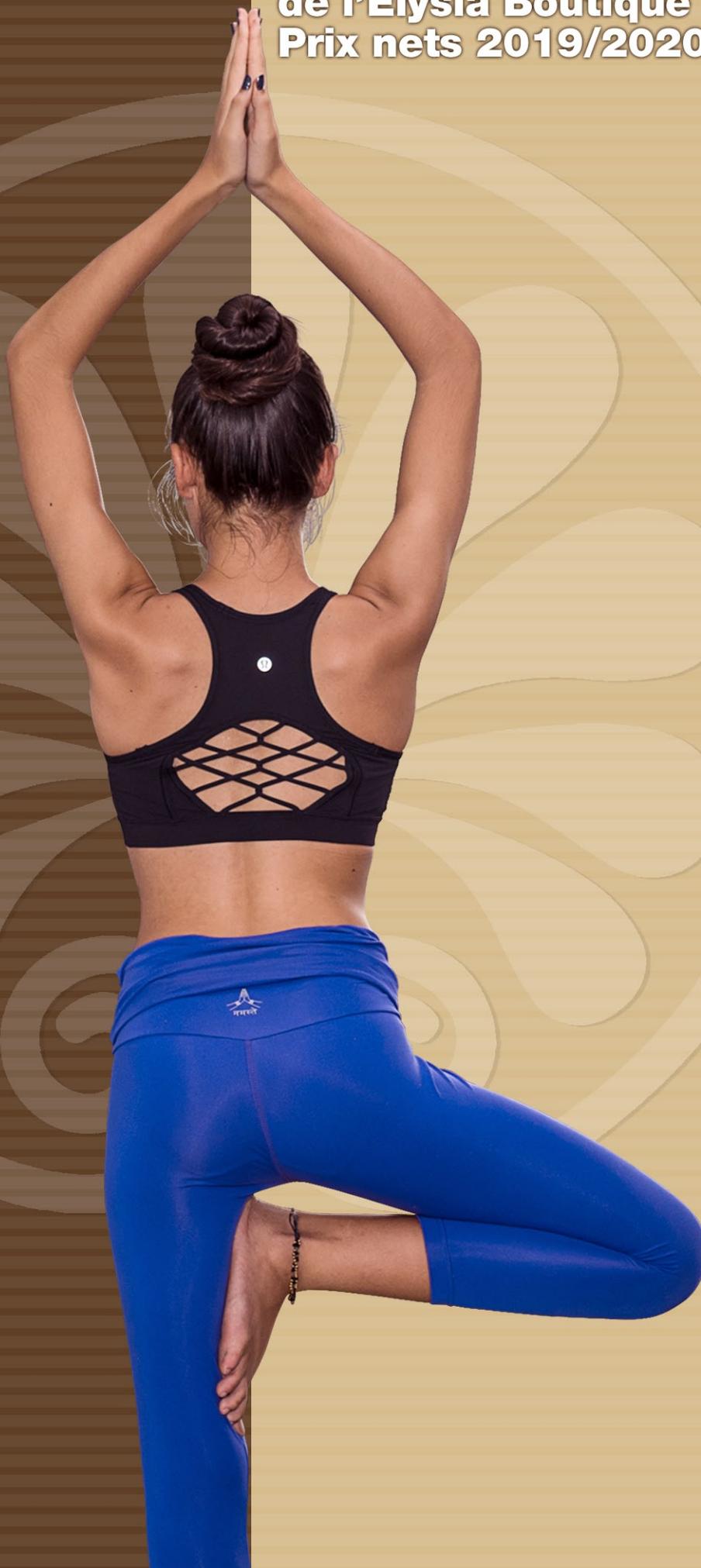


Île de Koh Samui - Thaïlande
Les forfaits Yoga
de l'Elysia Boutique Hotel
Prix nets 2019/2020



Le Shahda Yoga

Era Shahda est professeur principal de Yoga Shahda à l'Elysia Boutique Hotel. Native de Malaisie, elle a étudié en Australie et en Suisse avant d'obtenir des diplômes universitaires en Mathématiques et Finances au Royaume-Uni. Era est également francophone, ce qui est très apprécié par nos hôtes qui pratiquent la langue de Molière !

Son aventure avec le yoga a débuté à Singapour tel un sursaut après les ravages sur sa santé générés par un mode de vie "toxique" et une intervention chirurgicale de 8 heures qui lui valut une profonde souffrance physique, une perte de dynamisme et une prise

de poids conséquente. Première séance de yoga un an après cette épreuve et les bienfaits se firent vite sentir avec, notamment, la disparition de la douleur et un retour de vitalité.

C'est ainsi que le yoga devint son rendez-vous quotidien et, mieux même, Era prit conscience que c'était pour elle la voie à suivre, son chemin de vie.

Elle se rend ainsi à Koh Samui pour y suivre 200 heures de formation et devenir professeur de yoga à L'Elysia Boutique Hôtel.

Mais sa quête d'apprentissage et de perfectionnement l'entraîne à repartir de nouveau en formation, avec pas moins de 300 heures, à Prague, sous la tutelle du mondialement célèbre Dylan Wermer.

De retour à Koh Samui pour poursuivre ses cours de yoga, elle centre son enseignement sur "l'amour de l'essentiel de soi".

Que l'on soit un yogi débutant ou expérimenté, il importe avant tout à Era de s'adapter au niveau d'expérience de ses élèves.



Horaires des séances*

Jours	07h 00	07h 30	09h 15	11h 00	16h 00
Lundi	Méditation	Yoga	Yoga		Handstands
Mardi	Méditation	Yoga	Yoga	Pilates	Handstands
Mercredi	Méditation	Yoga	Yoga		Handstands
Jeudi	Méditation	Yoga	Yoga	Pilates	Handstands
Vendredi	Méditation	Yoga	Yoga		
Samedi	Méditation	Yoga	Yoga		
Dimanche	Méditation	Yoga	Yoga		



*Sous réserve de modifications.

Nous vous invitons à vous renseigner lors de la réservation.



Les forfaits

Retraite de yoga de 4 jours/3 nuits

Dynamisez votre corps et votre esprit

**Prix : 800 US\$ pour une personne en chambre Single,
1 411 US\$ pour deux personnes en chambre
double/twin partagée**

(Pension complète depuis le dîner jour 1 jusqu'au petit-déjeuner jour 4)

Le forfait comprend (par personne) :

- L'hébergement en chambre disposant d'un lit king-size
- Le petit-déjeuner bio au Greenlight Café & Bar de l'Elysia Hotel
- Le déjeuner bio au Greenlight Café & Bar.
- Méditation, yoga ainsi que les autres cours de yoga, Pilates et danse dispensés à l'Elysia Hotel lors de votre séjour
- Une heure de massage aux huiles essentielles
- Une excursion sur l'île de Koh Samui au programme de l'Elysia Hotel.

Retraite de yoga de 7 jours/6 nuits

Redécouvrez votre corps et votre esprit

**Prix : 1 148 US\$ pour une personne en chambre Single,
1 921 US\$ pour deux personnes en chambre
double/twin partagée**

(Pension complète depuis le dîner jour 1 jusqu'au petit-déjeuner jour 7)

Le forfait comprend (par personne) :

- L'hébergement en chambre disposant d'un lit king-size
- Le petit-déjeuner bio au Greenlight Café & Bar de l'Elysia Hotel
- Le déjeuner bio au Greenlight Café & Bar
- Méditation, yoga ainsi que les autres cours de yoga, Pilates et danse dispensés à l'Elysia Hotel lors de votre séjour
- Deux massages d'une heures aux huiles essentielles
- Deux excursions sur l'île de Koh Samui au programme de l'Elysia Hotel.

Retraite de yoga de 14 jours/13 nuits

Redécouvrez votre corps et votre esprit

**Prix : 2 097 US\$ pour une personne en chambre single,
3 382 US\$ pour deux personnes en chambre
double/twin partagée**

(Pension complète depuis le dîner jour 1 jusqu'au petit-déjeuner jour 14)

Le forfait comprend :

- L'hébergement dans une chambre disposant d'un lit king-size
- Le petit-déjeuner bio au Greenlight Café & Bar
- Le déjeuner bio au Greenlight Café & Bar
- Méditation, yoga et cours supplémentaires de yoga/pilates et danse dispensés à l'Elysia Boutique Hotel pendant toute la durée de la retraite
- Trois massages d'une heure aux huiles essentielles
- Trois excursions sur l'île de Koh Samui au programme de l'Elysia Boutique Hotel.



Les Forfaits (suite)

Retraite "lâcher-prise" de 21 jours/20 nuits.

**Prix : 3 045 US\$ pour une personne en chambre Single,
4 841 US\$ pour deux personnes en chambre
double/twin partagée**

(Pension complète depuis le dîner jour 1 jusqu'au petit-déjeuner jour 21)

Le forfait comprend (par personne) :

- L'hébergement en chambre disposant d'un lit king-size
- Le petit-déjeuner bio au Greenlight Café & Bar de l'Elysia Hotel
- Le déjeuner bio au Greenlight Café & Bar
- Un accès illimité aux cours de yoga/danse/Pilates/méditation/pranayama dispensés à l'Elysia Boutique Hotel pendant toute la durée de votre séjour
- Six massages d'une heure aux huiles essentielles
- Six excursions sur l'île de Koh Samui au programme de l'Elysia Hotel.

Retraite Détox de 15 jours/14 nuits

**Prix : 2 858 US\$ pour une personne en chambre Single,
4 843 US\$ pour deux personnes en chambre
double/twin partagée**

(Pension complète depuis le dîner jour 1 jusqu'au petit-déjeuner jour 15)

Le forfait comprend (par personne) :

- L'hébergement en chambre disposant d'un lit king-size
- Le petit-déjeuner bio au Greenlight Café & Bar de l'Elysia Hotel
- Le déjeuner bio au Greenlight Café & Bar
- Méditation, yoga ainsi que les autres cours de yoga, Pilates et danse dispensés à l'Elysia Hotel lors de votre séjour
- Trois séances de 30 mn de sauna aux infrarouges
- Trois séances de 30 mn de sauna aux infrarouges et Ozone
- Trois massages d'une heure à l'huile de noix de coco
- Un kit détox Deluxe de 14 jours 100% bio
- Les transferts aller-retour aéroport/hôtel/aéroport.

En fonction de leur état de santé et autres besoins spécifiques, nos hôtes pourront opter pour les soins suivants, moyennant supplément :

1. Purification des reins
2. Purification des parties intimes
3. Purification du foie
4. Cure de détox spirituelle par la méditation
5. Purification du système lymphatique par le massage.
6. Cure de détox spirituelle par la méthode Ho'opono et le Reiki
7. Protection des toxicités énergétiques (téléphones portables et champs électromagnétiques)
8. Débarrasser le corps de ses parasites

