

Géré et organisé par POSSIBLE!

HEALING & HEALTH BALI NATURE

Power of Self

Offrez-vous une semaine de déconnection visant la guérison, le réalignement personnel et l'élévation de la santé physique et énergétique



Chez United Colors of Bali Nature, profitez du silence, de l'odeur de la pluie tropicale, du lever du soleil sur les rizières, des respirations profonde, pour que votre corps se relâche et que votre esprit ralentisse.

SILENCE. DÉTOX. RECONNEXION. TRANSFORMATION.



Pour plus d'informations, contactez-nous

✉ info@possiblepowerofself.com



HEALING & HEALTH BALI NATURE

Power of Self

UNE IMMERSION COMPLÈTE POUR LE CORPS, L'ESPRIT ET L'ÉNERGIE

Cette retraite vise la guérison émotionnelle, le réalignement personnel et l'élévation de la santé physique et énergétique.

Durant ces 7 jours, tout est conçu pour soutenir :

- Le corps physique
- L'équilibre du système nerveux
- La circulation énergétique
- La clarté mentale
- L'ouverture du cœur

L'expérience comprend :

- Repas 100% véganes, sans caféine, sans sucre, dans une approche détoxifiante
- Aucun téléphone pendant toute la durée du séjour
- Bungalow privé
- Encadrement professionnel et bienveillant
- Espace sécuritaire et respect du rythme de chacun

CETTE RETRAITE EST IDÉALE POUR :

- Les personnes en surcharge mentale
- Les périodes de transition de vie
- Les ruptures, deuils ou fatigues émotionnelles
- Les entrepreneurs épuisés
- Les personnes en quête de sens
- Les hypersensibles
- Celles et ceux qui souhaitent élever leur énergie et retrouver leur alignement intérieur

À LA FIN DE CES 7 JOURS, VOUS REPARTIREZ...

- Plus léger émotionnellement
- Mentalement apaisé
- Avec une énergie renouvelée et un rayonnement intérieur
- Connecté profondément à vous-même
- Capable de respirer la vie autrement
- Avec un système nerveux régulé
- Avec une vision claire pour la suite

HEALING & HEALTH BALI NATURE

Power of Self

JOUR 1

Arrivée à Bali Nature & ouverture

15h00 – Accueil à Bali Nature

Dès votre arrivée, vous laissez derrière vous le rythme du quotidien pour entrer dans un espace sacré entièrement dédié à vous.

L'arrivée marque la transition entre l'agitation quotidienne et un espace entièrement dédié à soi. Cette première journée est une porte d'entrée vers le silence et la transformation.



16h30 – 18h30 – Cercle d'ouverture

Nous débuterons la retraite par un cercle d'ouverture.

Le cercle d'ouverture crée une base de confiance, de sécurité et d'unité. C'est le moment d'ouvrir le cœur, poser ses intentions et permettre au corps de commencer à ralentir.

Un espace sacré entouré de nature, idéal pour se reconnecter à soi et se préparer au prochain jour de détoxification et transformation intérieure.

Vous commencez déjà à ralentir... à respirer... à revenir à vous.

19h00 – Souper & intégration

Soirée calme pour intégrer les premières énergies et se préparer à entrer pleinement dans l'expérience.

Power of Self

JOUR 2 - NETTOYAGE

Libération & purification

Une journée pour laisser le corps respirer à nouveau. Le souffle devient un outil puissant de libération des émotions retenues et des tensions accumulées. Votre énergie circule à nouveau, votre mental s'éclaircit.

Vous faites de la place pour le renouveau.



7h00 – 8h30 – Yoga doux & méditation

Connexion au souffle, ouverture du cœur et ancrage.

8h45 – Déjeuner détox

Un moment parfait pour se connecter et partager les ressentis du matin.

10h00 – Breathwork de libération (2h)

12h30 – Repas léger & temps libre

14h00 – Enseignement, méditation & cercle de partage

16h00 – Massage

17h00 – Repas léger

Temps libre pour se reposer, se baigner, méditer ou simplement profiter du calme. Une journée complète, riche en transformation, partage, spiritualité et connexion.



Power of Self

JOUR 3 - RESPIRATION

Retour à l'essentiel

Vous apprenez à respirer pleinement, à habiter votre corps et à ralentir votre système nerveux.

À travers le yoga, la méditation et l'alimentation consciente, vous retrouvez une relation simple, saine et profonde avec vous-même.

Vous vous reconnectez à l'instant présent.



7h00 – 8h30 – Yoga doux & méditation

Connexion au souffle, ouverture du cœur et ancrage.

8h45 – Déjeuner détox

10h00 – Enseignement en pleine conscience sur l'alimentation et le bien-être & méditation

12h30 – Repas léger & repos

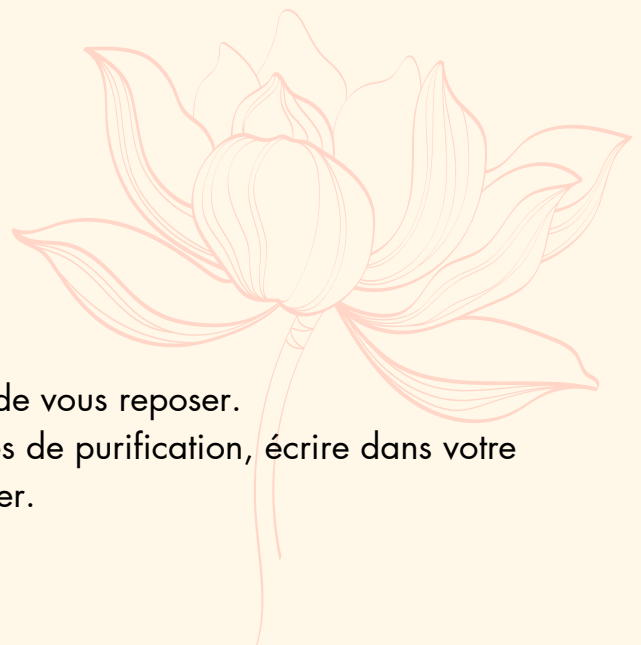
14h00 – Enseignement & méditation

16h00 – Massage

17h00 – Repas léger

Vous aurez le temps de vous tendre et de vous reposer.

Une soirée calme pour intégrer les énergies de purification, écrire dans votre journal, méditer ou simplement vous reposer.



Power of Self

JOUR 4 - ACTIVATION

Eveil de l'énergie vitale

Une journée puissante pour activer votre énergie intérieure.

La séance d'activation énergétique (Kundalini) permet d'ouvrir les canaux, de libérer les blocages émotionnels et d'ouvrir votre potentiel pour réveiller votre force intérieur.

Vous ressentez votre corps vivant, vibrant, aligné.

Votre énergie s'élève.



7h00 – 8h30 – Yoga doux & méditation

8h45 – Déjeuner détox

10h00 – Activation Kundalini (2h)

Eveil de l'énergie vitale dormant au sein de chaque individu

12h30 – Repas léger & repos

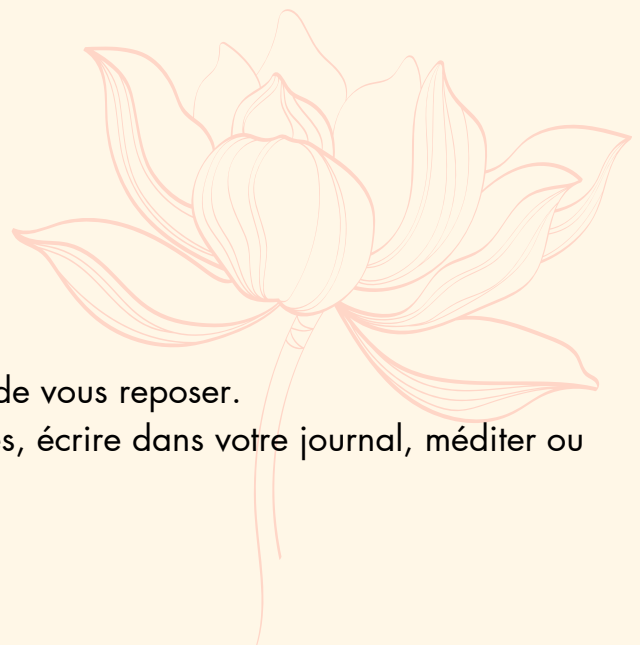
14h00 – Enseignement & méditation

16h00 – Massage

17h30 – Repas léger

Vous aurez le temps de vous de tendre et de vous reposer.

Une soirée calme pour intégrer les énergies, écrire dans votre journal, méditer ou simplement vous reposer.



Power of Self

JOUR 5 - HARMONISATION

Ouverture du cœur

Après le nettoyage, vient l'équilibre.

Cette journée vous invite à vous reconnecter à la douceur, à l'amour de soi et à votre alignement intérieur.

Les pratiques vous aident à harmoniser vos émotions, votre corps et votre énergie.

Vous vous sentez plus léger(e), plus apaisé(e).



7h00 – 8h30 – Yoga & méditation

8h45 – Déjeuner détox

10h00 – Méditation dans les rizières

12h30 – Repas léger & repos

14h00 – Enseignement et méditation

Intégration globale : yoga, respiration, breathwork et activation

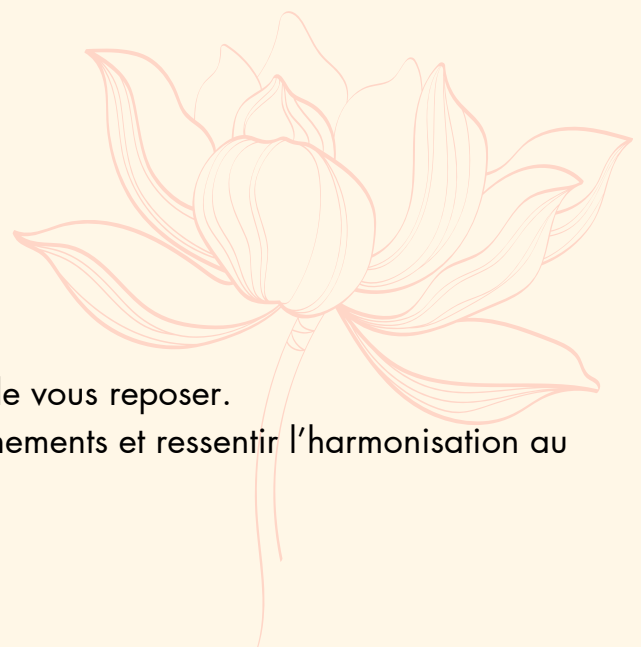
Partage en groupe

Vivre en harmonie avec soi-même

17h30 – Repas léger

Vous aurez le temps de vous détendre et de vous reposer.

Une soirée calme pour intégrer les enseignements et ressentir l'harmonisation au sein de votre corps



Power of Self

JOUR 6 - RENAISSANCE

Clarté & manifestation

Créer votre nouvelle vision

Libéré(e) du passé, vous pouvez enfin vous reconnecter à ce qui compte vraiment.
Cette journée est dédiée à votre vision, vos rêves et votre futur.
Vous clarifiez vos intentions et commencez à manifester la vie qui vous correspond.

Vous vous reconnectez à votre vérité.



7h00 – 8h30 – Yoga & méditation

8h45 – Déjeuner détox

10h00 – Session Renaissance

12h30 – Repas léger & repos

14h00 – Enseignement et méditation
Vision board & manifestation des rêves
Connexion à son essence profonde

17h30 – Repas léger

Vous aurez le temps de vous détendre et de vous reposer.
Une soirée calme pour intégrer les enseignements et ressentir l'harmonisation au sein de votre corps.



HEALING & HEALTH BALI NATURE

Power of Self

JOUR 7 - INTÉGRATION

Retour au monde avec conscience

La retraite touche à sa fin, mais votre transformation continue.
Cette journée est un pont entre l'expérience vécue et la vie quotidienne.
Vous repartez avec une nouvelle énergie, des outils concrets et une vision claire pour la suite.

Vous êtes prêt(e) à vivre autrement.



8h45 – Déjeuner détox

10h00 – Préparation pour le départ

11h00 - Check-out

POWER OF SELF

**Une renaissance intérieure.
Un retour à l'essentiel.
Un nouveau départ.**

SILENCE. DÉTOX. RECONNEXION. TRANSFORMATION.

HEALING & HEALTH BALI NATURE

Power of Self

LIEU DE LA RETRAITE

United Colors of Bali Nature vous accueille au cœur d'un environnement préservé, où nature, confort et authenticité se rencontrent pour offrir une expérience inoubliable. Niché au cœur des rizières verdoyantes, notre établissement est une véritable invitation à la détente et à la reconnexion avec la nature.

Vous pourrez profiter de nombreuses infrastructures pensées pour votre bien-être :



- une **piscine à débordement** offrant une vue panoramique sur la nature environnante,
- un **spa** proposant des soins traditionnels balinaïses,
- une **salle de yoga** ouverte sur la jungle,
- un **restaurant** proposant une cuisine fusion occidentale et asiatique

United Colors of Bali Nature propose de vous ressourcer au sein de logements confortables :

- Les **bungalows**, nichés au cœur de la végétation, permettent une immersion totale dans la nature tout en bénéficiant d'équipements modernes.



Pour plus d'informations, contactez-nous



www.possiblepowerofself.com



info@possiblepowerofself.com



[@possiblepowerofself](https://www.instagram.com/possiblepowerofself)