

## Itinéraire Brésil

---

**9 jours /8 nuits**  
**Retraite de Yoga & Chamanisme sur Ilha Grande au Brésil**  
**Option 12 jours/11 nuits**  
**3 jours/ 2 nuits Visite de Rio de Janeiro avec un guide locale Francophone**



**Tarif adhérents Centre Infini (2 ans)**

**1890 €**

**Tarif public**

**9 nuits/10 jours - 1950 €**

### **Option 3 jours/ 2 nuits visite de Rio de Janeiro avec un guide locale Francophone**

Visite de la ville de Rio avec un guide francophone

Entrée pour le Christ rédempteur, le pain de Sucre et les jardins botanique de Rio, Visite du stade de Foot, du Sambodrôme ou ont lieu les magnifiques défilés du Carnaval de Rio chaque année  
Transfert aéroport en supplément.

Le programme reste flexible et adaptable selon les conditions météorologiques les ressentis du professeur.  
Bonnes conditions physiques requises avec certificat médical obligatoire à fournir à l'organisateur

### **Jour 1**

---

Arrivée à l'aéroport de Rio de Janeiro GIG

Transfert Minibus et Bateau sur l'île de Ilha Grande l'une des plus belles îles du monde.

Repos – Dîner ( Horaire à définir selon l'arrivée dans notre hébergement)

### **Jour 2 « A la découverte de Ilha Grande »**

---

06H30 – 07H30 - Yoga dynamique au son des oiseaux et des vagues ( sur notre plage privée)

08H00 – 09H00 - Petit déjeuner

09H00 – 10H30 - Baignade et Janzu massages aquatiques

10H30 – 14H00 - Marche au bord littoral découverte de la plage de Abraozinho baignade en eau turquoise.

16H00 – 17H00 – Méditation de pleine conscience & respiration pranyamas.

18H00 – 19H00 – Dîner

19H30 – 21H00 – Cérémonie d'ouverture du Cacao & Cercle de chants du Brésil.



### **Jour 3**

---

06H30 – 07H30 - Yoga dynamique au son des oiseaux et des vagues (plage)

08H00 – 09H00 - Petit déjeuner

09H00 – 10H30 - Baignade et ballade dans la village de Abraao

10H30 – 14H00 – Les principes du chamanisme – Les 4 éléments – Rituels d’offrandes

14H00 – 16H00 – Temps libre, lecture, repos

16H00 – 17H00 - Méditation & respiration consciente

18H00 – 19H30 - Yin-Yoga

19H30 – Dîner

### **Jour 4**

---

06H30 - 07H30 – Salutation Soleil sur la plage & Rituel de remerciement à la terre et à l’eau.

08H00 - 09H00 - Petit déjeuner

09H00 - 16H00 – Trekking chamanique A/R et initiatique jusqu’à la plage déserte de Dos Rios l’une des plus belles plages au monde entre deux vallées le fleuve se déverse dans l’océan

18H00 - 19H00 – Relaxation sonore et voyage au tambour chamanique

19H30 - 20H30 – Dîner

### **Jour 5**

---

06H30 - 07H30 - Salutation Soleil sur la plage & Rituel de remerciement à la terre et à l’eau

08H00 - 09H00 - Petit déjeuner

09H00 - 16H00 – Trekking chamanique A/R et initiatique jusqu’à la plage déserte de Dos Rios l’une des plus belles plages au monde entre deux vallées le fleuve se déverse dans l’océan.

18H00 - 19H00 – Relaxation sonore et voyage au tambour chamanique

19H30 - 20H30 – Dîner

## **Jour 6**

---

07H00 - 08H00 – Rituels de l'eau & méditation de purification des eaux de l'île.

08H00 - 09H00 - Petit déjeuner

09H00 - 16H00 – Transfert en Bateau Taxi jusqu'à la plage magnifique de Lopez Mendez & Trek jusqu'à une plage secrète.

16H00 - Retour à la villa

18H00 - 19H00 – Yin-yoga doux

19H30 - 20H30 – Dîner

## **Jour 7**

---

07H00 – Petit-déjeuner

08H00 – 12H00 – Marche Trek jusqu'à la cascade de la « Bruja Quemada » - Rituel d'offrandes et remerciement à l'eau. Baignade & purification.

13H00 – 16H00 – Baignade sur la plage déserte non loin de la célèbre cascade

16H00 – 17H00 Retour en bateau taxi vers notre hébergement

17H30 – 18H30 - Yin-Yoga doux et relaxant

19H00 – Repos et dîner

## **Jour 8**

---

07H00 – 08H00 – Méditation de gratitude accompagné de pranayama ( Kundalini Yoga)

08H00 – 09H00 - Petit-déjeuner Brunch

09H00 – 16H00 – Journée libre – Shpping achat ou repos au choix.

16H00 – 18H30 – Cercle de clôture, chants de guérison et cérémonie du Lotus Bleu.

18H30 – 19H30 – Danse de guérison, célébration et libération méthode HYC

20H00 – 21H00 – Dîner

## **Jour 9**

---

07H00 – 08H00 – Petit-déjeuner - Transfert en bateau vers Angra dos Rios

Transfert aéroport. Vol retour France selon l'horaire de votre vol ou transfert vers la ville de Rio de Janeiro pour la visite de la célèbre ville de Rio de Janeiro en compagnie de votre guide francophone selon le supplément établie avec lui.

**Option Supplément possible visite de la ville de Rio avec un guide francophone – Détails et coordonnées de votre guide auprès de l'organisateur une fois votre réservation confirmée pour la retraite**