

FICHE D'INFORMATIONS

RETRAITE “LE TEMPS DES FEMMES”

8 jours transformateurs en INDE



Emeline Shantyoga & Diane Expériences

23 AU 30 OCTOBRE 2025 - INDIA, GOA, MANDREM

LA NAISSANCE DE CETTE RETRAITE

Les mots d'Emeline

Avec Diane, on a de nombreux points communs – les chevaux, les minéraux, le yoga, l'Inde et... **notre engagement profond, sincère, évident autour du féminin.**

Nos chemins respectifs nous ont amené à approfondir différentes facettes de l'accompagnement de la femme, dans toute sa complexité et sa subtilité.

Et un jour s'est déposée comme une évidence l'envie de travailler ensemble, et de co-crée une pratique encore plus riche grâce à nos complémentarités.

Alors est née cette retraite, qui ne pouvait qu'être en Inde.

Ce “temps des femmes” pour acquérir une nouvelle compréhension de soi, pour approfondir ses connaissances sur le fonctionnement du féminin dans toutes ses dimensions – physique, physiologique, émotionnelle, énergétique...- et repartir avec des outils concrets pour s'équilibrer, en fonction des cycles, et de sa constitution ayurvédique. Un espace de libération, de transformation et aussi de connexion à l'autre.

A QUI S'ADRESSE CETTE RETRAITE ?

RETRAITE EN INDE - OCTOBRE 2025

♀ LES FEMMES EN QUÊTE DE RECONNEXION AU CORPS

💧 CELLES QUI VEULENT COMPRENDRE LEUR CYCLE,
LEUR VARIATION D'ÉNERGIE ET HONORER CHAQUE PHASE

👩 CELLES QUI RESENTENT LE BESOIN D'UN ESPACE
DE SORORITÉ, DE LENTEUR

🌍 CELLES QUI ONT ENVIE DE VIVRE UN VOYAGE
INTÉRIEUR... ET EXTÉRIEUR

NOUS AVONS IMAGINÉ CETTE RETRAITE COMME UN ESPACE
SACRÉ DE RETOUR À SOI, À SON RYTHME, À SON CORPS, DANS UN
CADRE À LA FOIS INSPIRANT ET PROFONDÉMENT ANCRÉ.



PROGRAMME

RETRAITE EN INDE – OCTOBRE 2025

CONSEILS VOYAGE

- DÉPART DE PARIS LE 22 OCTOBRE POUR UNE ARRIVÉE EN INDE LE 23 OCTOBRE
- IL EST POSSIBLE DE VOYAGER QUELQUES JOURS AVANT ET/OU RESTER PLUS LONGTEMPS : À VOTRE CONVENANCE ET EN AUTONOMIE. DIANE PEUT VOUS CONSEILLER SI VOUS SOUHAITEZ AUGMENTER LA DURÉE DE VOTRE SÉJOUR.
- NOUS RECOMMANDONS DE VOYAGER AVEC AIR INDIA. LE PRIX DES BILLETS D'AVION EST D'ENVIRON 650€ ALLER/RETOUR. ATTENDEZ LE MOMENT OÙ LE PRIX DE L'AVION EST DANS CES ALENTOURS. RÉSERVER TROP À L'AVANCE FAIT GRIMPER LES PRIX.
- IL Y A 2 AÉROPORTS À GOA PAR LESQUELS VOUS POUVEZ ARRIVER (DABOLIM ET MANOHAR. MANOHAR EST LE PLUS PROCHE DU LIEU DE RETRAITE). IL EST POSSIBLE DE VOYAGER AVEC NOUS OU EN AUTONOMIE, À VOTRE CONVENANCE.

	mer. 22 oct.	jeu. 23 oct.	ven. 24 oct.	sam. 25 oct.	dim. 26 oct.
	DEPART	ARRIVEE INDE			
8h			Pratique matinale : Yoga + Méditation	Pratique matinale : Yoga + Méditation	COLD BATH + COURS ECOLE INDIENNE
9h					
10h			PETIT DEJ - BUFFET	PETIT DEJ - BUFFET	PETIT DEJ - BUFFET
11h					
12h			TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE
13h					
14h			ATELIER : APPRENDRE A SUIVRE SON CYCLE	ATELIER : AYURVEDA & SANTE DE LA FEMME	ACTIVITE AU CHOIX : JUNGLE DANCE / PLAGE / YOGA AERIEN...
15h					
16h		ARRIVEE NALANDA			
17h			SUNSET PLAGE	BANYAN TREE	
18h					
19h		DINER - BUFFET	DINER - BUFFET	DINER - BUFFET	DINER - BUFFET
20h					
21h	AVION PARIS	Méditation	HILLTOP MARKET	Méditation / Yoga Nidra	Atelier Chant
22h					

PROGRAMME

RETRAITE EN INDE – OCTOBRE 2025

lun. 27 oct.	mar. 28 oct.	mer. 29 oct.	jeu. 30 oct.	ven. 31 oct.
			<i>DEPART INDE</i>	<i>ARRIVEE FRANCE</i>
Pratique matinale : Yoga + Méditation	Pratique matinale : Yoga + Méditation	Pratique matinale : Yoga + Méditation	Pratique matinale : Yoga + Méditation	
PETIT DEJ - BUFFET	PETIT DEJ - BUFFET	PETIT DEJ - BUFFET	PETIT DEJ - BUFFET	
TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE	DEPART NALANDA	
ATELIER : YOGA THERAPIE FEMININ	ATELIER : CERCLE DE PARTAGES	ARAMBOL MARKET		
SUNSET PLAGE	SUNSET PLAGE			
DINER - BUFFET	DINER - BUFFET			
OPEN MIC	Méditation / Yoga Nidra	KIRTAN		

À PROPOS DU PROGRAMME :

- LE PLANNING A ÉTÉ ÉLABORÉ POUR VOUS FAIRE EXPLORER EN TOUTE SÉCURITÉ UNE PARTIE DE L'INDE ET SA CULTURE. DIANE VIT PLUSIEURS MOIS À L'ANNÉE DANS CET ENVIRONNEMENT ET VOUS PROMET UNE IMMERSION AUTHENTIQUE ET DOUCE.
- VOUS SEREZ GUIDÉS PAR EMELINE ET DIANE DANS DES PRATIQUES QUOTIDIENNES DE YOGA & MÉDITATION
- LES ATELIERS SPÉCIALISÉS DANS LE FÉMININ DEVIENDRONT UN NOUVEAU POINT D'ANCRAGE POUR VOUS COMPRENDRE, VOUS CONNAITRE ET VOUS ACCOMPAGNER DANS TOUTES VOS DIMENSIONS ET VOTRE VIE DE FEMME

RETRAITE EN INDE – OCTOBRE 2025

NALANDA RETREAT CENTER

“A BEACHSIDE SANCTUARY IN GOA TO RESET, REALIGN & GROW”

- NALANDA EST UN CENTRE DE RETRAITE ET BIEN ÊTRE À MANDREM, GOA, LES PIEDS DANS LE SABLE. ÉTABLI DEPUIS DE NOMBREUSES ANNÉES, LES ÉQUIPES SERONT À VOS PETITS SOINS. AU PROGRAMME : UN ENVIRONNEMENT APAISANT, DES REPAS SUCCULENTS, DES MOMENTS DE DÉTENTE ET DE LACHER PRISE.

[LIEN VERS LE SITE DE NALANDA](#)



INFOS PRATIQUES

VISAS ET PASSEPORT

Le visa pour l'Inde se fait très simplement sur le site du gouvernement ([lien vers le site ici](#)) et prends environ 3 jours à être validé. Son prix est d'environ 40€ pour 30 jours. Choisir le **e-visa tourisme** et mettre l'adresse de Nalanda :

Nalanda Retreat
Junaswaddo Mandrem Beach
403527 Goa, India

Votre passeport doit être valable 6 mois après votre retour.

DÉPLACEMENTS SUR PLACE

Nous avons les contacts nécessaires sur place pour vous faire vivre une belle expérience sécuritaire.

Nous vous proposerons des activités extérieures dont le transport est compris dans le tarif de votre retraite.

Les activités annexes et autre dépenses sur place seront à vos frais.

SANTÉ & CONSEIL DE VOYAGEUSE AGUÉRIE

Pas de vaccin obligatoire.

Si vous n'avez encore jamais voyagé dans les pays d'Asie, vous pouvez faire une cure de probiotique avant votre départ pour accompagner votre organisme dans la transition. Sur place, buvez uniquement de l'eau en bouteille et tout ira très bien 😊.

Vous n'avez pas besoin d'adaptateur pour brancher vos appareils

Prévenez votre banque de votre voyage afin de pouvoir retirer de l'argent en toute simplicité sur place.

Vous pouvez décider de prendre une assurance voyage à vos frais, parfois cela est inclu avec votre banque.

QUE PRENDRE DANS SA VALISE ?

Le temps à Goa sera d'environ 25°C, la mousson et sa pluie seront passées. Vous pourrez apprécier l'eau chaude de la plage. Dans le reste de l'Inde, il est préférable de couvrir ses épaules et ses jambes. A Goa, vous pourrez vous habiller comme vous le souhaitez 😊

- ☐ Des vêtements légers et confortables
- ☐ Maillots de bain pour profiter des plages
- ☐ Une paire de sandales
- ☐ Un chapeau et des lunettes de soleil
- ☐ De la crème solaire
- ☐ Un répulsif anti-moustiques : Les moustiques peuvent être nombreux, surtout en soirée.
- ☐ Un pull/sweat pour les soirées un peu plus fraîches
- ☐ Une trousse de premiers secours : Avec des pansements, antiseptiques et médicaments de base pour parer aux petits bobos.
- ☐ Un sac à dos léger, un tote bag
- ☐ vos produits de routine habituelle
- ☐ Garder de la place dans la valise pour les merveilles que vous allez trouver sur place ! ;)

TARIF

RETRAITE EN INDE – OCTOBRE 2025

Le tarif inclut:

La retraite de Yoga “Le temps des femmes” à Nalanda Retreat Center, Mandrem, India du 23 octobre 2025 au 30 octobre 2025 comprenant : le logement sur place, la pension complète (2 repas buffet) sur les 8 jours, les ateliers, cours et activités organisées.

Le tarif n’inclut pas:

Le billet d’avion pour l’Inde (environ 650€).
Vos dépenses “souvenirs” sur place et activités annexes au programme.

Tarif :

Le tarif de votre stage est le suivant :

Chambre partagé : **1600€** (Hébergement, pension, enseignements)
Option en chambre individuelle : 224€ de supplément : **1824€**

Un acompte de 500€ vous est demandé pour réserver officiellement votre place.

Tarif privilégié avec 100€ de réduction pour les 5 premières inscriptions.

Cet acompte est non remboursable. La totalité de la retraite doit être payée avant le 14 août 2025, soit 70 jours avant le début de la retraite. En cas d’annulation de votre part veuillez vous adresser à votre assurance privée (renseignez-vous au préalable).

Il est possible de payer en plusieurs fois votre retraite, après avoir réglé votre acompte :
500€ (Acompte) + 500€ + 600€ = 1600€

Si vous faites face à des difficultés financières et avez besoin d’échelonner davantage vos paiements, il est possible d’en discuter ensemble.

Inscription :

Via email : remplir la fiche d’inscription + régler votre acompte ou totalité de la retraite.

RETRAITE EN INDE – OCTOBRE 2025

EMELINE DÍAZ

FONDATRICE DE SHANTYOGA, PROFESSEUR DE YOGA, THÉRAPEUTE EN AYURVEDA, ÉNERGÉTIQUE, LITHOTHÉRAPIE ET CONSCIENCE ANIMALE



J'ai découvert le yoga en 2007. Ce fut une véritable révélation, une transformation profonde sur le plan physique, mental, philosophique. J'étais alors consultante experte sur les changements climatiques, en appui aux pays africains. Passionnée par mon travail et guidée par ma volonté d'apporter mon aide sur ces questions majeures-vitales, j'étais néanmoins confrontée au quotidien au désarroi des populations et à un sentiment d'impuissance complète, dont je souffrais de plus en plus.

Le yoga m'a appris à gérer ces émotions et à trouver un équilibre.

Mes formations en Hatha Yoga, puis au Yoga Vinyasa et Intégral, m'ont permis de découvrir, de comprendre et de respecter mon corps. Une recherche intérieure plus profonde a alors commencé, à travers des techniques avancées de pranayama et de méditation ainsi que des pratiques énergétiques.

Je me suis ensuite formée au Yoga Pré et Post natal.

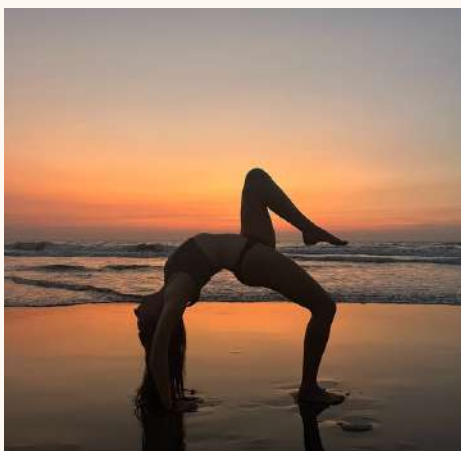
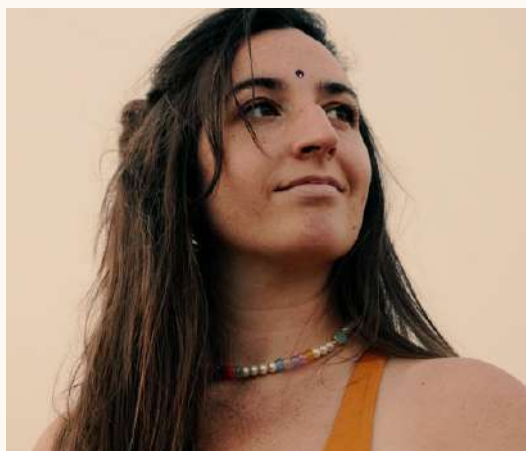
Ma pratique, de plus en plus axée sur un travail énergétique subtil, m'a conduite à m'intéresser aux liens et synergies entre Yoga et Ayurveda. Emervillée par la puissance de ces pratiques pour aider et soulager les gens au quotidien, je me suis formée à la Yogathérapie et à différentes pratiques énergétiques et de soins naturels (Ayurveda, Lithothérapie, Aromathérapie, Herboristerie, rééquilibrage crânio-sacré).

Mes cours, puisant dans la tradition indienne, sont axés sur la prise de conscience de l'harmonie et de l'équilibre, principes au cœur du yoga : entre corps et esprit ; entre postures et respiration; entre force et souplesse ; entre stabilité et légèreté. Apprendre à développer, quelle que soit l'intensité physique de la pratique et les tensions mentales, une constance, un ancrage et un apaisement profonds. Etre présent à soi. Avec le souffle comme lien. Je suis persuadée que le Yoga et la Méditation sont les clés pour avancer avec un peu plus d'harmonie et de solidarité vers de nouvelles voies de développement satisfaisantes pour tous.es.

RETRAITE EN INDE – OCTOBRE 2025

DIANE EXPÉRIENCES

PROFESSEURE DE YOGA, ACCOMPAGNATRICE BIEN-ÊTRE DES FEMMES, CRÉATRICE SUR YOUTUBE, DIGITALE NOMADE



Passionnée par la liberté et le mouvement depuis petite, le Yoga m’a touchée dès mon plus jeune âge quand ma maman déposa dans mes mains le livre “Babar le Yoga des éléphants.” Du haut de mes 6 ans j’étais fascinée. De mon enfance à ma vie de jeune adulte, j’ai fait des choix destinés à satisfaire mon environnement extérieur : Master en Biologie Cellulaire et Moléculaire puis Master en Communication à Paris.

J’ai travaillé pour la chaîne M6 quand j’ai senti que quelque chose manquait à mon quotidien. Où était passée ma relation avec mon corps, mon souffle et surtout : avec qui je suis en profondeur ?

Je me suis alors mise à pratiquer le Yoga, pour moi, 4 fois par semaine : j’ai découvert un espace incroyable à l’intérieur de moi. Devenir professeure de Yoga est devenu une évidence pour transmettre cette aventure magnifique et aligner ma vie avec mes valeurs de liberté.

En parallèle, j’ai creusé pendant des années le sujet du bien-être des Femmes, avec des conférences sur les Menstruations dans les écoles, suivi du Cycle Féminin et études sur la place des femmes dans la société. Aujourd’hui, je vis une vie alignée entre Yoga & Bien être des Femmes tout en voyageant. Backpackeuse, je suis bien souvent en Inde, pays de mon cœur.

Depuis 3 ans, j’ai développé mon activité avec un studio en ligne et des cours en live sur Zoom, couplée à mes retraites et ateliers pendant l’été dans toute la France.

TU REPARTIRAS...

ANCRÉE DANS TON CORPS

RECONNECTÉE À TA PUISSANCE FÉMININE

INSPIRÉE, APAISÉE, NOURRIE

SOUTENUE PAR UN CERCLE DE FEMMES





Merci

& AU PLAISIR DE PRENDRE SOIN DE VOUS EN INDE <3



EMELINE & DIANE

+33 6 27 38 55 30

diane.experiences@gmail.com