

THE · SEA · WITHIN

A TRANSFORMATIONAL RETREAT IN HEAVEN ON EARTH

RETRAITE ALCHIMIQUE AUX MALDIVES

10-17 August 2025



LET'S YOGA & SHIATSU BRUSSELS
Louana Finkbeiner

Temple 
do la
Rose Dorée



BLUE OCEAN
MALDIVES

Experience holistic practices to know thyself deeper while merging with the paradisiac Maldivian landscapes.

Faites l'expérience d'outils holistiques vous permettant de vous rencontrer différemment tout en naviguant les paysages paradisiaques des Maldives.

The times when self-inquiry meant isolating oneself in the Himalayas to meditate in a cave are long-gone.

L'époque où l'introspection passait par l'isolation dans les Himalayas pour méditer est terminée.

Now adventure, relaxation and exploration are our spiritual teachers as they can be powerful catalysts for making our subconscious patterns conscious.

Désormais, l'aventure, la relaxation et l'exploration sont nos enseignants spirituels car ils sont des catalyseurs puissants nous permettant de rendre notre subconscient conscient.



A woman is seen from behind, swimming underwater. She is wearing a blue and white patterned one-piece swimsuit and blue fins. She is surrounded by a large school of small fish and several larger sharks. The water is clear and blue, with sunlight filtering through from above.

Join us in this journey within both the oceans of the earth and the sea of your consciousness and learn how cultivating awareness through rituals, creativity and playfulness can allow you to effortlessly expand all areas of your life .

Rejoignez-nous pour ce voyage au cœur de deux océans: celui de notre planète Terre et celui de votre conscience. Vous apprendrez à cultiver l'éveil à la vie et grâce aux rituels, la créativité et le jeu vous amplifierez votre capacité de co-création et d'affluence dans tous les domaines de votre vie.



During this week-long immersive retreat, you'll experience various practices to harmonize the four dimensions of your being...

Durant cette retraite transformatrice d'une semaine, vous serez initié•e à différentes pratiques et recevrez des soins qui harmoniseront les quatre dimensions de votre être...

**Physical- Snorkeling, Massage therapy, Intuitive dance,
Meditative Apnea**

*Le Corps: snorkeling, massothérapie, danse intuitive, apnée
méditative*

**Mental- Journaling, Mindfulness, Connecting with
others**

*Le Mental- journaling, pleine conscience, l'art de connecter avec
les autres*



**Emotional- Gratitude practice, Inner Child integrative
play, Voice Activation**

*L'émotionnel- Rituel de gratitude, Jeu intégratif de l'Enfant
Intérieur, Activation de la Voix*

**Spiritual- Quantum meditations, Yoga, Sound Journeys,
Energy Healing**

*Le Spirituel- méditations quantiques, Yoga, Voyages Sonores,
Soins énergétiques*

Meet your two facilitators: a match made in heaven....

À la rencontre de vos deux guides: un divin duo....

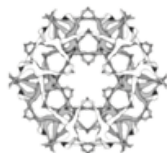


Ramona Roudhoust

LET'S YOGA & SHIATSU STUDIO FOUNDER & SENIOR TEACHER

" I'm Ramona, a yoga teacher, Shiatsu practitioner, and freediver. My passion is connecting deeply to the elements earth, water, fire, air and weaving their energy into every practice.

Through yoga and breathwork, I guide you to ground, flow, and rise. With years of diving deep—both underwater and within myself I've discovered the art of true balance and connection. Let's explore together, and create a space for healing, strength, and harmony."



LET'S YOGA & SHIATSU BRUSSELS

Ramona Roudhoust



Binta Rosadore

MULTI-HYPHENATE ARTIST, MEDICINE WOMAN & QUANTUM HEALER,
FOUNDER OF LE TEMPLE DE LA ROSE DORÉE

"I am Binta Rosadore and I blend living artistry and creativity with energetic and emotional healing. My main tools of expression and facilitation are my activated voice- spoken, written and chanting as well as my hands through intuitive bodywork.

Founder of le Temple de la Rose Dorée, I see myself as a devotee of Love and my mission is to contribute in anchoring harmony on earth by helping women and men cultivate inner union and align with their heart's dreams !"



Discover your host...
Découvrez vos hôtes....

Blue Ocean Maldives



Blue Ocean Maldives is a company that started in 2017 and is now based both in Spain and the Maldives.

“Our extensive team is made up of Maldivian professionals with recognized experience both in the services and tourism fields, ranging from photographers to guides, captains, sailors, cooks, etc. Our goal is to offer personalized attention and an exquisite and professional service, so our client experiences the Maldivian dream.

We strive to offer you the best possible experience in our surf trips, resorts, diving and fishing.”



The Program

Le programme

🌟 **Daily Transformational Yoga:** Flow into tranquility as you practice yoga with breathtaking ocean views, guided by an experienced teacher dedicated to helping you reconnect with your body and soul.

Cours de yoga quotidien: pratiquez dans un environnement à couper le souffle, tout en étant guidé•e par une professeure expérimentée qui vous aidera à harmoniser corps et esprit.

🌊 **Diving Adventures:** Dive into crystal-clear waters and explore mesmerizing coral reefs, teeming with life. Whether you're an experienced diver or just starting, no worries: you'll be guided by professionals.

Excursion de plongée: plongez dans des eaux cristallines et explorez les coraux vibrants de vie. Pas d'inquiétude si vous êtes débutant•e: vous serez guidé•s par des professionnels.

🐬 **Swim with Aquatic Creatures:** Experience the magic of swimming alongside dolphins, manta rays, and other stunning sea life—a heart-opening encounter you'll never forget.

Nagez avec les animaux aquatiques: faites l'expérience magique de nager aux côtés des dauphins, raies ainsi que d'autres merveilleuses espèces- une expérience émouvante que vous n'oublierez jamais.

🎵 **Quantum Sound Journeys:** Enter into deep relaxation and receive the purest sound frequencies to dissolve energetic tension in your body and positively reprogram your subconscious mind.

Voyages Sonores Quantiques: Entrez dans un état de profonde relaxation et recevez les fréquences sonores les plus pures afin de dissoudre les tensions énergétiques de votre corps et reprogrammer positivement votre esprit subconscient.

👤 **Connection, Mindfulness and Gratitude Rituals:** meet the local Maldivian peoples, connect with the group and activate your ability to tune into the miraculous beauty of life through guided practices.

Connection, pleine conscience et rituels de gratitude: rencontrer la population Maldivienne, connectez avec le groupe et activez votre capacité à vous émouvoir de la beauté de la vie grâce à des pratiques guidées.

📷 **Professional photo & video shootings** of your adventures above and below the ocean.

Shootings photos et vidéos professionnels de vos aventures sur et sous l'océan.

🛥 **Magical stay on a the Princess Rani boat**, the star of Blue Ocean Maldives.

Séjour sur le bateau Princess Rani, la star de Blue Ocean Maldives.

🎁 **Surprises Activities**

Activités Surprises

Practical informations

August 10-18 2025: arrival on the 10th, departure on the 18th.
(All participants will be added to a Whatsapp group where the logistics details will be discussed further.)

PRICE PER PERSON: 2.550 €*international flight not included.

Possibility to pay in three installments:

1. 500 USD to secure your slot
2. 615 USD as 30% of the overall amount
3. 1435 USD as the final payment

The payment must be finalized before May 30, 2025.

SUBJECT ANY MALDIVIAN GOVERNMENT TAXES.

Price includes:

- **8 days / 7 nights on PRINCESS RANI boat** live aboard sharing in double or triple room.
- **Welcome drink** on arrival.
- **Breakfast, Lunch and Dinner** (water, tea and coffee unlimited). All diets can be catered to- please let us during registration if you have a specific diet.
- **Professional local snorkeling guide.**
- **Professional Photographer & video** (one session per day, drone, water, land, subject to weather conditions).
- **Premium welcome pack** (water bottle OCEAN & EARTH, Blue Ocean Maldives t-shirt, solar stick EQ LOVE).
- **All activities on the program**
- **All transfers to airport.**
- **All prevailing government taxes:**
 - TGST 16%
 - Green tax €14 per night.
 - Service charge 10%
- please plan a tip in cash for the marina crew 15 USD/ day

Informations pratiques

Du 10 au 17 Août 2025: arrivée le 10 en matinée, départ le 17 au soir.
(tous les participants seront ajoutés à un groupe Whatsapp où les détails logistiques seront précisés.)

PRIX PAR PERSONNE: 2550€* vols internationaux non-inclus.

Possibilité de payer en 3x:

1. 500€ pour réserver votre place
2. 615 € (30% du montant total)
3. 1435 € en paiement final

Le paiement doit être finalisé avant le 30 Mai 2025.

SUJET AUX TAXES DU GOUVERNEMENT MALDIVIEN.

Le Prix inclut:

- **8 jours / 7 nuits sur le bateau PRINCESS RANI boat** partage d'une chambre double ou triple
 - **Verre de bienvenue** à l'arrivée
 - **Petit- déjeuner, Déjeuner et Dîner** (eau, thé et café illimités.) Tous les régimes peuvent être accommodés. Merci de préciser votre régime spécifique durant l'inscription.
 - **Guides locaux professionnel de snorkeling**
 - **shooting vidéo et photos professionnels** (une session par jour, drone, eau, plage, sujet aux conditions météo).
 - **Pack de bienvenue** (bouteille d'eau OCEAN & EARTH, Blue Ocean Maldives t-shirt, stick solaire EQ LOVE).
 - **Toutes les activités au programme**
 - **Tous les transferts à l'aéroport.**
- **Toutes les taxes en vigueur du gouvernement :**
 - TGST 16%
 - Green tax €14 par nuit.
 - charge de service 10%
- À prévoir, un tip en cash pour l'équipe de service marin: 15 USD/ jour

A large shark, possibly a tiger shark, is seen swimming in deep blue water. It is surrounded by a massive school of small, dark fish that fills the entire frame. The lighting is dramatic, with a bright light source from the upper left creating a strong beam of light that illuminates the shark and the surrounding water. The shark's body is dark with lighter spots, and its fins are visible. The overall scene conveys a sense of being in a vast, beautiful, and somewhat mysterious underwater world.

**Spots are very limited, don't miss the chance
to nurture your spirit in one of the most
beautiful places on Earth.**

*Les places sont très limitées, ne manquez pas cette
opportunité unique de nourrir votre esprit dans un des lieux
les plus beaux du monde.*

Want to register ? Vous voulez vous inscrire ?

Follow this booking link and ask us the tutorial video to make your first payment (it's super simple)!

Cliquez sur le lien de booking et demandez-nous la video tutoriel pour faire votre premier paiement (c'est super simple!)

<https://www.blueoceanmaldives.com/producto/reservation-payment/>

If you want some assistance, ask
dany@blueoceanmaldives.com

Si vous voulez être guidé·e, écrivez à
dany@blueoceanmaldives.com

You have some questions ?

Vous avez des questions ?

Contact Daniel of BLUE OCEAN MALDIVES for all things logistics, payments, refund, flights information and registration.

Contactez Daniel de Blue Ocean Maldives pour tout ce qui est logistiques: inscription, paiements, remboursement et informations pour le voyage.

dany@blueoceanmaldives.com

Contact Ramona or Binta for all questions related to the content of the retreat.

Contactez Ramona ou Binta pour toute question liée au programme de la retraite.

ramona@lets-yoga.info

bintarosadore@templedelarosedoree.com



BLUE OCEAN
MALDIVES



LET'S YOGA & SHIATSU BRUSSELS
Raouana Lindhorst



THE · SEA · WITHIN

A TRANSFORMATIONAL RETREAT IN HEAVEN ON EARTH

RETRAITE ALCHEMIQUE AUX MALDIVES

10-17 August 2025



WE ARE LOOKING FORWARD TO
JOURNEYING WITH YOU !