



wellness  
voyages

OCTOBRE ROSE 

Majorque du 15 au 18 Octobre 2024



LE VOYAGE BIEN-ÊTRE EST VOTRE  
MEILLEUR AMI

# OCTOBRE ROSE



**Octobre Rose** est une initiative mondiale qui se déroule chaque année pour **sensibiliser au cancer du sein**. Pendant tout le mois d'octobre, divers événements, tels que des marches, des collectes de fonds sont organisées pour promouvoir la **prévention**, le **dépistage** précoce et le **soutien** aux personnes touchées par cette maladie.

Octobre Rose représente bien plus qu'une simple campagne de sensibilisation ; c'est un **mouvement qui unit les individus dans cette lutte**.

Wellness Voyages a à cœur de créer un **projet spécial** pour Octobre Rose.

En collaboration avec **l'association Ma Parenthèse**, nous avons créé un séjour sur mesure à Majorque.

Ce partenariat offre aux participantes une **expérience unique** alliant détente, soutien et bien-être.

Ce séjour représente une opportunité précieuse pour se ressourcer, prendre un temps pour soi, échanger, partager et **célébrer la vie dans un cadre idyllique !**



**Ma Parenthèse**

Maison d'accueil & d'accompagnement



L'association **"Ma Parenthèse"** est une **maison d'accueil et d'accompagnement** basée à Basse Goulaine (44). Elle a été fondée en 2020 par **Solenn et Stéphanie** :

*"Nous sommes une maison qui offrons les outils nécessaires pour traverser au mieux cette parenthèse de vie. Nous vous accueillons de l'annonce au post traitement. Les valeurs de l'association, sont la **solidarité**, le **respect**, la **bienveillance** et l'**accès aux soins pour tous**"*

# MAJORQUE

## PERLE MÉDITERRANÉENNE DE L'ESPAGNE

Majorque est la **plus grande île des Baléares**, située en Espagne, dans la mer Méditerranée.

Elle est réputée pour ses superbes plages, ses **criques isolées**, ses **paysages montagneux** et ses **villages pittoresques**.

L'île offre une combinaison parfaite de **détente balnéaire** et **d'aventures en plein air**, avec des possibilités de **randonnée** et de sports nautiques.

Explorez également ses **sites historiques** fascinants, tels que le palais de l'Almudaina et la cathédrale de Palma, et profitez de sa délicieuse **cuisine méditerranéenne**.



# INFO PRATIQUES



## FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité

## CLIMAT

Majorque bénéficie d'un climat méditerranéen.

Le temps est doux et sec toute l'année.  
La saison chaude : de juin à octobre, les températures varient de 25 à 32°C

## DECALAGE HORAIRE ET VOL

Temps de vol de Nantes : Env. 1h50  
Pas de décalage horaire

## DIVERS

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





# **VOTRE HÉBERGEMENT**

# HOTEL SON CALIU SPA OASIS 4\*

Un oasis de détente sur l'île de Majorque !

L'hôtel Son Caliu Spa Oasis est situé dans un quartier privilégié du **sud de Majorque**. Entre Palmanova et Portals, la région de Son Caliu est un lieu qui se distingue. Idéal pour se **reposer et profiter** d'une multitude d'activités avec son **espace Spa & Wellness**, ses **piscines** et salle de sport.

Il est entouré de **jardins** et offre un accès direct à l'une des plus belles **criques de Palmanova**.

Des **vues spectaculaires sur la mer Méditerranée**, des chambres rénovées avec un **nouveau design** intérieur élégant.

Un refuge parfait pour se détendre !



# JOUR 1

## BIENVENUE A MAJORQUE !

Selon votre heure d'arrivée, transfert à notre hébergement et temps libre pour profiter des installations de l'hôtel.

Pour commencer ce séjour, un **cocktail d'accueil** vous est offert en début de soirée.

Un **temps d'échange pour faire connaissance** du groupe et vous présenter le programme.

Diner buffet au restaurant de l'hôtel.

Nuit à l'hôtel.



# JOUR 2

## RANDONNÉE DANS LA SERRA DE TRAMUNTANA

Petit déjeuner à l'hôtel.

Lacez bien vos chaussures, en route pour une **boucle de 8 km, de Deià à Soller !**

*(Niveau de difficulté : facile/moyen*

*Matériel : des chaussures adaptées à la marche sur terrain rocheux).*

Une **randonnée très variée** qui combine la visite du village de Deià et les chemins côtiers d'une grande beauté.

**Déjeuner pique-nique** au bord de l'eau (baignade possible).

Retour à l'hôtel.

*En option :*

*La traversée de la Vallée des Orangers en tramway de Port Soller vers le village de Soller et visite guidée du village.*

Dîner au Beach Club de l'hôtel.

Nuit à l'hôtel.





# JOUR 3

## ATELIERS BIEN-ETRE ANIMÉS PAR BLANDINE LEROY

Petit déjeuner à l'hôtel.

### Atelier "Bien-être et Sommeil" à travers des techniques de sophrologie :

- Gestion du stress et de l'anxiété
- Amélioration du sommeil
- Retrouver l'harmonie entre le corps et le mental.

Déjeuner à l'hôtel.

### Atelier "Gestion des émotions" :

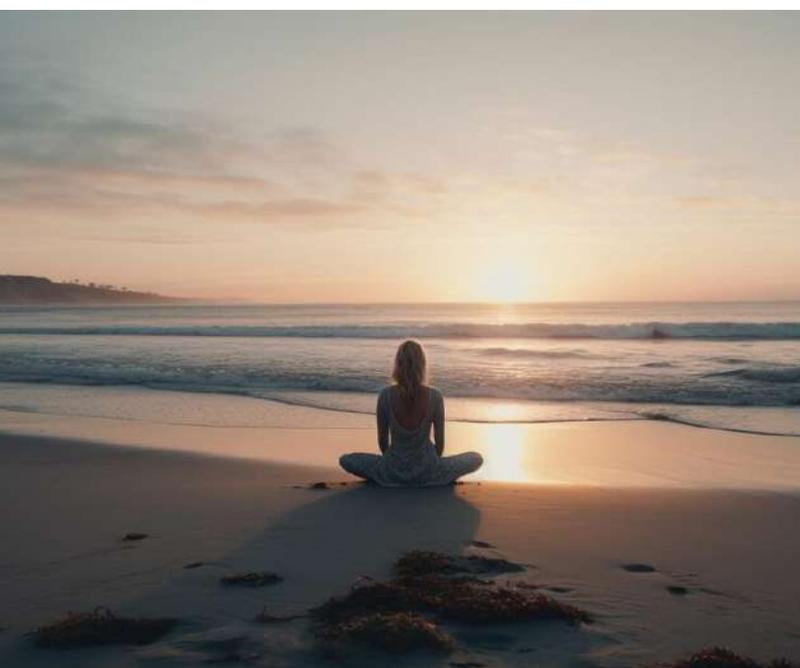
- Comment se libérer des schémas répétitifs
- Muscler le mental à développer ses ressources positives
- Développer ses 5 sens pour renforcer l'ancrage dans le présent.

### Dîner de clôture, à Illetas, soutenu par le partenaire



Cette dernière soirée retrace les moments partagés pendant ce séjour dans la **chaleur des échanges et des sourires, renforçant l'engagement envers la cause d'Octobre Rose.**

Nuit à l'hôtel.



# JOUR 4

## PALMA

Petit déjeuner à l'hôtel.

Check out et transfert à Palma.

Palma, capitale effervescente de l'île et de l'archipel des Baléares. La ville portuaire de Palma de Majorque reflète à elle seule toute la diversité qui caractérise les Iles Baléares.

**Déjeuner** au restaurant dans Palma.

**Visite libre de Palma**, prenez le temps de flâner et arpenter les ruelles de la vieille ville.

Transfert vers l'aéroport.

Adios Mallorca, retour en France !



	<b>JOUR 1</b> Mardi 15 octobre	<b>JOUR 2</b> Mercredi 16 octobre	<b>JOUR 3</b> Jeudi 17 octobre	<b>JOUR 4</b> Vendredi 18 octobre
<b>MATIN</b>		Petit-déjeuner à l'hôtel  Randonnée Deia -Soller	Petit-déjeuner à l'hôtel  <i>En option:</i> <i>Cours de Yoga</i>  Atelier Bien-être à l'hôtel avec Blandine LEROY	Petit-déjeuner à l'hôtel  Check-out  Transfert vers la ville de Palma
<b>DEJEUNER</b>		Déjeuner pique-nique au port de Soller	Déjeuner à l'hôtel	Déjeuner au restaurant à Palma
<b>APRES MIDI</b>	<b>Bienvenue à Majorque !</b>  Selon votre heure d'arrivée, transfert à l'hôtel  Cocktail d'accueil en début de soirée	Retour à l'hôtel : Temps libre pour profiter des installations de l'hôtel.  <i>En option:</i> <i>Tramway dans la vallée des orangers avec la visite de Soller</i>	Atelier Bien-être à l'hôtel avec Blandine LEROY	Visite Libre de Palma  Transfert à l'aéroport  Retour en France
<b>SOIREE</b>	Diner buffet à l'hôtel  Nuit à l'Hôtel	Diner au Beach club de l'hôtel  Nuit à l'Hôtel	Diner de clôture au Puro Illetas  Nuit à l'Hôtel	



# OPTIONS :

## JOUR 2 - APRES-MIDI :

La traversée de la Vallée des Orangers en tramway de Port Soller vers Soller puis visite guidée de ce magnifique village (durée 4h) : supplément de 60 €\*.

## JOUR 3 - MATIN (avant l'atelier de Blandine) :

Cours de Yoga à l'hôtel, durée 30 minutes : supplément de 18€\*.



*\*Tarif sur une base de 15 participants*

# NOTRE OFFRE

## CETTE OFFRE COMPREND :

- La gestion et réservation par nos soins
- L'accompagnement par les membres de notre équipe WELLNESS VOYAGES
- Les transferts de l'aéroport vers l'hôtel et du centre-ville de Palma vers l'aéroport sur la base des horaires de vols au départ de Nantes
- 3 nuits à l'hébergement mentionné avec petit déjeuner et taxe de séjour
- L'accès aux infrastructures de l'hôtel centre de spa & wellness
- Les déjeuners et dîners mentionnés dans le programme
- Les activités mentionnées dans le programme : randonnée le J2, les ateliers avec Blandine LEROY le J3
- Les transferts en bus privatisés vers les activités et restaurants
- L'assurance assistance rapatriement

### Non inclus :

- Les vols internationaux vers Palma (en supplément, nous consulter)
- Les transferts de et vers l'aéroport sur des horaires de vols différents de ceux au départ de Nantes
- Les options : visite de Soller le J2 après-midi et le cours de yoga le J3 matin
- Les repas et boissons non mentionnées
- Les dépenses personnelles et pourboires
- Assurances complémentaires

**1 340 € par personne  
en chambre double partagée**  
(Tarif en chambre individuelle : 1585 € par personne)

(Sur la base de 25 participantes minimum , pour un  
départ du 15 au 18 octobre 2024)

Sous réserve de disponibilité à la réservation  
Tarif révisable sous condition du nombre d'inscrits



**wellness**  
voyages

**CONTACTEZ-NOUS**



06 75 68 50 57

[manon@wellness-voyages.com](mailto:manon@wellness-voyages.com)