Une parenthèse de douceur au cœur de l'Andalousie



Du 9 au 16 octobre 2027

Et si vous vous accordiez une semaine loin du rythme du quotidien, dans un lieu où le temps semble ralentir ?

Je vous invite à me rejoindre dans le sud de l'Espagne, en Andalousie, au cœur de **Rancho Los Lobos**, un véritable havre de paix niché en pleine nature. Entouré de collines sauvages, de lumière méditerranéenne et de paysages préservés, ce lieu d'exception offre un cadre idéal pour se ressourcer et retrouver le plaisir de la simplicité.

Durant cette semaine, nous alternerons pratiques de yoga, temps de repos, moments de partage et de découvertes, dans une atmosphère chaleureuse et bienveillante.

Nos pratiques seront complètes et authentiques, **pranayama** (respiration), **asana** (postures) et **dhyana** (méditation). Nous explorerons également l'**Universal Yoga**, une approche du yoga unique, intelligente, profonde et extrêmement riche. Des ateliers spécifiques viendront ponctuer la semaine pour celles et ceux qui souhaitent approfondir leur pratique et découvrir de nouvelles approches.

J'ai imaginé cette retraite comme une véritable parenthèse hors du temps. Une invitation à ralentir et à respirer pleinement. Une semaine pour déconnecter et mieux reconnecter.

J'espère de tout cœur partager cette belle aventure avec vous et créer ensemble une semaine lumineuse, remplie de présence, de joie et de souvenirs qui nous accompagneront longtemps.

Rancho Los Lobos

Un écrin au cœur de l'Andalousie

Notre retraite se déroule au **Rancho Los Lobos**, un lieu intimiste situé près de Jimena de la Frontera, dans la province de Cadix.

Installé dans un environnement naturel préservé, à proximité du **Parc naturel de Los Alcornocales**, le Rancho offre un cadre particulièrement propice au repos et à la déconnexion.

Le lieu possède cette atmosphère rare qui permet de ralentir presque naturellement : la nature autour de soi, les espaces extérieurs, les jardins, la lumière andalouse et le rythme paisible des journées créent un environnement dans lequel il devient facile de laisser derrière soi l'agitation du quotidien.

Les pratiques de yoga peuvent se vivre aussi bien en intérieur qu'en extérieur, selon la météo et l'énergie du groupe. Entre deux séances, chacun peut profiter des espaces du domaine, se reposer, lire, marcher, se baigner ou simplement ne rien faire.

C'est aussi un lieu qui invite à retrouver le plaisir des choses simples : un repas partagé, une conversation sous les arbres, quelques minutes de silence, la chaleur du soleil ou le ciel étoilé à la fin de la journée.

Un endroit où l'on ne vient pas seulement pratiquer le yoga, mais où l'on vient véritablement **vivre quelques jours autrement.**













Karl’s kitchen

Une cuisine végétale, généreuse et pleine de couleurs

À Rancho Los Lobos, les repas font partie intégrante de l’expérience.

Aux fourneaux, Karl imagine chaque jour une cuisine fraîche, vivante et généreuse, à partir de produits régionaux et biologiques.

Sa cuisine est principalement végétarienne et privilégie les produits frais, les légumes de saison, les herbes, les épices et les associations de saveurs, avec une inspiration qui voyage bien au-delà de la cuisine andalouse.

Ici, manger sainement ne signifie jamais manger tristement.

Au contraire.

Les assiettes sont colorées, gourmandes et généreuses. Les légumes occupent le centre de la table et se déclinent de mille façons : soupes fraîches ou réconfortantes, légumes rôtis, salades composées, currys parfumés, préparations aux influences méditerranéennes ou asiatiques…

Chaque repas est pensé comme un moment de plaisir autant que de nutrition.









Les chambres

Les chambres sont partagées, à 2 ou 3 personnes. Toutes ont leur salle de bain privative et sont décorées avec soin. Toutes les chambres sont équipées de la climatisation réversible et du chauffage, et disposent d'un sèche-cheveux, de savon, de gel douche et de shampoing, ainsi que de linge de lit douillet et de serviettes pour la douche et la piscine. De l'eau filtrée est systématiquement fournie dans des bouteilles en verre.



Sont inclus dans le prix total :

- 7 nuits dans le domaine
- 2 pratiques de yoga quotidiennes
- Divers ateliers de yoga
- Tout le matériel de yoga nécessaire
- Un brunch copieux
- Un diner (entrée plat dessert)
- Un lunch si expédition dans la journée
- Thé à disposition durant la journée
- Accès à toutes les facilités (piscine, court de tennis, divers espaces de yoga, yourte de méditation, espaces extérieurs).



Prix ***par personne*** pour la totalité du séjour

- Lit simple dans une chambre partagée (3 personnes) **1580 chf**
- Lit double partagé dans une chambre partagée (3 personnes) **1450 chf**
- Lit double partagé dans une chambre privée (2 personnes) **1600 chf**
- Chambre privée (*sous réserve de disponibilité*) **1900 chf**

comment s'y rendre ?

Aéroports les plus proches :

- Málaga (1,5 h)
- Jerez de la Frontera (1,5 h)
- Seville (2,25 h)
- Gibraltar (45 min.)

Depuis la Suisse le plus simple et le moins coûteux est de voler sur Malaga via Easyjet et depuis la, je guiderai les participants afin d'organiser un transport commun.

Ce qui nous offre le plus de liberté sur place et probablement le moins cher est la location de plusieurs voitures pour le groupe (à l'aventure!)

Pour toutes questions et réservation :

Eva Regelin, Eka yoga studio : ***info@ekayogastudio.ch***