



**wellness
voyages**

**FORMATION EXCLUSIVE AU PORTUGAL
APPRENDRE À ANIMER UN SEJOUR
BIEN-ÊTRE
EN CONDITIONS REELLES**



Du 24 au 29 Septembre 2024



POUR QUI ?

Ce séjour formation s'adresse non seulement aux professeurs de yoga et de pilates qui souhaitent enrichir leur expertise en apprenant à créer et animer des retraites, mais également à toutes les personnes qui aspirent à le devenir.

Que vous soyez déjà professionnel en quête de nouvelles compétences ou que vous envisagiez de vous lancer dans cette voie passionnante, cette formation vous offre les outils et l'accompagnement nécessaires pour transformer votre projet en réalité.

C'est une opportunité unique de développer votre carrière ou de faire vos premiers pas dans l'univers du bien-être avec confiance et créativité.





POURQUOI ?

Participer à notre séjour formation au Portugal :

- Pour apprendre à créer un programme équilibré et adapté à votre clientèle
- Pour vivre l'apprentissage en conditions réelles, en immersion à l'étranger
- Pour combiner outils théoriques et mises en pratique
- Pour partager en expériences avec des professeurs passionnés comme vous
- Pour profiter d'un cadre idéal, loin du quotidien pour une formation intensive
- Pour bénéficier d'un équipe expérimentée en organisation de séjours et de programmes
- Pour cumuler formation et découverte de Lisbonne et profiter d'une après-midi à la plage





VOTRE INTERVENANTE : LAURENTINE SALAZAR

Issue d'études commerciales, Laurentine n'a pas toujours été actrice du bien-être, et ce tournant est arrivé suite à un gros burn-out.

Le déclic se fait alors, après avoir détesté pendant des années son corps, et son travail en y laissant une partie de sa santé. Elle perd seule ses 35kg de stress et de sédentarité accumulés dans son ancien job en le quittant; et grâce à un rééquilibrage alimentaire autodidacte, et sa nouvelle "addiction" à la salle de sport. Sa reconversion coule alors de source : 2 diplômes d'état de coach sportive, 2 certifications de Pilates, Une en Sport-santé. Puis 2 formations de 200H chacune Yoga alliance internationale, dont la dernière menée par Gemma Vassallo et Prashant Pandey en live-visio depuis l'Inde.

En parallèle, elle se forme aux Neurosciences pour accompagner ses élèves à 360° car elle sait à quel point le corps et l'esprit doivent communier pour des guérisons et atteintes d'objectifs plus profonds. Epicurienne et gaie, elle aime mêler ses pratiques avec ses autres passions : la nature, les voyages, la bonne nourriture saine mais sans frustrations. Ses pratiques seront donc mêlées de Pilates et Yoga doux (Hatha, Yin et Nidra), développement personnel, et de massages, pour un accompagnement complet ; avec chaleur et bienveillance propre à ses origines colombiennes.



NADINE BLANCHARD, FONDATRICE DE L'AGENCE WELLNESS VOYAGES

Passionnée par les univers du voyage et du bien-être, j'ai trouvé ma vocation en créant ma propre agence de voyages dédiée à ces domaines.

Mon parcours m'a permis de fusionner ces deux passions pour offrir des expériences uniques et enrichissantes à travers le monde.

Mon agence se spécialise dans le développement de séjours formations pour les professionnels du bien-être, leur permettant d'allier perfectionnement professionnel et découverte de nouvelles cultures.

Chaque programme que je conçois est une invitation à l'évasion, à l'apprentissage et au ressourcement, avec pour objectif de créer des moments inoubliables qui nourrissent tant le corps que l'esprit.



VOTRE HÉBERGEMENT

VOTRE HEBERGEMENT



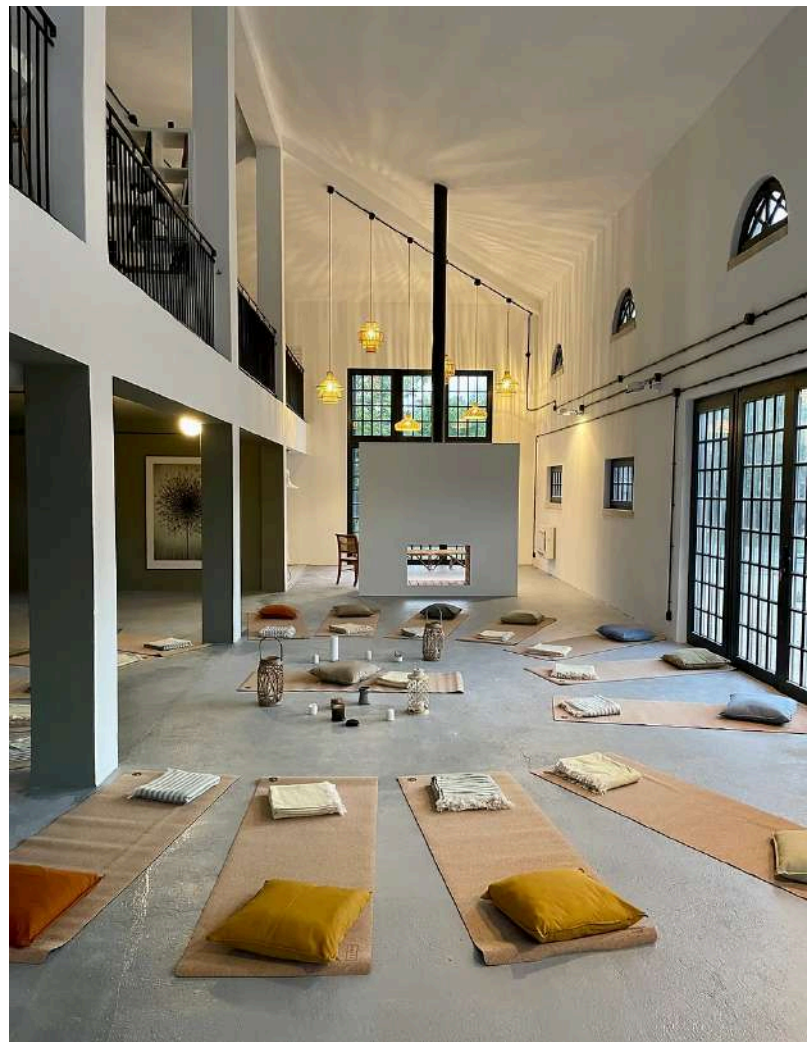
A seulement 40 minutes de Lisbonne, vous êtes logé dans une magnifique quinta, très chaleureuse, et décorée avec beaucoup de goût, reflétant à la fois le style traditionnel portugais et le confort moderne.

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 des soirées braseros vous attendent pour un détente totale.



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

Vous vivez une expérience unique alliant sérénité, reconnection à votre corps et à votre coeur, dans un havre de bien être 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 le groupe pour un cocktail de bienvenue, c'est l'occasion de faire connaissance avec vos compagnons de séjour, et avec Laurentine et Nadine.

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 - APPRENTISSAGE A LA QUINTA

Réveil en douceur : Yoga Hatha & chakra Muladhara

Commencez votre journée par une séance de yoga Hatha dispensée par Laurentine, sur le thème du chakra Muladhara, le chakra de l'ancrage et du besoin de sécurité.

Petit-déjeuner

En matinée : module 1 -

- Présentation de WELLNESS VOYAGES
- Qu'est-ce un séjour SIGNATURE ?
- Pourquoi se lancer dans cette aventure et quels bénéfices pour vous et vos clients
- Réglementations

Déjeuner à la quinta

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



Début d'après-midi : Temps libre

Profitez de la quinta et de ses infrastructures pour un temps de repos, de bronzage ou de baignade.

Fin d'après-midi : Cours de Pilates

Focus sur la colonne vertébrale

Rejoignez Laurentine pour une séance de Pilates axée sur la colonne vertébrale.

Diner à la quinta

Yoga Nidra

Après votre dîner, Laurentine vous invite à une dernière séance pour ce jour, de Yoga Nidra, suivie d'un temps de journaling.

Nuit à la quinta

JOUR 3 - APPRENTISSAGE A LA QUINTA

Réveil en douceur : Yoga Hatha & chakra Anahata

Commencez votre journée par une séance de yoga Hatha animée par Laurentine, sur le thème du chakra anahata, le chakra de l'ouverture du coeur, et une pratique d'ouverture des hanches

Petit-déjeuner

En matinée : module 2 -

- Dépasser le syndrome de l'imposteur
- Définir et travailler son identité de coach
- Vision board (atelier pratique) de votre séjour SIGNATURE
- Définir votre thème et votre cible clientèle
- Choisir une destination

Déjeuner à la quinta

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

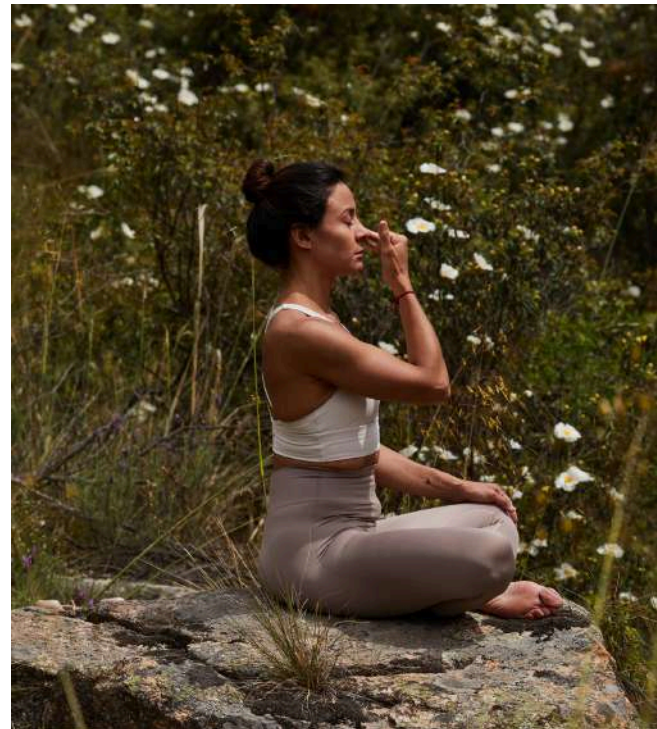
Après-midi : module 3 -

- Visualisation concrète de votre séjour avec présentation individuelle de votre vision board
- Construction du sommaire de votre séjour SIGNATURE
- Finalisation interactive de votre projet
- Questions / réponses

Diner à la quinta

Temps d'échange avec le groupe suivi d'un temps de journaling.

Nuit à la quinta



JOUR 4 - À LA DÉCOUVERTE DE LISBONNE

Petit-déjeuner

Après avoir pris le petit-déjeuner, préparez-vous à vivre librement une aventure urbaine excitante. Votre navette vous dépose au cœur de Lisbonne, une ville où chaque rue raconte une histoire et où il fait bon vivre.

Selon vos envies, parcourez les ruelles pavées du quartier d'Alfama, où les maisons colorées et les balcons fleuris instaurent une ambiance pittoresque et séduisante ou explorez la ville et ses monuments emblématiques tels que la Tour de Belém, le monastère des Hiéronymites ou le Parc des Nations, vous permettant d'avoir une vision exhaustive de l'histoire et de la culture de Lisbonne.

A l'heure du déjeuner, laissez-vous porter par vos désirs et découvrez les multiples possibilités culinaires que Lisbonne propose. Chaque endroit, qu'il s'agisse de petits cafés traditionnels ou de restaurants modernes, offre une expérience gastronomique singulière. Goûtez aux spécialités locales tel que le bacalhau à bras et bien sûr, régalez-vous en dégustant le fameux pastéis de nata, l'un des desserts incontournables portugais.

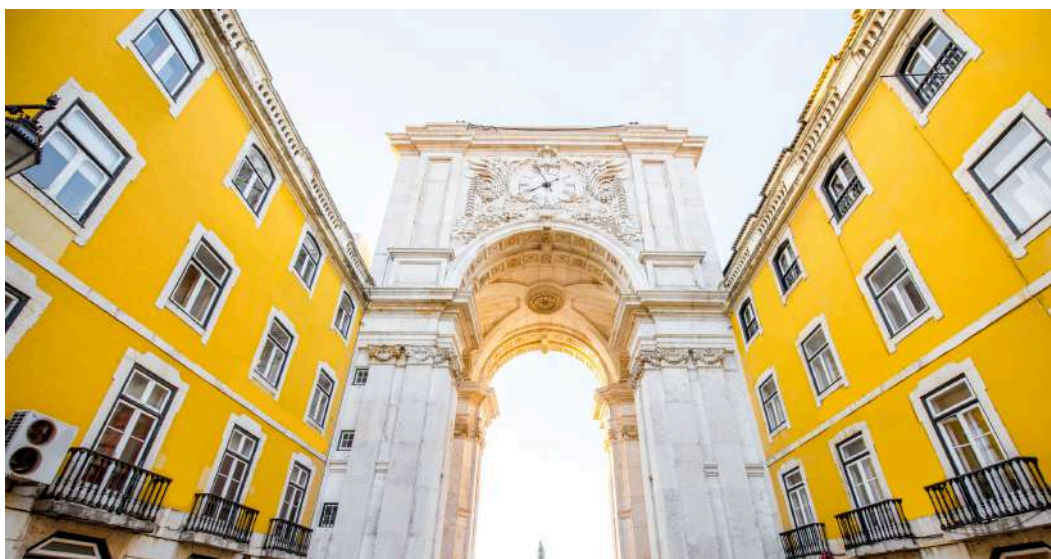
Après le déjeuner, prenez le temps de vous promener le long du Tage, de vous rendre dans un musée d'art contemporain, de faire un peu de shopping ou tout simplement vous relaxer dans un parc ombragé. Profitez de cette après-midi pour explorer la ville à votre propre rythme et appréciez toute la magie de cette jolie capitale.



Diner à la quinta

À la fin de la journée, vous retournez à la quinta où un délicieux dîner vous attend. Un temps de journaling vous est ensuite proposé.

Nuit à la quinta



JOUR 5 - APPRENTISSAGE ET PLAGE

Mini-morning yoga

20mn pour apprendre avec Laurentine à faire un "quick yoga" efficace.

Petit-déjeuner

En début de matinée : module 4 -

- Stratégie de commercialisation d'un séjour SIGNATURE (réseaux sociaux, réseau global)
- Atelier "Publication" et rédaction d'argumentaires de votre séjour SIGNATURE
- Jeu de rôles : apprendre à vendre son séjour à vos clients et à vos prospects
- Passage oral individuel avec présentation du vision board accompagné de l'argumentation travaillée ensemble

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 : Fonte da Telha - Plage, Pilates, Danse

En tout début d'après-midi, un van vous conduit vers les plages enchanteresses de Fonte da Telha. Ici, le temps vous appartient.

Laurentine vous propose un cours de Pilates dispensé sur le sable, face à l'océan.

Vous choisissiez ensuite de nager dans les eaux fraîches de l'atlantique, de méditer face à l'océan ou simplement de bronzer au soleil, chaque moment est une invitation à vous détendre.

À mesure que le jour décline, préparez-vous pour une soirée joyeuse. 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 à la quinta.





JOUR 6

ADEUS !

Commencez votre journée dès l'aube, avec une dernière séance de yoga Hatha dispensé par Laurentine, sur le thème du chakra Manupura (plexus solaire) car c'est celui de votre soleil interne. C'est à lui que revient le devoir d'élaborer les événements de votre vie, et donc ici et maintenant, mettre en oeuvre et manifester votre séjour bien-être de rêve.

La séance est suivie d'un atelier de conclusion, clôturant votre formation.

Un délicieux petit-déjeuner vous est ensuite servi.

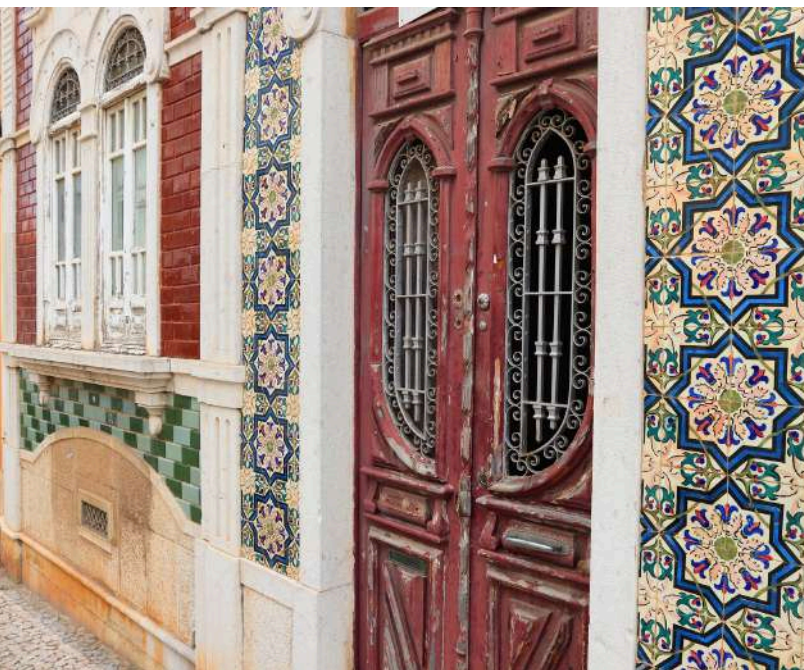
Après le check-out, la quinta met à votre disposition ses espaces communs pour que vous puissiez profiter au maximum de ces derniers moments. Pourquoi ne pas s'installer dans un hamac avec un bon livre ou faire une méditation guidée dans le pavillon dédié ?

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 formation exclusive vous permettant de vous projeter dans votre futur séjour SIGNATURE.



	JOUR 1 Mardi 24	JOUR 2 Mercredi 25	JOUR 3 Jeudi 26	JOUR 4 Vendredi 27
MATIN		<p>Séance de yoga Hatha, chakra Muladhara</p> <p>Petit-déjeuner</p> <p>Module 1</p>	<p>Séance de yoga Hatha, chakra Anahata</p> <p>Petit-déjeuner</p> <p>Module 2</p>	<p>Petit-déjeuner</p> <p>Transfert dans le centre de Lisbonne</p> <p>Matinée libre</p>
DEJEUNER		Déjeuner à la quinta	Déjeuner à la quinta	Déjeuner libre
APRES MIDI	<p>Bienvenue au Portugal !</p> <p>Transfert à votre hébergement</p> <p>Cocktail d'accueil en début de soirée</p>	<p>Temps libre</p> <p>Séance de Pilates</p>	<p>Temps libre</p> <p>Module 3</p>	<p>Après-midi libre</p> <p>Transfert en fin de journée à la quinta.</p>
SOIREE	<p>Diner à la quinta</p> <p>Nuit à la quinta</p>	<p>Diner</p> <p>Séance de yoga Nidra Temps de journaling</p> <p>Nuit à la quinta</p>	<p>Diner</p> <p>Temps d'échange Temps de journaling</p> <p>Nuit à la quinta</p>	<p>Diner</p> <p>Nuit à la quinta</p>

	JOUR 5 Samedi 28	JOUR 6 Dimanche 29
MATIN	<p>Séance de quick yoga</p> <p>Petit-déjeuner</p> <p>Module 4</p>	<p>Séance de yoga Hatha, chakra Manipura</p> <p>Atelier de conclusion et clôture de la formation</p> <p>Petit-déjeuner</p> <p>Temps libre</p> <p>Check out</p>
DEJEUNER	Brunch	Déjeuner libre
APRES MIDI	<p>Transfert en van pour un après-midi en bord de mer à Fonte da Telha :</p> <p>Séance de Pilates sur la plage</p>	<p>Selon votre heure de départ, transfert à l'aéroport pour votre vol retour</p> <p>Retour en France</p>
SOIREE	<p>Cours de danse sur la plage,</p> <p>Dîner au restaurant sur la plage</p> <p>Nuit à la quinta</p>	

INFOS PRATIQUES



FORMALITES

Carte d'identité en cours de validité

CLIMAT

La région de 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

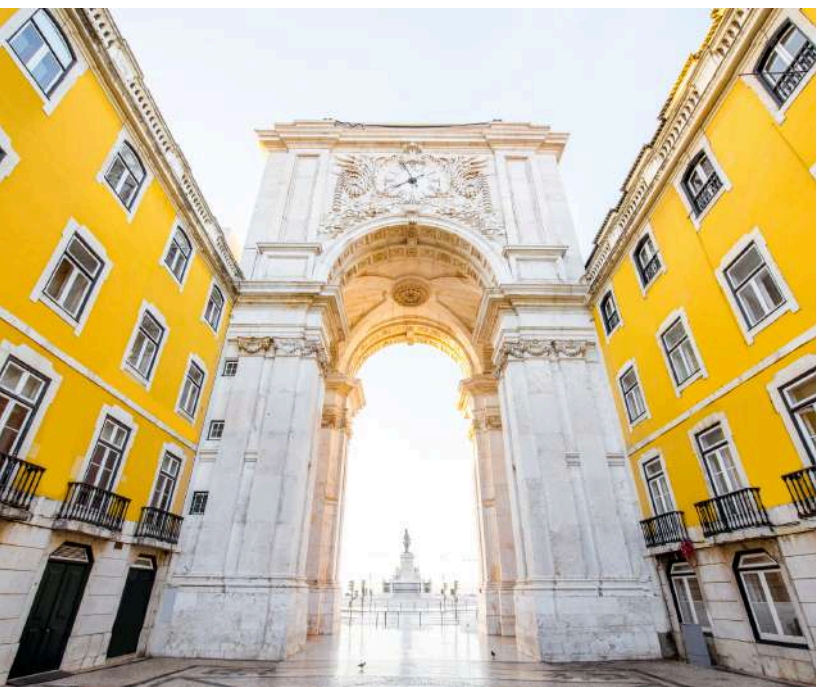
Temps de vol depuis Paris : 2h35

Décalage horaire : -1h 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 l'animation du séjour par Laurentine et Nadine,
- La gestion et 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 ou twin à la quinta, possibilité de chambre triple sur demande.
- 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 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),
- Hébergement en chambre individuelle (en supplément, nous consulter, disponibilité très limitée),
- Les repas et boissons non mentionnés ou mentionnés comme "libre",
- Les alcools et boissons soft pour tous les repas inclus,
- Les dépenses personnelles et pourboires
- Assurances complémentaires, recommandées et gérées par WELLNESS VOYAGES sur demande.

1540 € par personne
en chambre double partagée

*Sur une base de 8 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 - Laurentine SALAZAR :

+33 (0)7 69 10 25 65 - laucoachsportif@gmail.com

Information séjour - WELLNESS VOYAGES :

+33 (0)6 74 16 52 73 - manon@wellness-voyages.com

+33 (0)6 43 15 21 83 - nadine@wellness-voyages.com

www.wellness-voyages.com