

A woman in traditional Guatemalan attire, including a large, colorful, patterned headscarf and a dark, patterned blouse, is shown from the chest up. She is carrying a large, brown, textured bundle on her back, secured with straps. The bundle appears to contain various items, including what looks like a woven basket or bag. She is looking slightly to the right with a gentle expression. The background is a blurred outdoor setting, possibly a street or market area.

Retraite itinérante au Guatemala

Du 21 au 7 mars 2026

Une aventure entre femmes pour reconnecter, vibrer et se transformer



Et si voyager, c'était aussi un moyen
de se retrouver ?

**15 jours d'aventure à
travers le Guatemala, entre
volcans, lacs et traditions
mayas.**

*Une retraite itinérante où chaque étape t'invite à libérer, à
oser, à te reconnecter à ton feu intérieur.*

vyalinea



AVENTURE

CONEXION

TRANSFORMATION

Ensemble, nous explorerons les paysages du Guatemala... et les paysages intérieurs.
Coaching, défis, rituels et moments de partage rythmeront le voyage.

LE GROUPE

Un petit groupe de 6 femmes pour vivre une aventure intime, authentique et pleine de sens. Des échanges profonds, des rires, du soutien et une vraie sororité sur la route.



L'itinéraire en résumé



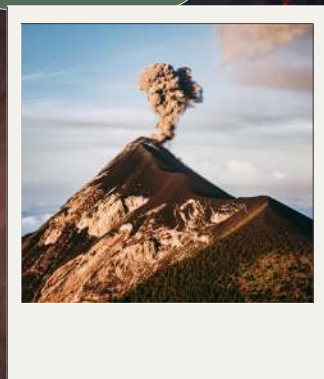
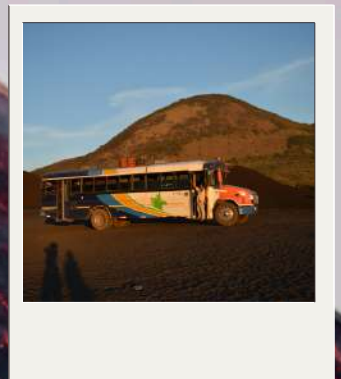
Semuc Champey – Clôture & cacao dans une famille maya, cascades, gratitude

Lac Atitlán – massages, cérémonies, reconnexion

Antigua & ascension Volcans – courage, transformation

Guatemala City – arrivée & cercle d'ouverture

El Paredon – surf, yoga, mer & coaching



★ Défi Pekin Express

par binôme, tu devras rejoindre la prochaine destination en mode Pékin Express : autostop, bus public, créativité et entraide, avec un petit défi photo à réaliser sur la route

vyalinea



Les expériences fortes que tu vas vivre !

🌊 Surf à El Paredón — vibrer avec la puissance de l'océan, ressentir la liberté pure.

🧘♀️ Yoga au lever du soleil — retrouver ton ancrage, respirer, te reconnecter à ton corps.

🚌 Trajets en "chicken bus" — rires, musiques locales, immersion totale dans la vie guatémaltèque.

🌋 Coucher de soleil sur un volcan — le feu, la beauté brute, le dépassement.

🍫 Cérémonie du cacao avec une famille maya — goûter la magie du partage et des traditions vivantes.

🚚 Défis "Pekin Express" — avancer en binôme, oser, te laisser surprendre par la route.

🔥 Cercles de parole & coaching — des moments d'authenticité, de transformation et de sororité.

Le coaching intégré

Ce voyage, c'est aussi un chemin intérieur.

- ✧ Avant le départ : une séance individuelle pour poser tes intentions.
- ✧ Pendant le voyage : du coaching quotidien (exercice, carnet, échanges, guidance).
- ✧ Après le retour : une séance d'intégration pour ancrer tes transformations.

L'accompagnatrice

Je suis Sarah, coach formée par l'école internationale Erickson et passionnée de neurosciences et de transformation humaine.

Nomade depuis plus de 3 ans, je voyage seule à travers le monde à la rencontre de nouvelles cultures, de moi-même et de l'humain dans toute sa richesse.

Le Guatemala a été l'un de mes plus beaux coups de cœur : un pays sûr, vibrant et profondément inspirant, entre surf, yoga, randonnées, traditions mayas et nature spectaculaire.

J'ai déjà accompagné plus de 50 femmes à retrouver confiance, clarté et élan intérieur grâce à une approche à la fois intuitive, concrète et ancrée dans les neurosciences.

J'ai créé ce format de voyage itinérant & coaching pour unir mes deux grandes passions : l'aventure et la croissance personnelle.

Ce n'est pas seulement un voyage.

C'est une expérience de reconnexion profonde, un passage vers une version plus libre, vivante et consciente de toi-même.

Le programme en détail

Jour 1 – 21 février : Arrivée à Guatemala City

- Accueil du groupe à l'hébergement
- Installation dans l'hébergement (1 nuit).
- Soirée d'ouverture : présentation, intentions & cercle de bienvenue.

Jours 2 à 4 – 22 au 24 février : Plage d' EL Paredon

Départ tôt le matin pour la côte pacifique.
Surf, yoga au lever du soleil, méditations guidées.
Temps libre et activités en groupe.
Coaching quotidien (confiance, alignement, écoute de soi)
(3 nuits)

Jour 5 – 25 février : Défi "Pekin Express" vers le Lac Atitlán

Départ par binômes pour un challenge en mode "Pékin Express".
Surprises et mini-défis sur la route.
Arrivée au bord du Lac Atitlán en fin de journée.

Jours 6 à 8 – 26 au 28 mars : Lac Atitlán

3 jours d'immersion bien-être.
Soins, massages, herbes médicinales & connexion à la nature.
Cérémonie du feu sacré ou du cacao + day free
Coaching collectif : ouverture du cœur & reconnexion à soi.
(4 nuits)

Jour 9 – 1 mars : "Pekin Express" vers Antigua

- Nouveau défi par binôme sur la route vers Antigua.
- Arrivée à Antigua en fin de journée.

Le programme en détail

Jours 10 à 11 – 2 & 3 mars : Antigua & volcans

- Exploration d'Antigua.
- Ascension du Volcan Acatenango
- Nuit sous les étoiles, coaching sur le courage et la transformation.

Jour 12 – 4 mars : Retour vers Antigua

- Temps libre à Antigua ou Ascension Pacaya (en option)
- (bus de nuit en direction de Semuc Champey)

Jours 12 à 13 – 4 & 6 mars : Semuc Champey

(bus de nuit pour s'y rendre)

- Découverte de la région et des cascades naturelles.
- Rencontre avec une famille maya productrice de cacao.
- Atelier fabrication et dégustation de chocolat traditionnel.
- Coaching : abondance, gratitude & plaisir simple.

(2 nuits)

Jour 15 – 7 mars : Départ vers Guatemala city

- Cercle de clôture et célébration du chemin parcouru.
- Bus de nuit vers Guatemala City

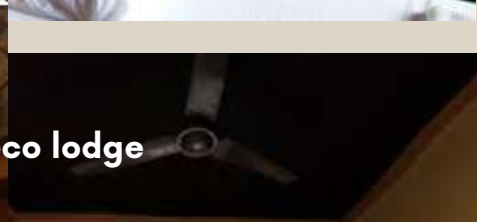
Jour 16 – 8 mars : Départ

Vols retour selon les horaires.

Fin de l'aventure, le cœur plein de souvenirs ♥

Type d'herbergements

Principalement des hostel haut de gamme ou des éco lodge

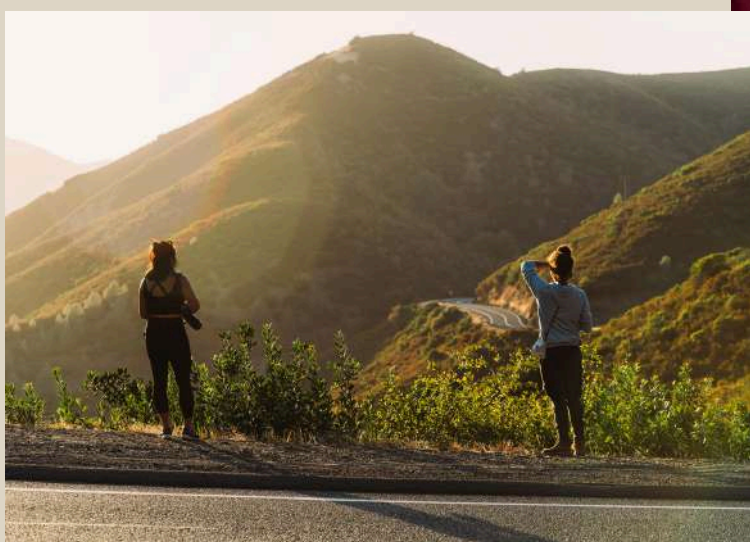




Type d'activités



dormir sur un volcan, yoga, surf,
ceremonie caco dans une famille
maya, cercle de parole, randonnée,
défi pékin express et plus encore ...



Ce qui est inclus dans le voyage

Ce que ton expérience comprend :

- ✨ Avant le départ
- 1 séance de coaching individuelle pour poser tes intentions et préparer ton voyage intérieur.

Pendant le voyage

- Tous les hébergements (en chambre partagée ou double selon disponibilité)
- Tous les transports internes (y compris bus de nuit et transferts locaux)
- Toutes les activités prévues : surf, yoga, cérémonies, défis, ascensions, etc.
- Encadrement complet : accompagnement quotidien et coaching en groupe
- 2 repas inclus (matin et midi)
- Cérémonies et ateliers avec des intervenants locaux (cacao, herbes, etc.)
- Matériel de coaching & carnet d'exploration intérieure

Après le retour

- 1 séance de coaching individuelle pour ancrer les prises de conscience et prolonger les effets du voyage.

Non inclus :

- Billet d'avion aller-retour
- Repas libres ou non mentionnés dans le programme
- Assurances voyage (obligatoires)
- Dépenses personnelles (cadeaux, souvenirs, extras)

En résumé :

- Tout est pensé pour que tu puisses te laisser porter, vivre et te reconnecter pleinement à toi-même.
- Tu t'occupes de ton sac, de ton billet, et de ton ouverture à la magie du voyage.
- Le reste, on s'en charge. 🌍

vyalineea

Retraite itinérante

Du 21 au 7 mars 2026

15 jours de voyage itinérant au cœur du Guatemala

- ▶ Des paysages à couper le souffle : volcans, plages, jungles et lacs sacrés
- ▶ Une immersion complète dans la culture maya, entre cacao, yoga et rituels ancestraux
- ▶ Un accompagnement quotidien en coaching individuel & collectif
- ▶ Une séance de coaching avant le départ pour poser tes intentions
- ▶ Une séance de coaching après le retour pour ancrer tes transformations
- ▶ Des pratiques de yoga, méditation, respiration & reconnexion à so
- ▶ Des défis en binômes façon "Pékin Express", pour réveiller ta spontanéité
- ▶ Une expérience unique à 6 femmes, dans une énergie de sororité et d'aventure
- ▶ Des temps libres chaque jour, pour savourer, explorer, ou simplement être

1780€ ou 2900\$ CAD

Prix par personne

N'hésite pas à réserver un appel pour en savoir plus !

vyalineea