant. C'est l'île idéale pour s'immerger dans une retraite de Kundalini Yoga combinée à la randonnée, et, se délester et se recharger en énergie.

Les meilleures conditions sont réunies à Sifnos pour se connecter à l'énergie de vie, l'énergie KUNDALINI et laisser couler la conscience divine dans chacune de nos cellules !

Chaque matin nous contacterons la puissance du **Kundalini Yoga** à travers la pratique de la **sadhana**, dans laquelle nous combinerons les postures, le souffle, les méditations et nous terminerons par des chants de mantras, face à la mer.

Après un petit déjeuner copieux et une pause repos, nous partirons sur les sentiers, à la découverte des richesses de l'île vers les villages à l'architecture typique de cubes blanchis à la chaux, les plages paradisiaques pour se baigner, les nombreux petits monastères pour méditer et contacter l'énergie curative dans laquelle baigne l'île au travers des éléments (Eau - Feu - Terre - Air - Éther).

Nous vivrons :

Des temps d'introspection pendant la marche consciente et la méditation,
 Des temps de prises de conscience et de lâcher-prise pendant les rituels,
 Des temps de partage et de libération au travers de cercles de paroles,
 Des temps de communion avec soi, avec les éléments et les autres participant.e.s

Cette retraite de 5 jours est une invitation :

À la simplicité, à revenir à l'essentiel pour être soi,
 À se placer dans son centre de gravité pour trouver sa place,
 À se connecter à la beauté de l'île pour contacter et irradier sa beauté intérieure,
 À cultiver le lien à soi et porter son attention à l'autre, au partage, à la joie d'être ensemble et la **liberté d'être soi**.

L'HÉBERGEMENT

Nous logerons dans des studios à partager à deux comprenant un espace nuit avec lit double (deux lits simples non séparables), une salle de douche, un espace repos & repas (avec 2 lits simples à utiliser en couchage ou banquette), une petite kitchenette équipée et une terrasse.

L'hôtel est au calme, face à la Mer, avec piscine.
Et à environ 15 minutes à pied du village de pêcheurs de Faros au sud de l'île.

Notre hôte et nous-mêmes vous accueillons à l'hôtel à partir du Dimanche 5 juin. La retraite débutera à 17h00, jusqu'au Vendredi 10 Juin vers midi.



LE CLIMAT EN JUIN

Le mois de juin est un mois très conseillé pour partir à Sifnos.
Les températures demeurent entre 24° et 27°.
Le soleil se lève à 5h00 et se couche à 19h45.

COMMENT S'Y RENDRE ?

1 - AVION LYON - ATHÈNES

Les compagnies les moins chères sont entre autres Volotea - Transavia - Aegan

(Actuellement Volotea propose des A/R à partir de 150 €)

Vous pouvez utiliser un comparateur de vol tel que KAYAK ou SKYSCANNER pour trouver le meilleur vol. Vous pouvez rejoindre aussi Sifnos en passant par Santorin (vol direct de Lyon) et profiter de cette autre île des Cyclades.

2 - BATEAU ATHÈNES - SIFNOS (2 à 3 heures de ferry d'Athènes)

Prévoir 100 € A/R

Vous pouvez utiliser le site Openseas.gr qui répertorie les différents Ferries des différentes compagnies (Seajets, Zantes, ...)

Si vous souhaitez anticiper, à ce jour, certains trajets (SeaJets, Aegan) sont disponibles.

BATEAU (horaires à ce jour (fin 2021))

Aller 2 bateaux le dimanche :

7h00 > 9h00

11h00 > 13h30

12h00 > 14h55

Retour 3 bateaux le vendredi :

12h25 > 14h55

16h00 > 18h55

18h10 > 20h40

20h15 > 22h50

Si vous devez prévoir une nuit à Athènes à l'Aller et au Retour selon vos horaires de vol et votre propre organisation, vous trouverez de nombreux hôtels et auberges à Athènes ou dans la ville du Pirée où se trouve le port.

Par exemple, « Bedwave expérience » au Pirée proposait en septembre 2021 des lits en dortoirs entre 10 et 15 € (testé et approuvé, facile d'accès en bus de l'aéroport et vers le port, ou à pieds environ 30 minutes).

Pour se déplacer sur l'île

BUS : 2 €

TAXI : 20 €

QUI SOMMES-NOUS ?



Chand Satya est enseignante de Kundalini Yoga et femme-médecine : un électron libre au cœur joyeux et pétillant, au service de l'énergie de vie et de l'humanité. Elle fait confiance à son intuition et son ressenti en écoutant les messages du corps dans toutes ses dimensions et s'appuie sur ses connaissances pour créer des espaces de soin individuels et collectifs, et guider l'être humain sur le chemin de la transformation intérieure. Elle est gardienne et créatrice d'espaces de guérison, notamment par le son, avec le Gong comme instrument de prédilection, pour que le corps puisse s'accorder à sa juste vibration. Sa passion : « t'aider à trouver les ressources pour libérer les blocages énergétiques, physiques et émotionnels, et aligner le cœur, le corps et l'esprit afin de t'aider à contacter ton plein potentiel de guérison et incarner qui tu es vraiment ».

Pour en savoir plus :

♡ <https://www.chandsatya.com>

♡ Instagram : [chand_satya_kundalini](#)

♡ FB : [chandsatya_vibration_kundalini](#)



Isabelle : passionnée de voyages et de médecines complémentaires depuis toujours, j'ai suivi depuis 2015 une formation au Shiatsu (école ZenEquilibre), complétée en médecine Traditionnelle Chinoise (école Shen Tao).

Je serais en joie de vous accompagner pendant ce séjour et vous proposer un soin. Je suis ravie de vous partager cette île, ce lieu qui m'ont paru comme une évidence pour une retraite.



Des soins individuels seront aussi proposés en **SHIATSU** par Isabelle. Sur demande.

Le groupe constitué ne pourra dépasser 14 personnes.

POUR VOIR LA VIDEO DE PRÉSENTATION C'EST ICI :

[YouTube.com/watch?v=tHbTL_N00bY](https://www.youtube.com/watch?v=tHbTL_N00bY)



TARIFS

ENSEIGNEMENT 5 JOURS

Early Bird : 440 € jusqu'au 31 JANVIER 2022

Bird : 510 € à partir du 1er FÉVRIER 2022

EXCURSION 1 JOURNÉE EN BATEAU (repas à bord compris)

115 € facturés séparément sur place au capitaine

HÉBERGEMENT ET REPAS

301 € par personne pour le séjour, facturé séparément et comprenant :

5 nuits en studio (avec kitchenette, salle de bain et terrasse individuelles) partagé à 2

5 petits déjeuners copieux

4 repas du soir

NE SONT PAS COMPRIS

AVION A/R

BATEAU ATHÈNES-SIFNOS A/R (100 €)

1 DINER LIBRE

DÉPLACEMENT EN BUS OU TAXI SUR L' ÎLE

Les studios sont conçus pour 4 couchages.

Mais pour plus de confort, nous avons choisi de les privilégier pour 2 personnes.

Si le nombre est impair, nous vous proposerons d'accueillir une 3ème personne dans un des studios, et le tarif de l'hébergement sera ajusté en conséquence.

Ou de répartir le coût supplémentaire pour compenser le studio partiellement occupé (soit un coût qui varie entre 12€ et 24 € par personne sur la totalité).

Bien prévoir suffisamment de liquide ou un moyen de retrait à un distributeur sur l'île (attention il n'y en a pas partout, prévoir au port de Kamares-Sifnos à l'arrivée) pour régler l'hébergement et le bateau.

CONFIRMATION D'INSCRIPTION

Nous t'invitons à réserver ta place, par mail, auprès de Chand Satya : chandsatyakaur@gmail.com

Ton inscription sera confirmée après avoir effectué 2 VERSEMENTS d'ACOMPTE :

1- Pour garantir ton engagement pour les enseignements, merci de nous envoyer un acompte de :

132 € si Early Bird jusqu'au 31/01/2022 / 153 € si Bird à partir du 01/02/2022

2- Et pour garantir ton engagement pour l'hébergement, merci de nous envoyer un acompte de : 90 €

La totalité sera demandée 30 jours au plus tard avant le départ.

L'adresse pour envoi des 2 chèques est envoyée sur demande par mail.

CONDITIONS D'ANNULATION

Le remboursement des acomptes de réservation pourra être envisagé dans sa totalité si l'annulation est annoncée par mail au maximum 30 jours avant le début de la retraite.

Aucun remboursement ne sera fait au-delà de la période de 30 jours avant le stage.

Nous rembourserons les acomptes en cas d'annulation de la retraite du fait d'évènements extérieurs.

Afin de garantir l'harmonie de l'énergie du groupe, nous vous invitons à prendre conscience que la retraite s'accomplit uniquement dans son intégralité.

LE PASS SANITAIRE EST NÉCESSAIRE SUR LE TERRITOIRE GREQUE.

Comme les infos évoluent au fil du temps, merci d'aller vérifier les modalités pour voyager en Grèce sur le site de l'Ambassade de France :

<https://gr.ambafrance.org/Covid19-Gr>



Ce voyage est ouvert à toutes et à tous et n'exige aucune condition physique particulière, si ce n'est pouvoir marcher sur des sentiers de randonnée.

Les retraites sont des accélérateurs de transformations. A chaque fois que je m'offre cet espace-temps en dehors du temps, je me sens régénérée, pleine de joie, légère et à la fois reposée et reboostée !

Si tu ressens l'appel et l'envie de te faire ce cadeau, contacte-moi en mp ou sur chandsatyakaur@gmail.com.

Nous nous réjouissons de t'accueillir dans ce lieu magique.

Chand Satya & Isabelle

Chand Satya-K MORVAN - 06 62 15 64 89

Femme Médecine ♥ **Chinoise Holistique**

Enseignante de Kundalini YOGA & GONSTER (Sound Healing)

Consultante en Karam Kriya (numérologie) & Coach de vie

www.chandsatya.com

