

BALANCE ZONE.  
FEUILLE DE ROUTE  
IMMERSION EN ANDALOUSIE  
STAGE DE PERFECTIONNEMENT EN YOGA VINYASA.  
DU 17 AU 24 AVRIL 2026

L'immersion « Balance Zone » en yoga Vinyasa sur la Costa del Sol en Andalousie, prévue du 17 au 24 avril 2026, est une opportunité exceptionnelle de se ressourcer dans un cadre magnifique. Pour 990,00 €, cette retraite offre un mélange d'activités de yoga Vinyasa dynamique et de moments de relaxation, le tout entouré par la beauté naturelle de la région. Les participants pourront profiter de séances de yoga quotidiennes, adaptées à tous les niveaux, dirigées par des instructeurs expérimentés. En plus du yoga, des ateliers de bien-être, des randonnées dans la nature environnante et une alimentation saine et locale seront proposés, garantissant une expérience de régénération complète du corps et de l'esprit. Cette immersion promet d'être une échappée relaxante et enrichissante, idéale pour ceux qui cherchent à équilibrer leur vie personnelle et spirituelle.

I- PRIX DE L'IMMERSION

990,00€

Paiement intégral dès l'inscription

Ou

30% (297,00€) dès inscription puis 693,00€ avant le 10 avril 2026.

Pension complète + 5h d'étude de yoga, pranayama, méditation par jour.

Le billet d'avion aller-retour est exclu

II- NOMBRE MAXIMAL DE STAGIAIRES

11 personnes

III- VOYAGE

EN AVION

L'aéroport d'arrivée est MALAGA

Au départ de Paris, nous vous recommandons les vols suivants

Aller le 17.04 cie Vueiling 10.00 ----12.35

Retour le 24.04 cie Vueling 10.25----13.00

Au départ d'ailleurs, organsez-vous pour prendre un avion qui arrive à Malaga au plus tard à 13.30

Une navette vous accueillera à l'aéroport pour vous amener à notre lieu de résidence. Elle vous ramènera à l'aéroport à la fin de l'immersion.

EN TRAIN

La gare d'arrivée est MALAGA



Balance Zone. Siret :51761604100037.

BALANCE ZONE.  
FEUILLE DE ROUTE  
IMMERSION EN ANDALOUSIE  
STAGE DE PERFECTIONNEMENT EN YOGA VINYASA.  
DU 17 AU 24 AVRIL 2026

Un train part de Paris à 7.41, correspondance à Barcelone, arrivée Malaga 21.29.

Une navette vous y accueillera.

Appelez svp le bureau Balance Zone au +33 6 01 73 29 00 pour confirmer votre pick-up de la gare de Malaga.

EN VOITURE DE LOCATION

Doyouspain.com

Merci de contacter, dans le cas d'une location de voiture, le bureau balance zone afin de vous envoyer la géolocalisation sur votre téléphone GPS. +33 6 01 73 29 00

IV- LOGEMENT

Notre résidence est à 1heure à l'est de MALAGA sur la Costa Del Sol, près du village de compéta. La maison est orientée plein sud, en haut d'une colline, face à la mer, à laquelle nous accédons en 20mn en voiture.

Elle est composée de

- 3 chambres doubles (lits séparés) avec salle de bain privée.
- 2 chambres doubles avec salle de bain partagée
- Au total 6 salles de bain et 7 WC
- Une piscine de 5m sur 10m
- Un jacuzzi
- Une terrasse ouverte avec parquet, face à la mer, pour la pratique de yoga
- Un studio de yoga en verre avec la possibilité d'ouvrir et de fermer les baies vitrées
- Une cuisine intérieure et une cuisine extérieure
- Un salon
- Une salle à manger avec cheminée
- Un parking
- Une machine à laver
- Internet
- Grand jardin avec beaucoup d'espaces pour s'isoler ainsi que pour se retrouver
- La maison est en pierre, aménagée et isolée de façon moderne.
- Draps de lits et serviettes de toilette.



Balance Zone. Siret :51761604100037.

BALANCE ZONE.  
FEUILLE DE ROUTE  
IMMERSION EN ANDALOUSIE  
STAGE DE PERFECTIONNEMENT EN YOGA VINYASA.  
DU 17 AU 24 AVRIL 2026

V- ORGANISATION JOURNALIERE :

**Vendredi 17.04**

17.00-18.30      Yoga, pranayama

**Samedi 18.04**

9.00-12.00      Pratique intensive de yoga vinyasa sur la terrasse ouverte  
13.00      Déjeuner végétarien au bord de la piscine  
17.00-19h00      Yoga, Pranayama, méditation dans le studio de verre  
20.30      Diner

**Dimanche 19.04**

9.00-12.00      Pratique intensive de yoga vinyasa sur la terrasse ouverte  
13.00      Déjeuner végétarien au bord de la piscine  
17.00-19h00      Yoga, Pranayama, méditation dans le studio de verre  
20.00      Diner

**Lundi 20.04**

9.00-12.00      Pratique intensive de yoga vinyasa sur la terrasse ouverte  
13.00      Déjeuner végétarien au bord de la piscine  
17.00-19h00      Yoga, Pranayama, méditation dans le studio de verre  
20.00      Diner

**Mardi 21.04**

8.30      Départ en minibus vers la plage  
9.30-12.30      Pratique de yoga sur le sable  
13h      Déjeuner

**APRES MIDI À LA PLAGE**

17.00-18.30      Pratique de yoga à la plage  
19.00      Retour à la résidence  
20h00      Diner

**Mercredi 22.04**

9.00-12.00      Pratique intensive de yoga vinyasa sur la terrasse ouverte  
13.00      Déjeuner végétarien au bord de la piscine  
17.00-19h00      Yoga, Pranayama, méditation dans le studio de verre ou en nature  
20.00      Diner

**Jeudi 23.04**

9.00-12.00      Pratique intensive de yoga vinyasa sur la terrasse ouverte  
13.00      Déjeuner végétarien au bord de la piscine  
17.00-19h00      Yoga, Pranayama, méditation dans le studio de verre  
20.00      Diner et fête de fin de stage

Amenez votre tapis de yoga, votre ceinture, un châle pour la relaxation et un bonnet pour la méditation.



Balance Zone. Siret :51761604100037.

BALANCE ZONE.  
FEUILLE DE ROUTE  
IMMERSION EN ANDALOUSIE  
STAGE DE PERFECTIONNEMENT EN YOGA VINYASA.  
DU 17 AU 24 AVRIL 2026

VI- REPAS :

Notre cuisine gastronomique végétarienne, raffinée est servie au déjeuner et au dîner. Elle est prévue pour s'adapter aux personnes végétaliennes, sans gluten et anti inflammatoire, en relation à notre pratique yogique.

Nous suggérons de ne pas manger le matin avant la pratique intensive de yoga.

Cependant, du thé, café, fruits secs et fruits frais sont mis à disposition tout au long de la journée.

VII- VIE EN COMMUNAUTÉ ET SAVOIR VIVRE :

. Bien que nos chefs organisent, créent et vous servent les repas composés avec amour, nous vous demandons de participer à la mise en place et "débarassage" des tables. Des plannings en équipe seront définis au début de l'immersion.

. L'équipe de nettoyage vous accueillera dans un lieu propre. Nous vous demandons donc de maintenir ce lieu en l'état, nettoyer régulièrement les sanitaires, prendre soin de la propreté des parties communes, tasses et verres utilisés non éparpillés.

Hors repas, merci de nettoyer la vaisselle utilisée.

. Veuillez svp ranger vos affaires de yoga après votre pratique.

Merci infiniment par avance de votre engagement,

C'est avec une immense joie, que l'équipe Balance Zone se prépare à vous accueillir lors de cette superbe retraite de yoga qui permettra à chacune, chacun d'entre vous de surpasser vos limites, de réaliser vos possibles en yoga, de vous régénérer et vous transformer, au plus proche de vous.

Au grand plaisir de nous retrouver très bientôt,  
Namasté,  
Laurence



Balance Zone. Siret :51761604100037.

BALANCE ZONE.  
FEUILLE DE ROUTE  
IMMERSION EN ANDALOUSIE  
STAGE DE PERFECTIONNEMENT EN YOGA VINYASA.  
DU 17 AU 24 AVRIL 2026

**Coordonnées banquaire :**  
**Crédit Mutuel.**  
**IBAN FR76 1027 8061 3700 0208.**  
**BIC CMCIFR2A**



Balance Zone. Siret :51761604100037.