

Retraite de Yoga Ashtanga de 5 jours au Saccharum Resort à Madère, du 27 novembre au 1er décembre



Le **Saccharum Resort à Madère**, qui fait partie du groupe local **Savoy Signature**, organise une retraite de **Yoga Ashtanga** de 5 jours du 27 novembre au 1er décembre, combinant luxe pieds nus, pleine conscience et bien-être holistique. Situé à seulement 25 minutes de **Funchal, Madère**, cet hôtel design offre une expérience régénérante qui comprend des pratiques de yoga quotidiennes, de la méditation, des exercices de respiration, de la guérison par le son, des techniques de relaxation et des repas nourrissants en harmonie avec la nature. Aujourd'hui, **Madère** est surtout connue comme une magnifique destination de vacances, unique pour ses paysages volcaniques, ses plages côtières, ses cascades et ses merveilles botaniques. Avant d'acquérir sa réputation de paradis de loisirs, **Madère** était connue de l'élite occidentale pour ses installations de bien-être. Au XIXe siècle, les médecins recommandaient souvent un voyage à **Madère** aux voyageurs fortunés en raison de son air chaud, sec et de son riche patrimoine botanique.

L'Expérience de la Retraite

La retraite de **Yoga Ashtanga** au **Saccharum Resort** est une opportunité unique d'explorer le pouvoir transformateur du yoga tout en étant entouré de vues à couper le souffle sur l'océan et le paysage verdoyant de **Madère**. Le programme est soigneusement conçu pour nourrir à la fois le corps et l'esprit, offrant aux participants la possibilité d'explorer en profondeur le **Yoga Ashtanga**, ainsi que d'autres pratiques de bien-être destinées à promouvoir la croissance personnelle et le bien-être.



SACCHARUM

Wellness Design Resort

SAVOY *signature*

Chaque journée suit un emploi du temps réfléchi qui équilibre des séances de yoga revigorantes avec des pratiques restauratrices, des ateliers et des moments de réflexion et de connexion avec la nature. Du **Yoga Ashtanga Vinyasa** au **SUP Yoga** sur l'eau, en passant par le chant de mantras et la guérison par le son, cette retraite propose une large gamme d'activités encourageant à la fois le renouvellement physique et mental.

Exemple de programme quotidien

Jour 1

- Cercle d'ouverture, boisson de bienvenue & musique live
- Déjeuner
- Visite de l'hôtel (facultatif)
- Discussion sur le yoga & collation légère
- **Yoga Ashtanga Vinyasa** : Cours d'introduction
- Dîner

Jour 2

- **Pranayama** (facultatif)
- **Série primaire d'Ashtanga Yoga** (cours dirigé)
- Brunch
- **Yoga Nidra** (facultatif)
- Activité : **SUP Yoga, Acro Yoga, Yoga en duo ou Dragon Vinyasa**
- Méditation **Vipassana** (facultatif)

Les jours restants suivent une structure similaire, offrant un mélange de cours de yoga guidés, d'activités facultatives telles que des ateliers d'**Asanas** et du **Yoga Nidra**, du temps libre pour explorer le spa de l'hôtel, et des séances de méditation ou de chant de mantras autour du feu en soirée.

Les Enseignants

Cristiano Pestana dirige la retraite avec une riche expérience en **Yoga Ashtanga**. Après s'être remis de hernies grâce au yoga, Cristiano a fondé la **Cristiano Yoga School** et a étudié auprès de professeurs renommés tels que **Nancy Gilgoff** et **Mark Robberds**. Son approche allie précision scientifique et bien-être holistique, garantissant que les participants vivent le yoga comme un outil de transformation physique et mentale.

Matilde Silva, qui a commencé son parcours de yoga en 2023, apporte une énergie nouvelle à la retraite. Avec une formation approfondie en thérapie par le yoga et en ajustements, elle offre un environnement bienveillant où les participants peuvent progresser dans leur pratique, quel que soit leur niveau d'expérience.

Saccharum

Rua da Serra d'Água, n° 1
9370-083 Arco da Calheta
Madeira Island | Portugal
savoysignature.com/saccharumhotel



SACCHARUM

Wellness Design Resort

SAVOY *signature*

Cours et Ateliers

Ashtanga Vinyasa Yoga : Apprenez les principes fondamentaux de l'**Ashtanga**, y compris l'**Ujjayi Pranayama**, le **Drishti**, les **Bandhas** et le **Vinyasa**, et pratiquez-les dans des sessions guidées et en style **Mysore**.

SUP Yoga & Acro Yoga : Engagez-vous dans des styles de yoga amusants et physiquement exigeants qui favorisent l'équilibre et la collaboration, soit sur l'eau, soit avec un partenaire.

Dragon Vinyasa Yoga : Une séquence dynamique et créative qui combine des éléments de l'**Ashtanga Yoga** avec des mouvements fluides, semblables à la danse, pour un entraînement complet du corps.

Ateliers d'Asanas : Concentrez-vous sur l'alignement précis des postures, guidés par des instructions expertes pour approfondir votre pratique.

Expérience Culinaire

La retraite offre également une expérience culinaire soigneusement élaborée, basée sur des plantes, avec des menus inspirés de différentes cuisines du monde tout en mettant l'accent sur des ingrédients locaux, de saison et durables.

Jour 1 (cuisine madérienne)

- **Déjeuner** : Sandwich de steak végétarien sur **bolo do caco**, sauté de seitan, salade traditionnelle de laitue et tomates.
- **Dîner** : Brochettes de tofu/seitan avec des légumes locaux, patates douces, et cheesecake au fruit de la passion pour le dessert.

Jour 2 (cuisine du Moyen-Orient)

- **Brunch** : **Shakshuka** végétarienne/végane, pain pita et fattouche, suivi de yaourt grec avec des fruits frais.
- **Dîner** : **Falafel**, taboulé, légumes grillés au tahini, et baklava pour le dessert.

Jour 3 (cuisine indienne)

- **Brunch** : Tofu brouillé au safran, chutney de coriandre, chapati et flocons d'avoine au « lait doré ».
- **Dîner** : Dahl de lentilles rouges avec riz à la noix de coco, **Aloo Gobi** au chou-fleur et dessert indien traditionnel, **Bebinca**.

Tous les plats sont végétariens ou végétaliens, sans sucres raffinés ni huiles transformées, mettant l'accent sur des ingrédients naturels et complets.

Saccharum

Rua da Serra d'Água, n° 1
9370-083 Arco da Calheta
Madeira Island | Portugal
savoysignature.com/saccharumhotel



SACCHARUM

Wellness Design Resort

SAVOY *signature*

Autres Activités et Services

Pendant leur temps libre, les participants peuvent explorer le spa luxueux du **Saccharum**, profiter de soins holistiques ayurvédiques, ou participer à une visite gratuite de **Calheta**, où ils pourront découvrir la beauté naturelle de l'île de **Madère**. De plus, des séances de thérapie par le yoga sont disponibles pour ceux qui recherchent une approche personnalisée du bien-être.

Cette retraite de **Yoga Ashtanga** au **Saccharum Resort** offre un mélange harmonieux de cadre luxueux, de pratiques de yoga transformatrices et d'alimentation nourrissante. Que vous cherchiez à approfondir votre pratique du yoga, à vous reconnecter à la nature, ou simplement à vous détendre, cette retraite est conçue pour vous laisser revitalisé dans votre corps et votre esprit.

Tarifs pour la retraite de 5 jours :

Chambre Simple | 1390 € par personne

Chambre Double | 2 050 € par couple

Inclus : Hébergement, repas sains, séances de yoga et de méditation guidées avec des instructeurs certifiés, discussions sur le yoga et ateliers, guérison par le son, autres activités de bien-être

À propos du Saccharum :

Le Saccharum – **Hedonist Design Resort** by Savoy Signature, situé sur les falaises époustouflantes de **Calheta**, à Madère, est un luxueux hôtel 5 étoiles qui allie sérénité et exclusivité avec vue sur l'Atlantique. Conçu par Nini Andrade Silva et RH+ ARQUITECTOS, son intérieur reflète la tradition sucrière de la région, en incorporant des éléments industriels et naturels. Il compte **196 chambres et suites**, trois restaurants, cinq bars et un spa proposant des traitements holistiques basés sur la médecine ayurvédique. En outre, le complexe est fier de mettre l'accent sur les ingrédients locaux, sous la direction du chef Raul Ferreira, et propose un large éventail d'expériences à l'intérieur et à l'extérieur de l'hôtel, y compris des activités pour les enfants et les adultes.

Tarifs: à partir de 180 € la nuit avec petit-déjeuner vil

- **Site web**
- **Images**
- **Instagram**

Saccharum

Rua da Serra d'Água, n° 1

9370-083 Arco da Calheta

Madeira Island | Portugal

savoysignature.com/saccharumhotel