



**wellness
voyages**

FORMATION

**ECLAT DE L'ÊTRE-KOBIDO REVELATION
HARMONIE CORPS & ESPRIT**



**AU PORTUGAL
Du 24 au 29 Septembre 2024**

LE VOYAGE BIEN-ÊTRE POUR TOUS

LE MASSAGE KOBIDO

Le massage Kobido est **une technique ancestrale japonaise** visant à rajeunir et revitaliser le visage.

Il alterne entre digitopressions douces issues du shiatsu, percussions, pincées et lissages du visage ainsi que le travail des rides.

Il s'effectue avec une huile aux propriétés adaptées à la zone du visage.

Il est un **véritable rituel** alliant également le drainage des toxines grâce aux digitopressions sur plusieurs méridiens du visage.

En plus de ses **bienfaits esthétiques**, le Kobido procure une profonde relaxation, harmonisant le corps et l'esprit.

Il séduit par son **efficacité et son approche holistique**, faisant du bien-être une priorité tout en sublimant la peau.





VOTRE INTERVENANTE :

BETTY LOCATELLI **FORMATRICE RITUEL KOBIDO**

Betty dirige un centre de bien être "Alchimie Divine," offrant divers **services de massage et de soins du visage**, notamment le rituel japonais **Kobido** et le massage du ventre **Chi Nei Tsang**.

Elle organise également des événements autour du bien-être et des **formations sur le massage Kobido**.

Betty est reconnue pour **son écoute attentive, sa bienveillance, et son expertise**. Elle vous transmettra son savoir-faire en **partageant ses techniques et connaissances avec passion**.

Cette formation est une **opportunité unique** d'apprendre et de maîtriser cette technique ancestrale et qui plus est dans un cadre authentique d'une quinta.



VOTRE HÉBERGEMENT

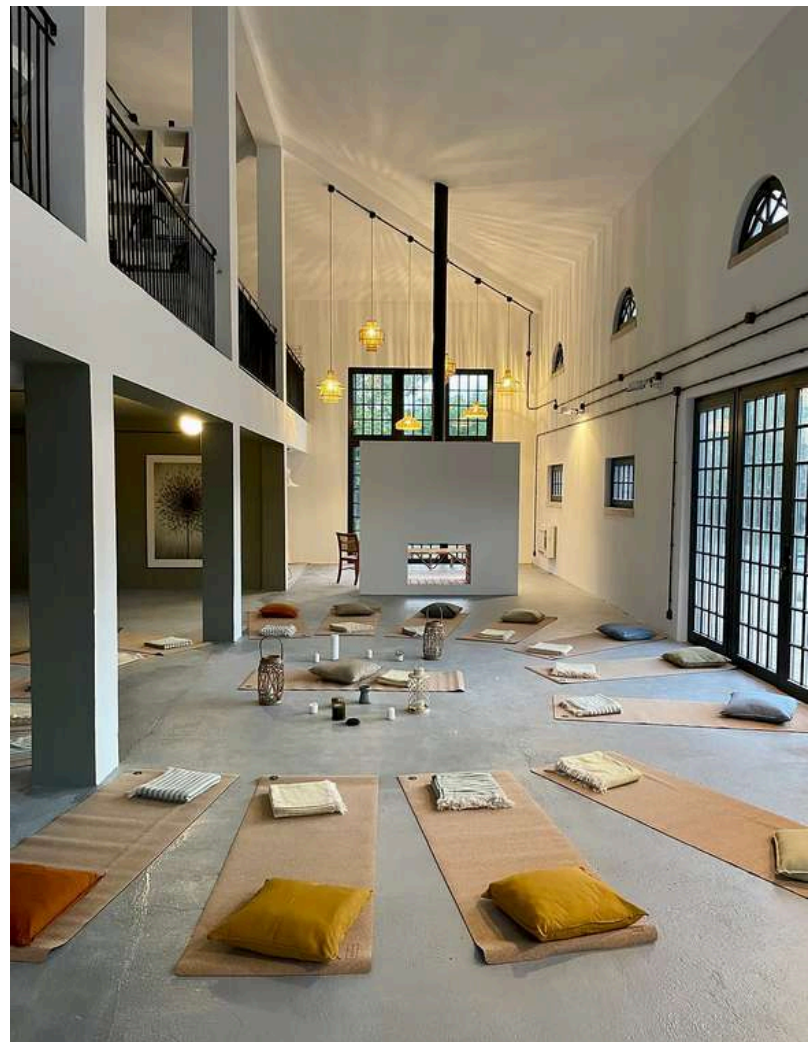
VOTRE HEBERGEMENT

A seulement 40 minutes de Lisbonne, vous êtes logé(e) dans une magnifique quinta, très **chaleureuse**, et décorée avec beaucoup de goût, reflétant à la fois le **style traditionnel portugais et le confort moderne**.

Vos hôtes proposent des prestations complètes dans un **parc de 5 hectares** façonné en plusieurs **espaces de caractère**. Une piscine extérieure, un atelier, des jardins aménagés, un potager, une arène pour les soirées braseros vous attendent pour une détente totale.

Et côté papilles, le chef cuisinier confectionne des **repas de saison, gourmands et savoureux**.

Vous vivrez une **formation unique** animée par Betty, dont l'expertise et la bienveillance sont des qualités précieuses, dans un **havre de bien être totalement dédié à votre besoin**.





JOUR 1

BIENVENUE AU PORTUGAL

À votre arrivée à l'aéroport de Lisbonne, selon l'heure d'arrivée de votre vol, un **transfert privé** vous conduit à **votre charmante quinta**, nichée au cœur de la campagne portugaise.

Cette ancienne ferme rénovée avec beaucoup de goût vous accueille avec son charme rustique et ses jardins luxuriants.

Profitez de votre temps libre pour vous installer tranquillement et découvrir la quinta : plongez dans la **piscine rafraîchissante** ou détendez-vous en **flânant parmi les oliviers et les vignes** qui entourent la propriété.

En fin d'après-midi, rejoignez-nous pour un **cocktail de bienvenue**, c'est l'occasion de faire connaissance avec vos compagnons de séjour et avec Betty, votre intervenante.

La soirée se poursuit par un **délicieux dîner servi à la quinta**, le tout dans une ambiance conviviale et raffinée, avant de vous retirer pour une **douce nuit** bien mérité après cette journée de voyage.





JOUR 2

FORMATION MASSAGE KOBIDO

Durée 7h

Petit déjeuner à la quinta.

Retrouvez Betty pour débiter votre **premier jour de formation** sur le massage Kobido.

Découvrez son histoire et l'origine japonaise de cette pratique, ainsi que tous ses nombreux bienfaits reconnus aujourd'hui dans le monde entier.

Chaque geste, chaque pression, sont imprégnés d'une intention claire et bienveillante.



Déjeuner à la quinta.

Rendez-vous l'après midi pour **poursuivre votre programme de formation**, vous permettant d'accéder à l'acquisition de compétences précieuses ainsi qu'à une expérience de bien-être et de détente.

Soirée de Partage et Nuit Douce.

La journée se clôture sur un délicieux dîner, suivi d'un moment convivial où vous pouvez échanger avec le groupe qui partage votre aventure.



Enfin, laissez-vous envelopper par la **sérénité de la nuit à la quinta.**



JOUR 3

FORMATION MASSAGE KOBIDO

Durée 7h

Petit déjeuner à la quinta.

Retrouvez Betty pour votre **deuxième jour de formation.**

Son objectif est de **transmettre le massage Kobido de manière authentique et adaptée au profil de chaque participant.**

Que ce soit par des exercices pratiques, des discussions théoriques ou des moments de partage, Betty crée un environnement propice à l'apprentissage et à l'épanouissement de chacun.

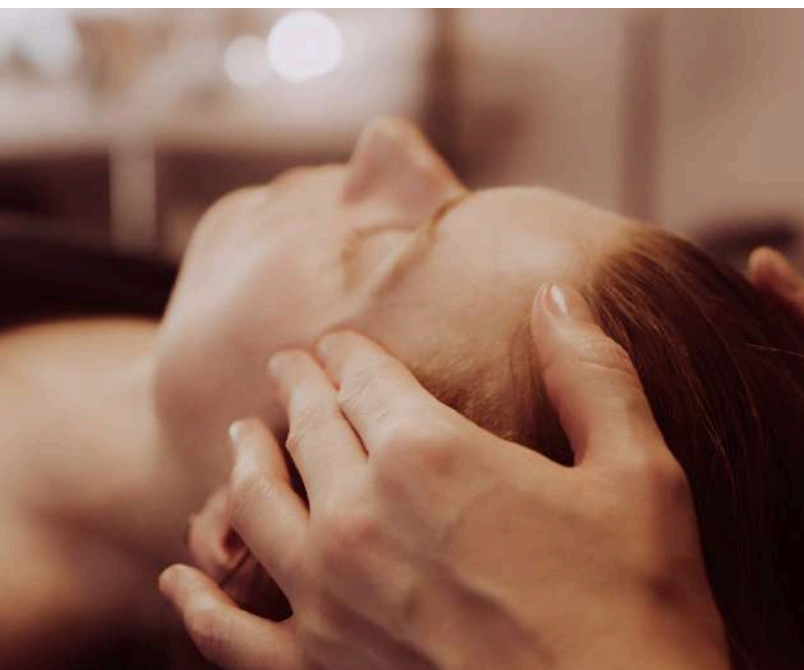
Déjeuner à la quinta.

Rendez-vous l'après midi pour poursuivre votre programme de formation.

Dîner, Temps d'échange et Nuit à la quinta.

La journée s'achève avec un délicieux repas, suivi d'un moment chaleureux où vous pouvez discuter avec les personnes qui vous accompagnent dans ce séjour à la quinta.

Enfin, immergez-vous dans la **tranquillité de la nuit à la quinta.**





JOUR 4

FORMATION MASSAGE KOBIDO

Durée 7h

Petit déjeuner à la quinta.

Retrouvez Betty pour votre **dernier jour de formation**.

Betty intègre toujours des méthodes de protection et d'ancrage pour préserver l'énergie des masseurs.

Et au-delà des techniques de massage, les participants acquièrent une compréhension profonde de l'importance de l'intention dans leur pratique du Kobido.

Déjeuner à la quinta.

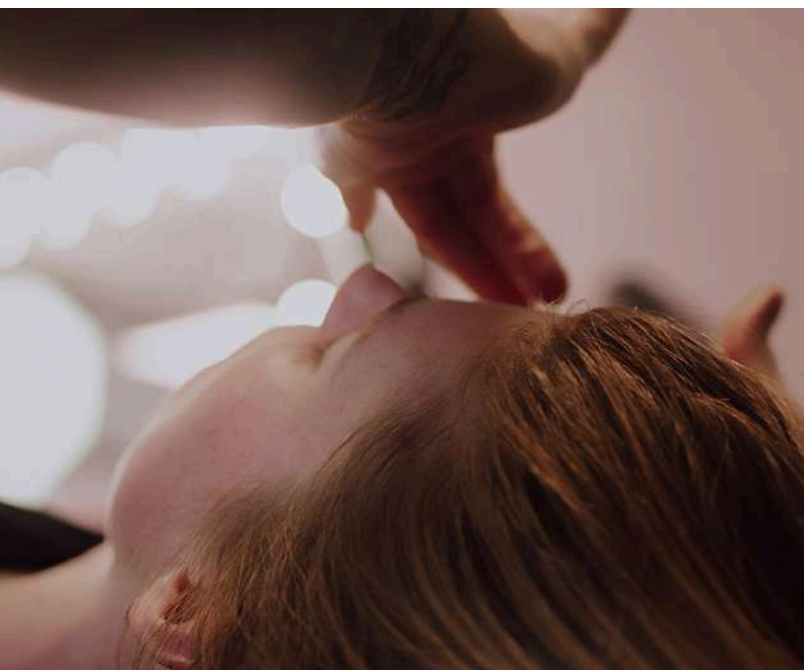
Rendez-vous l'après midi pour terminer votre programme de formation.

Les apprenants sont armés aussi d'une sensibilité et d'une conscience aiguisée, prêts à offrir à leurs futurs clients une expérience de massage inoubliable.

Dîner et Nuit à la quinta.

La journée se termine par un bon dîner dans la convivialité.

Puis, plongez dans la **sérénité nocturne de la quinta**.





JOUR 5

JOURNÉE DÉTENTE A LA PLAGE

Petit déjeuner léger à la quinta.

Profiter à votre rythme de ce lieu propice à la détente, une matinée de repos bien méritée.

Déjeuner à la quinta

Appréciez le délicieux déjeuner préparé à base de **produits locaux et de saison**, et servi sous forme de brunch.

Après-Midi libre

En tout début d'après-midi, un van vous conduit vers les **plages enchantées de Fonte da Telha**. Ici, le temps vous appartient. Que vous choisissiez de nager dans les eaux fraîches de l'atlantique, de méditer face à l'océan ou de simplement bronzer au soleil, **chaque moment est une invitation à vous détendre**.

Lâcher prise et magie Océane

À mesure que le jour décline, préparez-vous pour **une soirée inoubliable**. Rejoignez votre **cours de danse sur la plage**, où les rythmes entraînants et les mouvements gracieux vous invitent à vous exprimer librement. Le cours de danse est suivi d'un délicieux **dîner au restaurant de la plage**, où la vue sur l'océan vous offre le magnifique spectacle du coucher de soleil.

Retour et Nuit Paisible

Après cette journée riche en iode et brise marine, retournez à la quinta pour une nuit reposante.



JOUR 6

ADEUS !



Commencez votre dernière journée avec un délicieux petit-déjeuner dans le jardin ensoleillé de la quinta.

Après le check-out, la quinta met à votre disposition ses espaces communs pour que vous puissiez profiter au maximum de ces derniers moments. Pourquoi ne pas s'installer dans un hamac avec un bon livre ou faire une méditation guidée dans le pavillon dédié ?

Selon votre heure de départ, un déjeuner léger est possible à la quinta.

Votre transfert privé vous conduit à l'aéroport de Lisbonne.

Après un dernier "Adeus" au Portugal, il est déjà l'heure de rentrer à la maison. Vous vous envolerez vers la France en emmenant avec vous tous les bienfaits de cette magnifique escapade.

Vous repartez le cœur léger et le corps revitalisé, pleine d'énergie et d'ondes positives, prête à affronter le quotidien avec une toute nouvelle sérénité.



	JOUR 1 Mardi 24	JOUR 2 Mercredi 25	JOUR 3 Jeudi 26	JOUR 4 Vendredi 27
MATIN		<p>Petit déjeuner</p> <p>Retrouvez Betty pour débiter votre formation sur le massage Kobido</p>	<p>Petit déjeuner</p> <p>Retrouvez Betty pour poursuivre votre formation sur le massage Kobido</p>	<p>Petit déjeuner</p> <p>Retrouvez Betty pour finaliser votre formation sur le massage Kobido</p>
DEJEUNER		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
APRES MIDI	<p>Bienvenue au Portugal !</p> <p>Rendez-vous à votre quinta</p> <p>Cocktail d'accueil en début de soirée</p>	Rendez-vous l'après midi pour poursuivre votre formation	Rendez-vous l'après midi pour poursuivre votre formation	Rendez-vous l'après midi pour finaliser votre formation
SOIREE	Diner et nuit à la quinta	Diner et nuit à la quinta	Diner et nuit à la quinta	Diner et nuit à la quinta

	JOUR 5 Samedi 28	JOUR 6 Dimanche 29
MATIN	Petit déjeuner Temps libre de détente pour profiter des infrastructures de la quinta	Petit déjeuner Temps libre pour profiter des derniers instants. Check out Transfert à l'aéroport de Lisbonne sur la base de l'horaire de vol pour Paris.
DEJEUNER	Brunch	
APRES MIDI	Transfert pour un après-midi libre en bord de mer à Fonte da Telha	
SOIREE	Cours de danse sur la plage, Dîner au restaurant en bord de plage, Nuit à la quinta	

INFOS PRATIQUES



FORMALITES

Carte d'identité en cours de validité

CLIMAT

Lisbonne bénéficie d'un climat méditerranéen, Le temps est doux et agréable tout au long de l'année.

En septembre les températures varient entre 24°C et 28°C.

DÉCALAGE HORAIRE ET VOL

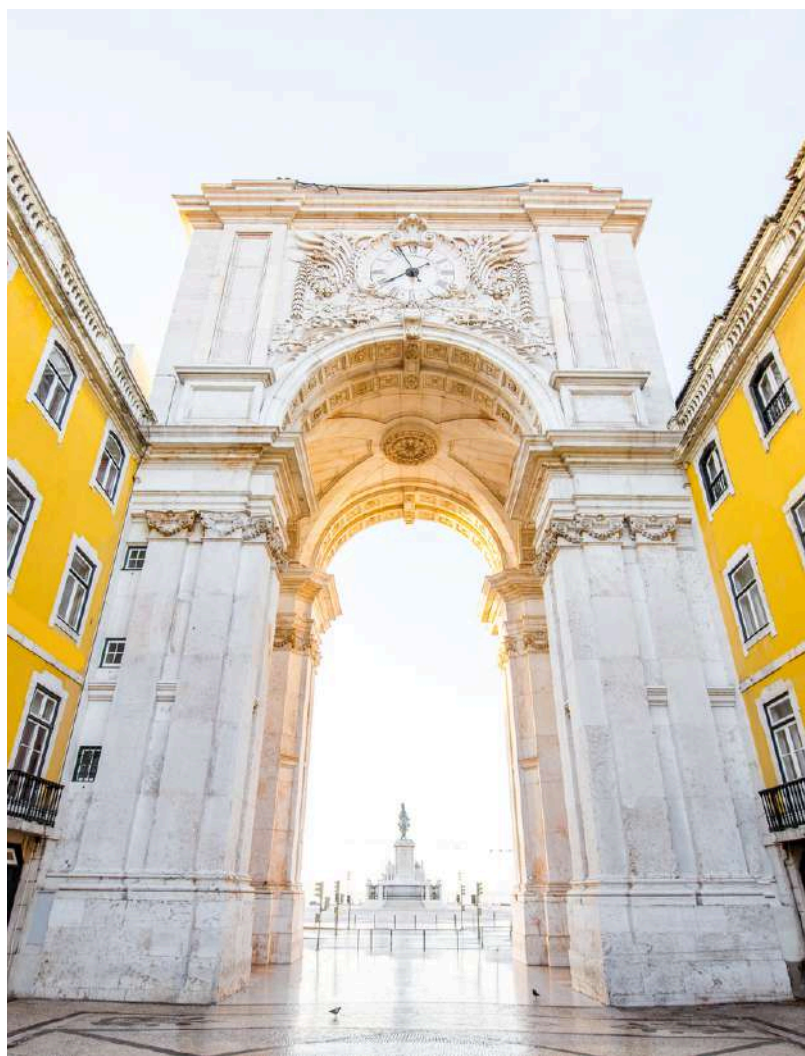
Temps de vol depuis Paris : environ 2h30

Décalage horaire : -1h00 par rapport à Paris

DIVERS

Monnaie : Euro

Électricité : le voltage ainsi que les prises sont les mêmes qu'en France.



NOTRE OFFRE

CETTE OFFRE COMPREND :

- L'encadrement et la formation animés par Betty Locatelli,
- La gestion et la réservation du séjour par l'agence WELLNESS VOYAGES,
- Les transferts aller/retour de l'aéroport vers la quinta sur la base des horaires de vols associés au départ de **Paris** (nous consulter),
- 5 nuits en chambre double (twin) partagée à la quinta. Possibilité de chambre triple sur demande sans supplément,
- Les taxes de séjour,
- Les petits-déjeuners, déjeuners et dîners mentionnés dans le programme (boisson eau plate).
- Les activités mentionnées dans le programme,
- Les transferts aller/retour vers les activités mentionnées au programme,
- L'assurance assistance rapatriement.

Ne comprend pas :

- Les vols internationaux Aller-retour France/Lisbonne (gestion possible sur demande par WELLNESS VOYAGES),
- L'hébergement en chambre individuelle (en supplément, nous consulter, disponibilité très limitée).
- Les repas et boissons non mentionnés ou mentionnés comme "libre",
- Les boissons alcoolisées ou soft,
- Les dépenses personnelles et pourboires,
- Les assurances complémentaires, recommandées et gérées par WELLNESS VOYAGES sur demande.

1980€ par personne
Formation incluse

Base 10 participants en chambre double partagée, hors vols internationaux.

*Tarif valable pour un départ du 24 au 29 septembre 2024
Sous réserve de disponibilité à la réservation*



wellness
voyages

CONTACTEZ-NOUS

Information programme - Betty LOCATELLI :
+33 (0)6 12 43 19 80 - alchimiedivine@yahoo.fr

Information séjour - WELLNESS VOYAGES :
+33 (0)6 43 15 21 83 - nadine@wellness-voyages.com
www.wellness-voyages.com