

Ibiza du 24 avril au 1<sup>er</sup> mai 2021

Lieux : <https://www.ibizayoga.com/getting-here/>

Adresse : <https://www.ibizayoga.com/transport/>

GPS : <https://www.ibizayoga.com/location/>

Moyens de transport de et à l'aéroport :

- Taxi de l'aéroport (20 mn de route)
- Location de voiture [www.doyouspain.com](http://www.doyouspain.com). Informez vous bien des conditions de location et d'assurance. Ayez une assurance par votre carte bancaire ou privée et ayez une carte de crédit et non carte de débit.
- Prenez contact avec les autres stagiaires dont les mails sont en copie afin de vous organiser à plusieurs dans des voitures de location ou taxis. Vous partagerez ou contribuez aux frais de transport.

L'équipe Balance Zone vous accueillera sur le lieu avec des collations à l'arrivée.

Bien que le climat soit souvent chaud en cette période printanière, les nuits sont encore fraîches. Prévoyez des affaires chaudes, doudoune, bonnet, écharpe, un pull, des chaussettes.

Prenez vos serviettes de plage.

Il n'y aura pas de piscine dans le lieu comme annoncé précédemment. Balance zone a dû changer de lieu suite aux règles covid de rigueur. Cependant, nous sommes dans un lieu plus proche de la cala Béniras et de sa plage ( 5mn maximum à pied). Nous espérons que cela vous convient malgré tout. Le lieu a toutes les comodités nécessaires. Vous pouvez apprécier son infrastructure sur [www.ibizayoga.com](http://www.ibizayoga.com)

C'est avec grand plaisir que nous nous réjouissons de partager ce moment de retraite ensemble.

## PLANNING

### IBIZA :

1<sup>er</sup> jour : Arrivée-Installation-découverte du lieu et des gens

2<sup>ème</sup> jour : 9h00-12h00 yoga vinyasa  
12h00-14h00 brunch  
15h00-17h00 yoga libre sur la plage. Thème spécifique. Guidé par les stagiaires en formation qui seront présentes au stage et un des professeurs. (Optionnel)  
17h30-19h30 pranayama- yoga vinyasa -Méditation  
20h30 : diner

3<sup>ème</sup> jour : 9h00-12h00 yoga vinyasa  
12h00-14h00 brunch  
15h00-17h00 yoga libre sur la plage. Thème spécifique. Guidé par les stagiaires en formation qui seront présentes au stage et un des professeurs. (Optionnel)  
17h30-19h30 pranayama- yoga -Méditation  
20h30 : diner

4<sup>ème</sup> jour : 9h00-12h00 yoga vinyasa  
12h00-14h00 brunch  
15h00-17h00 yoga libre sur la plage. Thème spécifique. Guidé par les stagiaires en formation qui seront présentes au stage et un des professeurs. (Optionnel)  
17h30-19h30 pranayama - yoga -Méditation  
20h30 : diner

5<sup>ème</sup> : 9h00-12h00 yoga vinyasa  
12h00-14h00 brunch  
15h00-17h00 yoga libre sur la plage. Thème spécifique. Guidé par les stagiaires en formation qui seront présentes au stage et un des professeurs. (Optionnel)  
17h30-19h30 pranayama - yoga -Méditation  
20h30 : diner

6<sup>ème</sup> : 9h00-12h00 yoga vinyasa  
12h00-14h00 brunch  
15h00-17h00 yoga libre sur la plage. Thème spécifique. Guidé par les stagiaires en formation qui seront présentes au stage et un des professeurs. (Optionnel)  
17h30-19h30 pranayama - yoga -Méditation  
20h30 : diner

7<sup>ème</sup> jour : 9h00-12h00 yoga vinyasa  
12h00-14h00 brunch  
15h00-17h00 yoga libre sur la plage. Thème spécifique. Guidé par les stagiaires en formation qui seront présentes au stage et un des professeurs. (Optionnel)  
17h30-19h30 pranayama - yoga -Méditation  
20h30 : diner

8<sup>ème</sup> jour : 8h00-10h00 yoga vinyasa  
Brunch  
Départs