

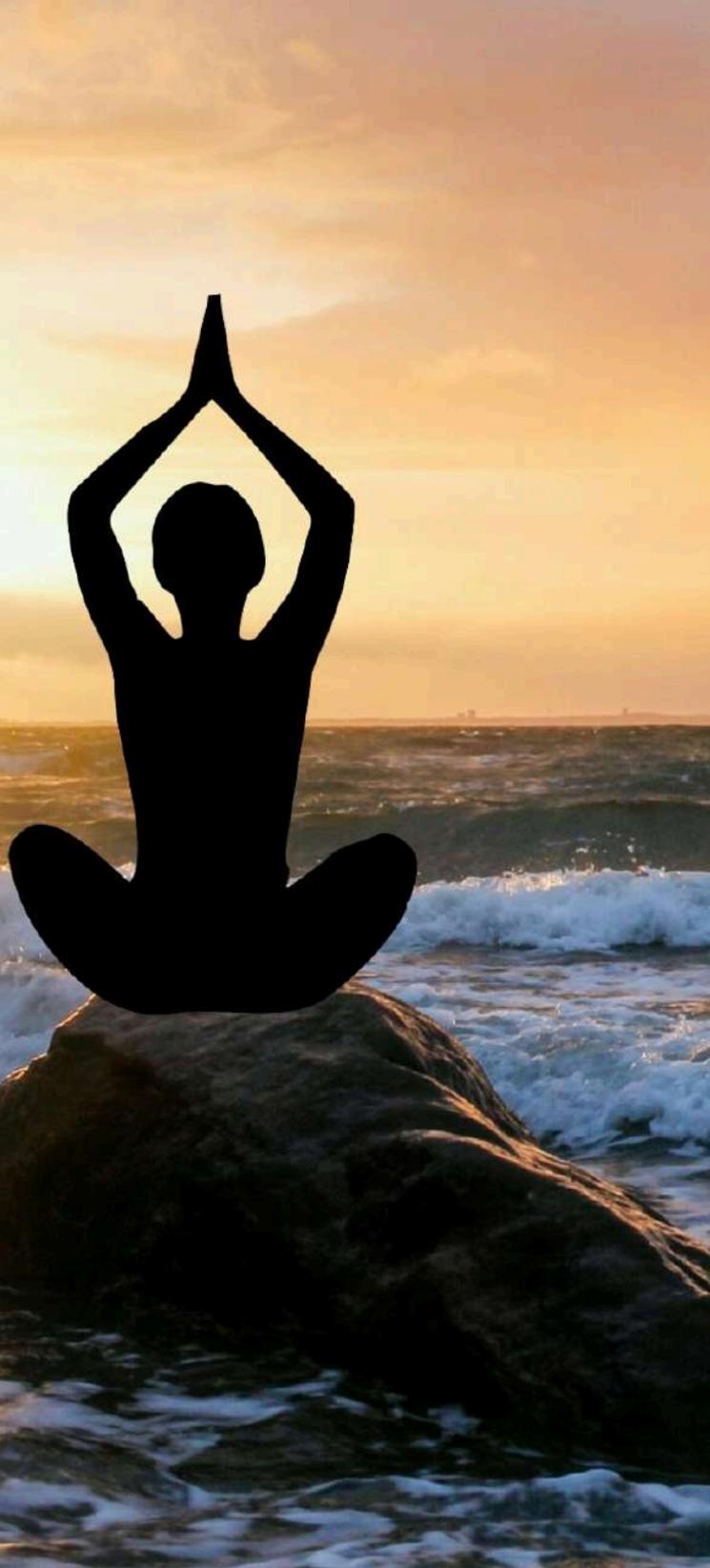


**wellness
voyages**

**HARMONIE YOGA & PILATES
AU PORTUGAL**

Du 24 au 29 Septembre 2024





Découvrez notre séjour Harmonie Yoga & Pilates au Portugal, une retraite dédiée à l'équilibre intérieur et à la découverte de soi au cœur de paysages magnifiques.

Imaginez-vous dans une quinta paisible, commençant chaque jour par une séance de yoga revitalisante, se poursuivant par une séance de Pilates dans l'après-midi et se concluant par des moments d'échanges et de journaling après le dîner.

Laissez-vous guider par un ensemble d'activités nourrissant votre corps et votre esprit.

Ce voyage transformateur combine à la fois évasion dans une campagne portugaise apaisante et pratiques ancestrales de yoga, de Pilates et de méditation, pour vous offrir une expérience de bien-être optimale.

Que vous soyez novice ou expérimentée dans le yoga et le Pilates, rejoignez-nous pour une parenthèse enchantée vers votre bien-être.





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 Magic hands, pour un accompagnement complet ; avec chaleur et bienveillance propre à ses origines colombiennes.



VOTRE HÉBERGEMENT

VOTRE HEBERGEMENT



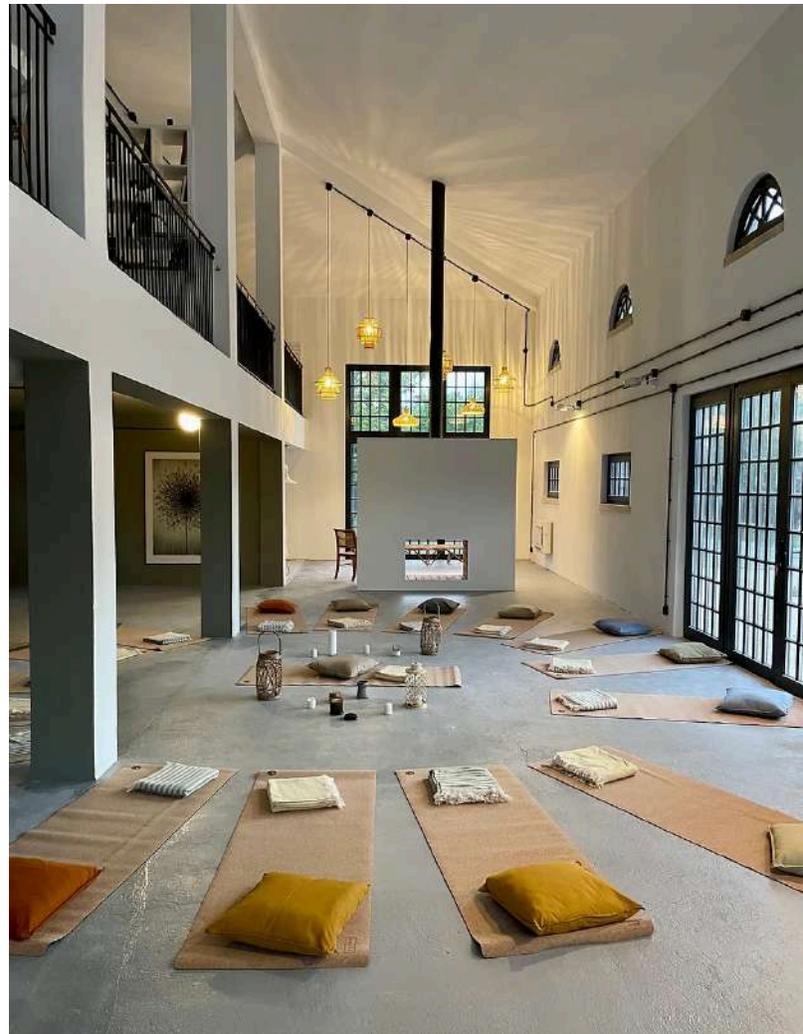
A seulement 40 minutes de Lisbonne, vous êtes logée dans une magnifique quinta, très chaleureuse, et décorée avec beaucoup de goût, reflétant à la fois le style traditionnel portugais et le confort moderne.

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, reconnexion 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-nous pour un cocktail de bienvenue, c'est l'occasion de faire connaissance avec vos compagnons de séjour et avec Emma, 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 - AU PROGRAMME DE VOTRE JOURNÉE

Réveil en douceur : Yoga Hatha & Chakra

Commencez votre journée avec Laurentine, par une séance de yoga Hatha, complétée par les chakras qui enrichissent et approfondissent votre expérience. En pratiquant le yoga avec une attention particulière aux chakras, vous pouvez atteindre un équilibre énergétique, une santé optimale, et une croissance personnelle et spirituelle. Une séance idéale et complète pour débiter votre séjour.

Après cette pratique enrichissante, un petit-déjeuner ressourçant vous attend et vous profitez d'un temps libre pour vous ressourcer au bord de la piscine ou sur l'une des terrasses de la quinta.

En fin de matinée, Laurentine vous propose une méditation guidée sur "l'estime de soi". Un moment privilégié pour apprendre à améliorer votre confiance en vous, à réduire votre stress et votre anxiété.

Déjeuner à la quinta

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



Cours de Pilates : Focus sur la colonne vertébrale

En fin d'après-midi, rejoignez Laurentine pour une séance de Pilates axée sur la colonne vertébrale, vous permettant de renforcer vos muscles du tronc et d'améliorer votre posture.

Que vous cherchiez à prévenir des problèmes de dos, à soulager des douleurs existantes ou à récupérer d'une blessure, le Pilates offre des outils efficaces pour améliorer la santé de votre colonne vertébrale.

Yoga Nidra pour une nuit douce

Après un délicieux dîner, Laurentine vous invite à une dernière séance pour ce jour, de Yoga Nidra, une pratique de relaxation profonde et de méditation guidée, idéale pour développer un sommeil de qualité.

Un temps de journaling, en toute intimité vous est ensuite proposé avant une belle nuit de sommeil.

JOUR 3 - AU PROGRAMME DE VOTRE JOURNÉE

Réveil en douceur : Yoga Hatha

Commencez votre journée par une séance de yoga Hatha animée par Laurentine. Au rythme de votre respiration, chaque posture vous permet de réveiller doucement vos muscles, d'étirer votre corps et d'harmoniser votre esprit. Profitez d'une atmosphère apaisante et inspirante pour ce moment de connexion intérieure.

Après cette pratique enrichissante, un petit-déjeuner ressourçant vous attend et vous profitez d'un temps libre pour vous ressourcer au bord de la piscine ou sur l'une des terrasses de la quinta.

En fin de matinée, Laurentine vous propose une méditation guidée sur "le chakra du coeur". Situé au centre de la poitrine, à hauteur du cœur, ce chakra est associé à l'amour, à la compassion, à la guérison et à la connexion

Déjeuner à la Quinta

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

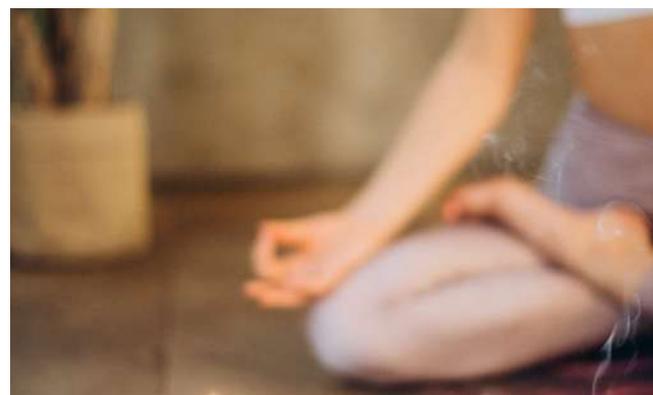
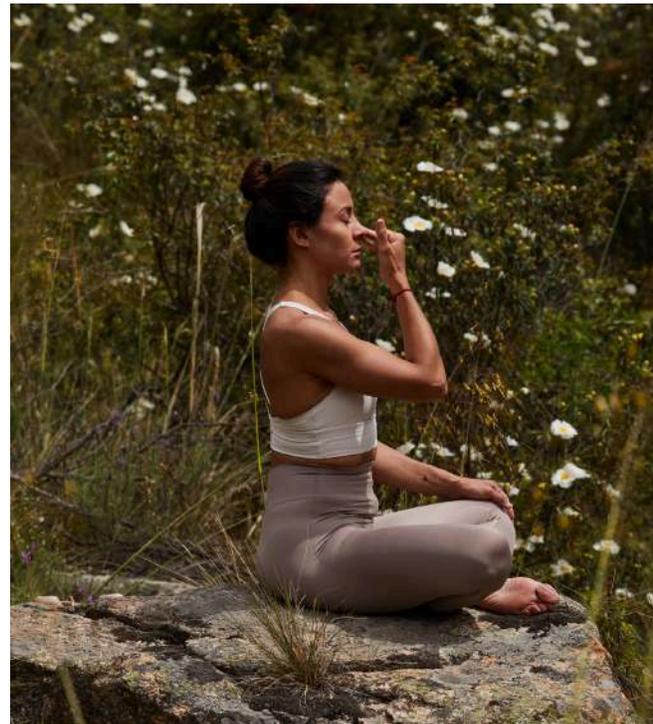
Cours de Pilates : Focus sur les jambes

En fin d'après-midi, rejoignez Laurentine pour une séance de Pilates axée sur les jambes, vous permettant de renforcer vos muscles du tronc et d'améliorer votre posture.

En mettant l'accent sur les jambes, le Pilates vous offre une multitude de bienfaits qui touchent à la fois la force musculaire, la flexibilité, la posture et la prévention des blessures

Yoga Yin pour une nuit douce

Après un délicieux dîner, Laurentine vous invite à une dernière séance pour ce jour, de Yoga Yin, mettant l'accent sur la détente et la tenue passive des postures. Un temps de journaling, en toute intimité vous est ensuite proposé avant une belle nuit de sommeil.



JOUR 4 - À LA DÉCOUVERTE DE LISBONNE

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.

Soirée de Partage et Nuit à la quinta

À la fin de la journée, vous retournez à la quinta où un délicieux dîner vous attend.

Puis vous profitez d'un moment de convivialité afin de partager vos expériences dans une atmosphère chaleureuse et détendue.

Un temps de journaling, en toute intimité vous est ensuite proposé avant une belle nuit de sommeil.



JOUR 5 - AU PROGRAMME DE VOTRE JOURNÉE

Réveil en douceur : Yoga Hatha

Commencez votre journée par une séance de yoga Hatha animée par Laurentine. Au rythme de votre respiration, chaque posture vous permet de réveiller doucement vos muscles, d'étirer votre corps et d'harmoniser votre esprit. Profitez d'une atmosphère apaisante et inspirante pour ce moment de connexion intérieure.

Après cette pratique enrichissante, un petit-déjeuner léger vous attend et vous profitez d'un temps libre pour vous ressourcer au bord de la piscine ou sur l'une des terrasses de la quinta.

Un déjeuner vous est servi sous forme de brunch avant votre départ pour votre après-midi plage!

Après-Midi Libre à Fonte da Telha

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, retour à la quinta. Un temps de journaling, en toute intimité vous est ensuite proposé avant une belle nuit de sommeil.





JOUR 6

ADEUS !

Commencez votre journée dès l'aube, avec une dernière séance de yoga Hatha, suivi d'un journaling de conclusion, clôturant votre retraite.

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 envollez vers la France en emmenant avec vous tous les bienfaits de cette magnifique escapade bien-être dédiée au yoga, au Pilates et à la méditation.

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>Séance de yoga Hatha associée aux chakras (1h00)</p> <p>Petit-déjeuner</p> <p>Temps libre</p> <p>Séance de méditation guidée sur "l'Estime de soi" (30')</p>	<p>Séance de yoga Hatha (1h00)</p> <p>Petit-déjeuner</p> <p>Temps libre</p> <p>Séance de méditation guidée sur "le chakra du coeur" (30')</p>	<p>Transfert dans le centre de Lisbonne et journée libre pour découvrir et profiter de la capitale portugaise.</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 focus sur la colonne vertébrale (1h00)</p>	<p>Temps libre</p> <p>Séance de Pilates focus sur les jambes (1h00)</p>	<p>Temps libre à Lisbonne et transfert en fin de journée à la quinta.</p>
SOIREE	Diner et nuit à la quinta	<p>Diner</p> <p>Séance de yoga Nidra (30')</p> <p>Temps de journaling</p> <p>Nuit à la quinta</p>	<p>Diner</p> <p>Séance de yoga Yin (30')</p> <p>Temps de journaling</p> <p>Nuit à la quinta</p>	<p>Diner</p> <p>Temps de journaling</p> <p>Nuit à la quinta</p>

	JOUR 5 Samedi 28	JOUR 6 Dimanche 29
MATIN	Séance de yoga Hatha Petit-déjeuner léger Temps libre	Séance de yoga Hatha de clôture et journaling de conclusion Petit-déjeuner Temps libre pour profiter des derniers instants. Check out
DEJEUNER	Brunch	Déjeuner libre
APRES MIDI	Transfert en van pour un après-midi libre en bord de mer à Fonte da Telha,	Selon votre heure de départ, transfert à l'aéroport pour votre vol retour Retour en France
SOIREE	Cours de danse sur la plage, Dîner au restaurant sur la plage Temps de journaling Nuit à la quinta	

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 le stage de yoga animé par Laurentine,
- 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/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