

# RETRAITE YOGA & POLE

A BALI DU 5 AU 12 NOVEMBRE 2023  
(8J/7N)



BIRD OF PARADISE  
RETREATS



ORGANISÉ PAR

BIRD OF PARADISE RETREATS

[WWW.BIRDOFPARADISERETREATS.COM](http://WWW.BIRDOFPARADISERETREATS.COM)

# A PROPOS DE BIRD OF PARADISE RETREATS



BIRD OF PARADISE  
RETREATS



Comment Bird of Paradise Retreats a vu le jour?

En mal de voyages et de loisirs en pleine période de Covid, nous discutons un jour de nos séjours précédents à Bali. C'est une île que nous avons toutes les deux adoré pour les mêmes raisons et où nous avons envie de retourner. De fil en aiguille, l'idée d'organiser quelque chose là-bas naît, mais pas tout de suite, il faut d'abord que la situation dans le monde se stabilise. Nous avons donc le temps d'imaginer notre retraite idéale, celle qui nous fait rêver et où nous aimerions emmener nos élèves et tout(e) passionné(e) de nos activités (Pole et/ou Yoga).

Nous vous invitons dans notre univers et pourquoi pas ensuite dans d'autres destinations qui nous tiennent à coeur à travers le monde.

[WWW.BIRDOFPARADISERETREATS.COM](http://WWW.BIRDOFPARADISERETREATS.COM)

# QUI SOMMES-NOUS?



## MARIE CAROLINE

Organisatrice et enseignante de Pole

Marie-Caroline est la Directrice des Studios Aerial Dance Geneva et Aerial MVMT, l'organisatrice de l'Aerial Dance Show et la co-fondatrice de Bird of Paradise Retreats.

En plus de la gestion de ses studios et évènements, elle enseigne la Pole et le Pilates et participe régulièrement à des compétitions à l'international. Elle est également maman de deux enfants.

Passionnée par les voyages comme par la Pole, l'idée de Bird of Paradise Retreats arrive sur son chemin comme une évidence et une nouvelle envie de partage.



## JESSICA LAURA

Organisatrice et enseignante de yoga

Jessica Laura est la fondatrice de Yoga Namaste & Nutri Namaste, et la co-fondatrice de Bird of Paradise Retreats.

Formée en yoga (vinyasa, prénatal, aérien et yin), elle l'enseigne dans plusieurs studios sur Genève et organise régulièrement des ateliers et stages.

Elle aide également Marie-Caroline à la gestion, la communication et le marketing des studios Aerial Dance Geneva et Aerial MVMT où elle enseigne aussi la Pole Dance.

Vibrant au rythme du yoga, de la danse et des voyages, un de ses rêves devient alors réalité en participant à la création de Bird of Paradise Retreats.





BIRD OF PARADISE  
RETREATS

## A PROPOS DE BALI

Bali est une île indonésienne célèbre pour ses montagnes volcaniques boisées, ses rizières, ses plages et ses récifs coralliens.

L'île abrite des sites religieux, comme le temple d'Uluwatu construit au sommet d'une falaise à pic.

Au sud se trouve la ville balnéaire de Kuta avec ses nombreux bars animés. Les villes de Seminyak, Canggu, Sanur et Nusa Dua sont également des stations balnéaires très fréquentées.

Bali est aussi connue pour ses retraites spirituelles souvent tenues à Ubud, incluant notamment la pratique du yoga et de la méditation.

[WWW.BIRDOFPARADISERETREATS.COM](http://WWW.BIRDOFPARADISERETREATS.COM)



BIRD OF PARADISE  
RETREATS

# NOTRE VILLA

## "BIRD OF PARADISE"

---



La Villa Bird of Paradise  
se situe entre Seminyak et Canggu.  
Dotée de 9 chambres, elle dispose d'une magnifique  
vue sur les rizières, d'un espace mouvement et d'une  
piscine, d'un somptueux jardin, d'un service de massage  
sur place et du ménage quotidien.  
Chaque chambre est équipée d'air conditionné.

[WWW.BIRDOFPARADISERETREATS.COM](http://WWW.BIRDOFPARADISERETREATS.COM)



BIRD OF PARADISE  
RETREATS



## LE STUDIO DE POLE

Le studio se trouve à 10 minutes à pied de notre villa. Il dispose d'une grande salle de Pole Dance spacieuse. Chaque participant aura sa propre Pole lors des différents workshops. Le groupe sera composé de maximum 10 élèves.

# NOS GUESTS



BIRD OF PARADISE  
RETREATS

## KIRA NOIRE



Kira est une Pole Danseuse originaire de Russie (St Petersburg). Elle débute la Pole en 2008 sans aucun historique de danse ou de sport mais naît une grande passion pour la Pole. Kira a fait 9 ans d'école de musique dans son enfance, cela explique sans doute son amour pour la musicalité. Après 2 ans de pratique de la Pole, elle commence à enseigner puis se lance dans les compétitions en Russie puis en Europe puis dans le reste du Monde. Kira a une grande expérience en Pole Sport, Pole Art, Pole Doubles, Pole Contemporaine et Exotic Pole. Depuis 2012 elle voyage a travers le monde et y enseigne ses workshops, juge des compétitions et performe dans différents shows.

Un petit mot de nous: Nous adorons Kira car elle est une enseignante attentionnée et une performeuse incroyable. Elle est aussi une personne adorable et bienveillante. Bien qu'elle soit plus connue pour son style Exotic ces dernières années, elle est capable de tout faire sur la Pole, aussi bien enseigner des combos créatifs en Spin et en Static, elle nous aidera également à travailler nos deadlifts et nous enseignera les plus belles chorégraphies contemporaines.

## SES WORKSHOPS:

- Choré Contemporain

Un workshop de chorégraphie qui est presque une thérapie par la danse avec de l'expression émotionnelle et la connexion avec la musique.

- The Art of Static Pole Flow

Combos en static, La magie des rotations infinies et des transitions fluides en toute légèreté.

\*2 autres workshops seront ajoutés au planning soit avec Kira soit avec un autre instructeur.

Mischka est née et vit à Melbourne en Australie et est tombée amoureuse de la Pole lors de ses premiers cours en 2011. Elle est rapidement devenue addict des bénéfices physiques de la pratique et de la liberté d'expression que ça lui offre. Elle commence à enseigner en 2012.

## MISCHKA



Elle obtient son Masters en Rééducation par l'exercice (Exercise Rehabilitation) puis travaille comme Physio pendant 4 ans et enseigne la Pole en parallèle avant de décider de se consacrer à plein temps à l'enseignement en 2018. Même si elle ne travaille plus comme physio aujourd'hui, elle a un intérêt particulier pour les schémas de mouvement de ses élèves, pour la rééducation après une blessure et la préparation spécifique à la pole dance, ce qui en fait d'elle une source inestimable d'informations sur le corps.

Après avoir participé à des compétitions amateurs et semi-professionnelles, Mischka a décidé de se concentrer sur les compétitions professionnelles en 2016 et a récemment remporté le titre de Miss Pole Dance Australia 2020, la compétition nationale australienne.

Son style de mouvement, bien qu'en constante évolution, l'a rendue plus connue pour ses combos dynamiques statiques et ses chorégraphies fluides.

## SES WORKSHOPS:

- Static Dynamic: devenez maîtres de l'explosivité et réalisez les mouvements dynamiques de vos rêves.
- Static Rotations: rotations infinies
- Basework and Acro: Pole handstands, mouvements acro et flips.
- Free Flow: travail de la fluidité autour de la barre et au sol.



# Planning Pole & Yoga

---



BIRD OF PARADISE  
RETREATS

- Dimanche 5.11:

Arrivée à partir de 16h00

18h00 à 19h00 Yoga vinyasa

19h30 Apéro et buffet de bienvenue

- Lundi 6.11:

7h30 à 8h15 Yoga doux

8h30 Petit-déjeuner

10h00 à 11h15 Workshop de Pole

11h30 à 12h45 Workshop de Pole

13h00 : départ pour lunch à Canggu

Après-midi & soirée libre

- Mardi 7.11:

7h30 à 8h15 Yoga doux

8h30 Petit-déjeuner

10h00 à 11h15 Workshop de Pole

11h30 à 12h45 Workshop de Pole

Midi et après-midi libre

Départ à 17h00 pour la plage & le dîner

- Mercredi 8.11:

6h30 : Départ pour Ubud, visite de la ville, d'un temple, d'une cascade, monkey forest, shopping, visite des rizières, retour à la villa et soirée libre

# Planning Pole & Yoga



BIRD OF PARADISE  
RETREATS

- Jeudi 9.11:

7h30 à 8h15 Yoga doux

8h30 Petit-déjeuner

10h00 à 11h00 Workshop de Pole

11h15 à 12h15 Workshop de Pole

Repas de midi libre

Rdv à 15h00 départ pour le Beach Club

Repas du soir inclus

Vendredi 10.11:

7h30 à 8h15 Yoga doux

8h30 Petit-déjeuner

10h00 à 11h30 Workshop de Pole

12H00 lunch libre & sortie à déterminer  
avec le groupe

(repas & sortie/activité inclus)

Soirée libre

- Samedi 11.11:

7h30 à 8h15 Yoga doux

8h30 Petit-déjeuner

10h00 à 11h30 Workshop de Pole

Lunch libre

Photoshoot

Goodbye Party et repas à la villa

- Dimanche 12.11:

Petit-déjeuner et départ  
au plus tard à 11h00



# Planning Yoga Only



BIRD OF PARADISE  
RETREATS

Le planning de la retraite Yoga Only est le même que le Pole & Yoga à la différence des workshops de Pole qui sont remplacés par des workshops Yoga comme suit:

- Lundi 6.11:  
10h30 à 11h45 Workshops de Yoga  
11h45 à 12h00 échanges & questions
- Mardi 7.11:  
10h00 à 11h00 Workshop de Yoga  
11h00 à 12h30 Atelier yoga
- Jeudi 9.11:  
10h00 à 12h00 atelier yoga
- Vendredi 10.11:  
10h30 à 11h30 Workshop Yoga
- Samedi 11.11:  
10h15 à 11h00 Workshop de Yoga

Les thèmes des workshops peuvent changer en fonction de l'organisation, des participantes et de l'organisation.



BIRD OF PARADISE  
RETREATS

# CHAMBRES & PACKAGES

## Chambre double partagée



**YOGA ONLY:**

**EARLY BIRD: 1'690.-**

**TARIF NORMAL: 1'890.-**

**POLE & YOGA:**

**EARLY BIRD: 1'850.-**

**TARIF NORMAL: 1'950.-**

**SUPPLÉMENT POUR LA SUITE: CHF 150.- P.P.**

## Chambre twin partagée



**YOGA ONLY:**

**EARLY BIRD: 1'690.-**

**TARIF NORMAL: 1'890.-**

**POLE & YOGA:**

**EARLY BIRD: 1'850.-**

**TARIF NORMAL: 1'950.-**

*TARIFS EN CHF*

# DIVERSES INFORMATIONS



BIRD OF PARADISE  
RETREATS

## VISA / ENTRÉE

Vous détenez un passeport Suisse? Vous aurez simplement besoin d'un VISA touristique à l'arrivée, ce visa peut être fait en ligne à l'avance ou sur place à l'arrivée. Concernant les restrictions COVID, les réglementations étant en constantes évolution, le mieux est de se renseigner sur les conditions d'entrées auprès de la compagnie aérienne ou un site officiel.

## VOLS

Vous voyagez depuis Genève? Les vols suivants sont disponible pour votre voyage vers nous, bien sûr d'autres options sont disponibles si vous souhaitez arriver avant ou trouvez une autre option.

- Départ le vendredi soir vols GVA/DPS:

Emirates: Ve 20h40-22h20+1 (18h40 1 stop) / Lu 00h05-12h45 (19h40 1 stop)  
CHF 1140.-\*

Singapore Airlines: Ve 19h10-20h50+1 (18h40 2 stops) / Di 21h45-10h05+1  
(19h20 2 stops) CHF 827.-\*

Air France Ve 3 18h15-20h20 +1 (19h05 2 stops) / Di 15h35-9h40+1 (25h05 2  
stops) CHF 676.-\*

- Départ le Samedi vols GVA/DPS:

Singapore Airline: Sa 07:25-11:05 +1 (20h40 2 stops) / Di 21h45-10h05+1  
(19h20 2 stops) CHF 812.-\*

Qatar Airways: Sa 15h10-16h30+1 (18h20 1 stop) / Di 18h00-06h15+1 (19h15 1  
stop) CHF 1'005.-\*

\*tarifs au 22.02.2022, susceptibles d'augmenter à tout moment.

## VOTRE VALISE

Les indispensables:

- vos tenues de sport: Pole & Yoga
- vos maillots de bain / serviette de bain
- passeports/documents de voyage, carte d'assurance, permis de conduire, etc.
- un peu d'argent liquide/carte de crédit
- des vêtements/accessoires/chaussures pour une semaine
- de la crème solaire, antimoustique
- un chapeau/une casquette
- votre chargeur de téléphone
- votre trousse de toilette & médicaments
- un parapluie ou une veste de pluie (on ne sait jamais)



BIRD OF PARADISE  
RETREATS

# DES QUESTIONS ?

N'HÉSTEZ PAS À NOUS CONTACTER PAR

EMAIL À

[INFO@BIRDOFPARADISERETREATS.COM](mailto:INFO@BIRDOFPARADISERETREATS.COM)



## NOS PARTENAIRES



AERIAL DANCE  
GENEVA



AERIAL MVMT  
PILATES STUDIO



Yoga Namaste  
Yoga Studio

BIRD OF PARADISE SÀRL

43, Rte des Jeunes

1227 Carouge

[WWW.BIRDOFPARADISERETREATS.COM](http://WWW.BIRDOFPARADISERETREATS.COM)