



Stand Up Paddle spécialiste
Centres Suisse – Italy – India
Travel & Retreat SUP & Yoga

waterwalk.ch
info@waterwalk.ch

INDIA WATERS GOA 27 MARS – 3 AVRIL 2016

SEAQUENCE RETRAITE

Fluidité de l'instant présent

Vivez une semaine immergée dans une nature magnifique et spirituelle. La Seaquence retraite est une unique occasion de revigorer votre corps et esprit de manière restoactive par la pratique du yoga et l'énergie bénéfique de l'eau de mer. Tout au long de la semaine, un programme journalier est proposé de yoga, méditation, connaissance des mantras ainsi que la possibilité d'entrer en contact plus actif avec l'élément eau par la pratique du Stand Up Paddle (SUP) ou du Surf. Vivez l'expérience du levé de soleil au large à la rencontre des dauphins bien guidés et entourés par vos instructeurs en SUP ou avec un bateau de pêcheur local. Votre journée se termine avec un magnifique couché de soleil depuis la terrasse d'un café de plage en dégustant un jus de fruits frais au son du bruit apaisant des petites vagues.

Des séances de massage Ayurveda ou autres traitements rénovateurs, Reiki, Bols tibétains, Yoga thérapie peuvent individuellement compléter votre séjour.

Des visites des marchés locaux ou du vieux Goa à son architecture coloniale vous seront proposées en activité culturelle.

Location

L'emplacement est situé dans le tranquille village de Mandrem en bordure de la mer Arabe à **Goa en Inde**. Le logement est dans le magnifique eco-yoga-centre de Ashiyana composé de maison en bois ou de huttes en bambou. Le centre est situé à 200m de la plage dans un environnement calme et de verdure.

Enseignants

L'enseignement sera organisé par le couple **Tapashi Devchoudhury de nationalité Indienne** (Méditation, Mantras, Kirtan, SUP, Surf) et **Cedric Reynard** (Yoga, SUP, Surf, SUPrana), ainsi que **Xenia Bianchi** avec le complément de professeurs locaux.

Dès 790 Euros (en Cabana partagée) – inclus

- 7 nuits à Ashiyana Yoga Retreat Village.
- Yoga leçons variables à Ashiyana et plage.
- Equipement SUP & Surf et leçons.
- Deux repas végétariens délicieux par jour, déjeuner et repas du soir.
- Eau purifiée, thé aux herbes et/ou épices à volonté sur toute la journée.

- Taxi aéroport d'arrivée.
- Beach Cabana seul 990 /Eco lodge partagée 990 /Eco lodge seul 1190 /Luxury Raj Suites partagée 1190 /Luxury Raj Suites seul 1490.



Stand Up Paddle spécialiste
Centres Suisse – Italy – India
Travel & Retreat SUP & Yoga

waterwalk.ch
info@waterwalk.ch

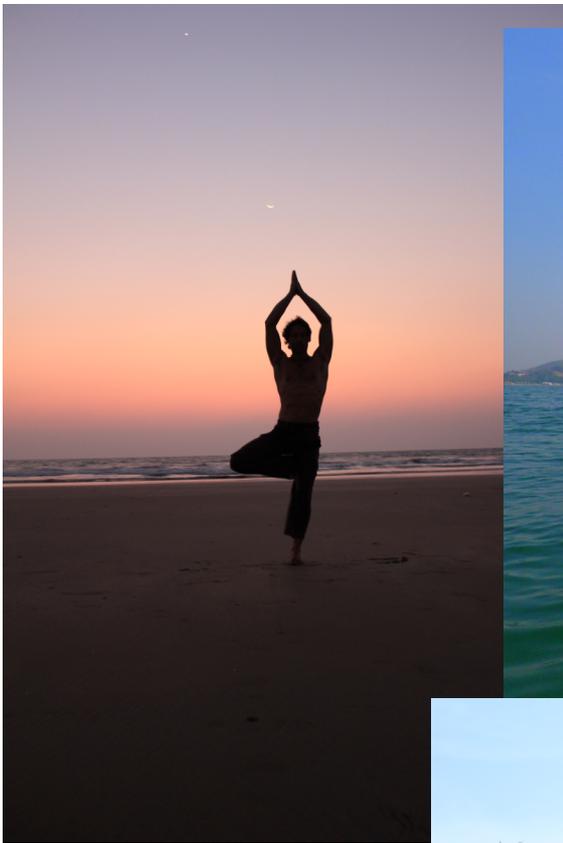
Non inclus

- *Billet d'avion (environ 800 Euros).*
- *Assurance de voyage et annulation.*

Date : 27 Mars au 3 Avril 2016

Inscription avant le 30 janvier 2016

Inscription & Infos : ced@waterwalk.ch
www.waterwalk.ch





Stand Up Paddle spécialiste
Centres Suisse – Italy – India
Travel & Retreat SUP & Yoga

waterwalk.ch
info@waterwalk.ch

Cedric

Né entouré de montagnes en Valais/Suisse, j'ai dans un premier temps assouvi ma recherche d'aventure par l'escalade, le ski et snowboard. Mon plaisir de partager me dirige naturellement au brevet fédéral de sports de neige. Ce n'est que plus tard lors de mes premiers voyages hors Europe que je découvre une véritable attraction pour l'eau notamment par l'intermédiaire du surf en Indonésie. Parallèlement je m'initie au yoga à Bali puis en Australie. Aujourd'hui « eau et yoga » font partie de ma vie. En 2010, je découvre le Stand Up Paddle en Suisse et m'inscris à la toute première volée de formation d'instructeurs suisses IOSUP. Dans la foulée naîtra Waterwalk Stand Up Paddle afin de faire partager ce bien être sur l'eau à chacun. Après plusieurs voyages en Inde, Waterwalk India débute en 2014 et propose différents cours et sorties de SUP et Surf à Goa.

Aujourd'hui "eau et yoga" font totalement partie de ma vie.

Tapashi

Née d'une famille Hindu installée dans une calme vallée du Nord Est de l'Inde au pied des contreforts himalayens, j'ai été naturellement introduite à la tradition du yoga à mon tout jeune âge par mon père. Ma mère m'a transmis la connaissance de la philosophie ancienne Hindu, et les sens subtils du Sanskrit des shlokas et mantras, textes traditionnels. Au fil du temps, j'ai développé mes propres techniques de méditation.

La musique et l'art m'ont tenue éloignée de l'activité sportive jusqu'à la découverte du surf et du stand up paddle qui m'ont ouvert un tout nouveau monde de sensation et bien être qui aujourd'hui font complètement partie de mon style de vie.

