



**wellness
voyages**

**COACHING EN IMAGE
AU PORTUGAL**

Du 4 au 7 Octobre 2024



LE VOYAGE BIEN ÊTRE POUR TOUS

LISBONNE

**DU 04 AU 07
OCTOBRE 2024**

Un Cernée par le Tage et l'Océan Atlantique, Lisbonne bénéficie d'une situation privilégiée qui en font une des plus agréables capitales du vieux continent.

La « ville blanche » dévoile ses charmes quartier par quartier aux voyageurs prêt à gravir ses collines à pied, pour les courageux, ou à l'aide de trams pittoresques quasi centenaire...

Le résultat en vaut la peine avec des points de vue remarquables sur la ville et les environs où déjà l'on devine déjà l'Océan Atlantique et les palais féériques de Sintra...





VOTRE INTERVENANTE :

NATHALIE AMIAND CONSEIL EN IMAGE

Après des études dans le tourisme et 15 ans au sein de la compagnie Air France, Nathalie s'est formée en 2014 au métier de conseillère en image.

Elle exerce depuis 2015 son activité d'accompagnement auprès des particuliers, des entreprises ou des écoles.

L'idée : se réapproprier son image et s'affirmer avec confiance en soi, définir son style, harmoniser sa silhouette, trouver les couleurs valorisantes tout en restant soi-même.

Vous trouverez à ses côtés écoute et bienveillance pour vous aider à avoir une meilleure estime de vous et renvoyer une image positive.

Une de ses citations préférées : « L'élégance c'est quand l'intérieur est aussi beau que l'extérieur » Coco Chanel



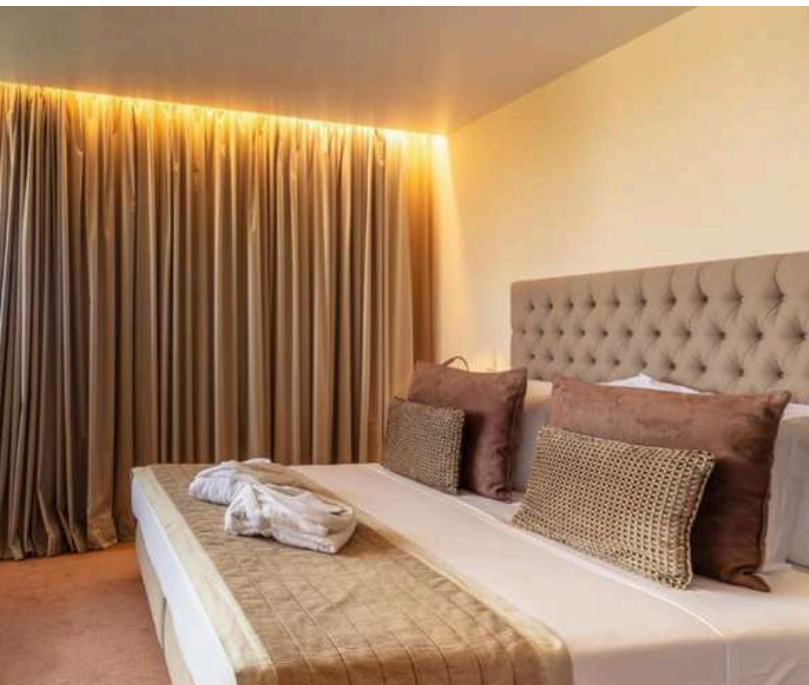
VOTRE HÉBERGEMENT

VOTRE HOTEL 4*(NL)

Lors de votre séjour à Lisbonne, vous séjournerez dans un hôtel 4 étoiles idéalement situé en plein cœur de la ville.

Cet emplacement vous permet de découvrir facilement les principales attractions touristiques, les restaurants réputés et les boutiques de la capitale portugaise, le tout à quelques pas de votre porte.

Vous profitez du confort et des prestations de l'hôtel le tout en étant placé au centre, vous économisez du temps et des frais de transport, rendant ainsi votre séjour encore plus agréable.



JOUR 1 BIENVENUE À LISBONNE



À votre arrivée à l'aéroport de Lisbonne, en fonction de l'heure d'arrivée de votre vol, vous avez ensuite le temps de vous installer à votre hôtel pour vous sentir à l'aise.

Profitez pleinement de votre temps libre pour visiter la capitale ensoleillée du Portugal, une ville qui ne manque jamais de charmer ses visiteurs avec son mélange unique de tradition et de modernité.

Vous pouvez tout à fait flâner dans les ruelles de l'Alfama, le plus ancien quartier de Lisbonne. Perdez-vous dans ses ruelles étroites, admirez les maisons colorées et laissez-vous envoûter par les mélodies du fado.

Le soir, laissez-vous séduire par le charme du Chiado, l'un des quartiers les plus sophistiqués de Lisbonne. Découvrez un bar à vin intimiste, où l'ambiance chaleureuse vous enveloppe dès votre arrivée. Savourez une sélection exquise de vins portugais.

En quittant le bar, savourez une dernière promenade nocturne à travers le Chiado, où les lumières douces et l'ambiance paisible de la ville créent une atmosphère magique. Vous regagnez ensuite votre hôtel, un véritable havre de paix au cœur de la ville, où une nuit reposante vous attend.



JOUR 2

DÉCOUVERTE DE LA COLORIMÉTRIE

Au programme : Atelier sur la colorimétrie avec Nathalie !

Avec Nathalie, plongez dans l'univers des couleurs et découvrez celles qui illuminent votre visage et votre teint. Grâce à son expertise, les couleurs n'ont plus de secret pour vous !

Apprenez à identifier les couleurs qui vous mettent en valeur.

Nathalie vous guide pour comprendre comment certaines teintes peuvent accentuer votre éclat naturel avec des palettes de couleurs personnalisées adaptées à votre teint et à votre personnalité.

Méthodologie des "4 Saisons"

Nathalie utilise la méthodologie dite « des 4 saisons », qui se concentre sur les distinctions entre couleurs chaudes et froides. Ensemble, vous analysez les critères déterminants pour définir les couleurs les plus favorables et comprendre pourquoi certaines couleurs vous illuminent tandis que d'autres peuvent vous ternir.



Pause Déjeuner Libre

Après une matinée enrichissante, détendez-vous et savourez un déjeuner libre.

Personnalisation et Harmonie

Reprenez l'atelier où vous apprendrez à déterminer les couleurs qui ont un effet positif instantané sur vous. Ces teintes deviennent vos alliées pour composer une garde-robe cohérente et flatteuse. Vous apprendrez à harmoniser votre maquillage et la couleur de vos cheveux avec ces nouvelles palettes.

Dîner en Ville

Pour la soirée, rejoignez le reste du groupe pour un dîner en ville. Profitez-en pour discuter de vos découvertes et partager un moment agréable avec les autres participants. Savourez les délices culinaires de la ville dans un cadre chaleureux et accueillant.

Nuit à l'Hôtel

Après cette journée bien remplie, regagnez votre hôtel pour une nuit de repos bien méritée.

JOUR 3

PLACE À LA MORPHOLOGIE



Au programme : Atelier sur la Morphologie !

Plongez dans l'univers captivant de la morphologie avec l'atelier exclusif dirigé par Nathalie. Vous apprenez non seulement à déterminer avec précision votre type de silhouette, mais aussi à exploiter pleinement ses caractéristiques uniques pour révéler votre beauté intérieure et extérieure.

Exploration de la Silhouette

Au cours de cette expérience enrichissante, vous explorez en profondeur les différentes formes de silhouette, de la silhouette en A à celle en sablier, en passant par les silhouettes en V ou en O. Suite à l'expertise de Nathalie et ses précieux conseils vous comprenez comment choisir intelligemment les vêtements et les accessoires qui mettront en valeur vos courbes naturelles et camoufleront subtilement les zones que vous souhaitez atténuer.

Déjeuner Libre

Après cette matinée d'exploration stylistique, profitez d'un déjeuner libre pour savourer les délices culinaires de Lisbonne selon vos envies. Que ce soit dans une brasserie locale animée ou dans un café pittoresque, ce moment vous permet de recharger vos batteries avant de poursuivre votre journée enrichissante.

Analyse Approfondie de la Morphologie du Visage

L'après midi, explorez également les subtilités de la morphologie faciale. Notre experte analyse attentivement la forme de votre visage pour vous proposer des recommandations personnalisées sur les coupes de cheveux qui encadreront votre visage de manière flatteuse, ainsi que sur les styles de lunettes et les accessoires qui compléteront harmonieusement votre look.

Dîner et Soirée Fado

En soirée, plongez dans l'atmosphère envoûtante de la musique traditionnelle portugaise avec un dîner et une soirée Fado. Ce genre musical unique, mêlant passion, nostalgie et émotion, vous transporte à travers les rues pavées et les histoires de la ville, enrichissant ainsi votre immersion culturelle.

JOUR 4

ESCAPADE SHOPPING À LISBONNE ET RETOUR EN FRANCE !



Accompagnement shopping dans les célèbres quartiers Lisboètes

Après avoir perfectionné votre style personnel lors de l'atelier sur la morphologie, profitez d'un accompagnement shopping exclusif dans les quartiers emblématiques de Lisbonne.

Découvrez les boutiques élégantes du Chiado, où l'histoire rencontre la mode contemporaine, ou explorez les trésors cachés de l'Alfama, imprégnés de charme bohème et artisanal.

Nathalie sera à vos côtés pour vous guider dans le choix de vêtements et d'accessoires qui reflètent parfaitement votre nouvelle compréhension de la morphologie et de la colorimétrie.

Déjeuner libre

Après une matinée enrichissante, prenez le temps de savourer un déjeuner libre dans l'un des cafés pittoresques de Lisbonne. Imprégnez-vous de l'atmosphère animée de la ville et délectez-vous des saveurs locales qui vous entourent.

Mise en pratique de ce que vous avez appris

Mettez en pratique ce que vous avez appris au cours de ces 2 jours. Après avoir fait un "état des lieux" de votre dressing existant, nous pourrions établir les pièces manquantes à acquérir pour établir une garde-robe complète et optimisée. Nous évaluerons votre budget et définirons vos marques préférées. Vous apprendrez à créer une cohérence dans vos achats pour ne plus entendre le sempiternel : "mon armoire est pleine et pourtant je n'ai rien à me mettre !"

Transfert à l'aéroport pour votre vol

Enfin, après avoir exploré et enrichi votre style personnel, nous organiserons votre transfert vers l'aéroport pour votre vol de départ. Repartez avec des souvenirs inoubliables de Lisbonne, ainsi que des compétences pratiques et des connaissances pour affiner votre style et votre apparence où que vous alliez dans le monde.



OPTIONS

ANCIENNE FABRIQUE DE TEXTILES :

Découverte de la LX Factory, ancienne fabrique de textile dans le quartier Alcântara de Lisbonne où les usines ont été réaménagées pour accueillir un mélange d'artistes, libraires, restaurants... Une concentration des dernières tendances de Lisbonne.



	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
MATIN		Atelier sur la colorimétrie	Atelier sur la morphologie	Accompagnement shopping dans les célèbres quartiers lisboètes.
DEJEUNER		Déjeuner libre	Déjeuner libre	Déjeuner libre
APRES MIDI	Arrivée selon l'horaire de votre vol, et installation à l'Hôtel.	Atelier sur la colorimétrie	Atelier sur la morphologie.	Transfert par vos soins à l'aéroport pour votre vol, selon horaire.
SOIREE	Diner dans un bar à vin dans le quartier du Chiado.	Diner en ville et nuit à l'Hôtel	Dîner et soirée avec représentation de Fado dans l'une des maisons les plus réputées de Lisbonne	

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 Octobre, les températures varient entre 18°C et 23°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 :

- La gestion et réservation par nos soins
- L'accueil par nos correspondants locaux francophones
- 3 nuits à l'hébergement mentionné ou similaire, avec petit déjeuner et taxes de séjour
- Les diners en ville (Hors boisson) du J1 au J3
- Pause-café matin et après-midi J2 et J3
- L'encadrement du séjour par Nathalie avec 2 ateliers : Morphologie et Colorimétrie + Accompagnement shopping

Cette offre ne comprend pas :

- Les vols internationaux vers Lisbonne (arrivée demandée le 04/10 – Départ possible le 07/10 en début fin d'après-midi)
- Les repas et boissons non mentionnés
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires
- Assurances

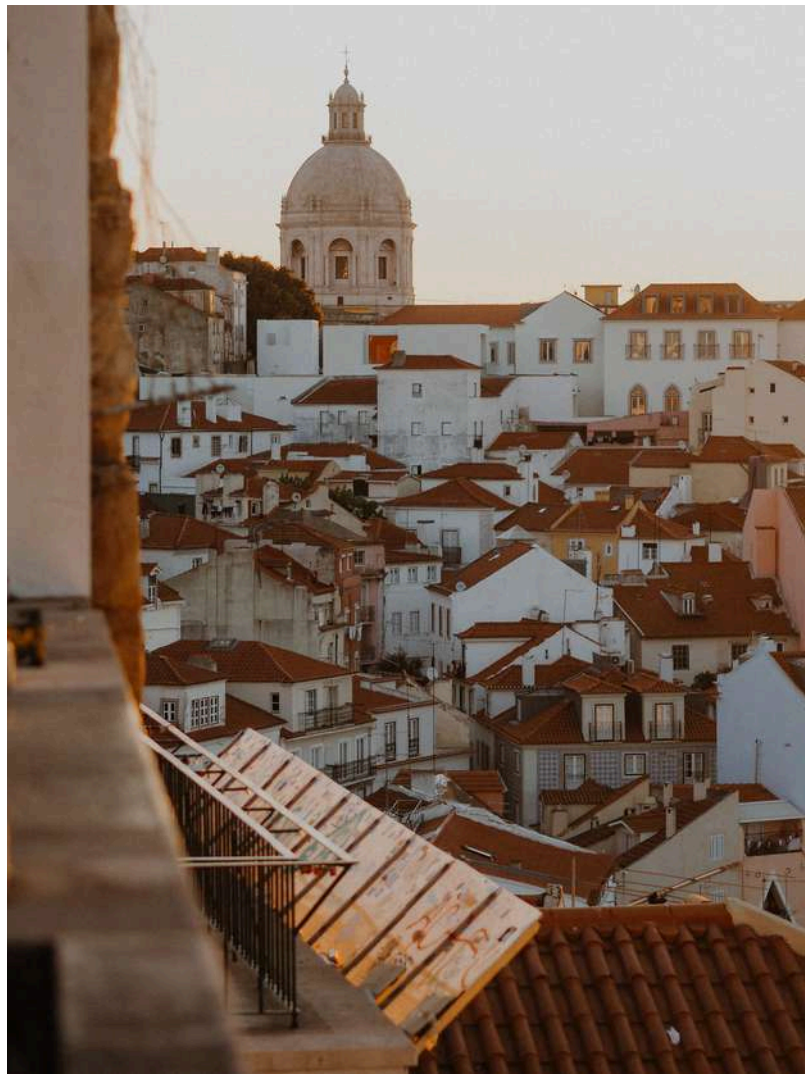
En option, avec supplément :

- Gestion et souscription de l'assurance annulation
- Gestion et réservation des vols internationaux vers Lisbonne depuis votre ville de départ

1 710 € par personne

(Base 10 participants minimum - pour un départ du 4 au 6 Octobre 2024)

Sous réserve de disponibilité à la réservation





wellness
voyages

CONTACTEZ-NOUS

Information programme - Nathalie AMIAND :
+33 (0)6 88 26 53 30 - imageconseil.nb@gmail.com

Information séjour - Julie :
+33 (0)6 67 49 81 15 - julie@wellness-voyages.com

Information séjour - WELLNESS VOYAGES :
+33 (0)6 75 68 50 57 - nadine@wellness-voyages.com
www.wellness-voyages.com