

Voyage Yoga en Espagne ~ Catalogne

Yoga et méditation en bord de mer

21-27 mai 2016



Points forts de ce programme :

- Un séjour détente et ressourcement en bord de mer, à 1h30 de Barcelone
- L'accompagnement de Clair Bruel, professeur de yoga
- Un très joli hébergement dans une ancien « mas » spacieux, confortable, avec de grandes terrasses et une belle véranda.
- Des activités originales proposées : cours de cuisine catalane et / ou végétarienne et visite de Figueras et du Musée Dalí !

Programme

7 jours, 6 nuits, 5 jours de stage

Jour 1. Paris – Barcelone ou Figueras - Accueil – Yoga - Nuit au Mas

Arrivée à l'aéroport de Barcelone (ou la gare de Figueras, à définir) et transfert au Mas (1h30 de trajet). Pratique de yoga l'après-midi. Dîner et nuit au Mas.

Jour 2 à jour 6. Stage de yoga (5 jours) – Pension complète - Nuit au Mas

Pension complète au Mas (cuisine végétarienne disponible).

Pratiques de yoga, méditations de groupe chaque jour.

Un lieu propice au yoga :

- Grande terrasse,
- Grande véranda lumineuse
- Grand balcon
- Terrasse autour de la piscine
- Accès à la plage (3 minutes à pied)

Zen&go - SAS « Chagritas Aventures » au capital de 7 500 € - RCS Melun 515 011 310

N° d'immatriculation d'agent de voyages : IM077100025 - Garantie financière : APS - Assurance RCP : Hiscox/Gras Savoye

43, rue Royale, 77300 Fontainebleau, France - Tél. : +33 (0)9 80 32 90 42 - Fax. : +33 (0)1 64 70 10 12 - E-mail: contact@zenngo.fr – Url: www.zenngo.fr

Activités comprises sur le séjour :

- Cours de cuisine catalane & végétarienne animé par un chef francophone de la région
- Transfert à Figueras (A/R) avec (en option à régler sur place) possibilité de visite du Musée Dalí

Jour 7. Départ – Aéroport de Barcelone ou Gare de Figueras

Transfert depuis le Mas jusqu'à l'aéroport de Barcelone. Fin du séjour.

Le déroulement de nos programmes est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement sont habilités à prendre les décisions nécessaires.

Informations Pratiques

Formalités & transports

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

Santé

Être à jour de ses vaccins (DT Polio).

Décalage horaire

Pas de décalage horaire.

Electricité

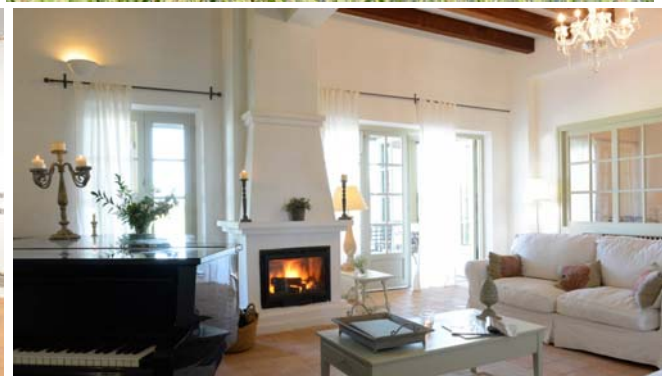
Pas besoin d'adaptateur électrique.

Hébergements et repas

Pension complète du dîner du dimanche soir au petit-déjeuner du samedi matin. Cuisine fraîche, nature, végétarienne sur demande. Les repas auront lieu soit dans la cuisine, spacieuse, soit sous la grande véranda lumineuse.



11 chambres sur place



Cuisine

Salon intérieur



Petit-déjeuner sous la véranda...

Encadrement

Vous serez pris en charge depuis votre arrivée jusqu'à votre retour à l'aéroport.

Équipement

Choisissez votre équipement et vos vêtements en fonction de la saison sans oublier les indispensables :

- Tapis de yoga
- Chaussures confortables pour marcher

- Vêtements chauds pour le soir
- Paire de lunettes de soleil de bonne qualité
- Maillot de bain
- Lampe frontale ou lampe de poche + piles
- Votre pharmacie personnelle

Dates & tarifs :

Dates :

21-27 mai 2016

Tarif : 1150 € TTC / personne (hors vols – inclus sur demande)

Minimum : 8 personnes / Maximum : 15 personnes (il y a 11 chambres)

Ces tarifs comprennent :

- Rémunération, frais de voyage de Claire Bruel et ses cours de yoga
- Les transferts aéroport de Barcelone (à 14h00 à l'aller et à 12h00 au retour)
- La pension complète pour 6 nuits et les boissons du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 5
- L'eau minérale et les boissons non alcoolisées
- Cours de cuisine (à définir si cours de cuisine végétarienne ou espagnole) en français
- Le transfert A/R durant le séjour à Figueras pour découvrir la ville et le Musée Dali (ticket à régler sur place)
- La garantie financière des fonds déposés chez Zen&go
- La bienvenue de la part d'un guide local francophone
- L'apéritif de bienvenue
- Thé et café pour les participants pendant toutes les journées à disposition

Ces tarifs ne comprennent pas :

- Le transport aérien (inclus sur demande – prévoir une arrivée avant 14h00 à l'aller et à partir de 14h00 au retour)
- L'option « yoga intensif » de 2h de plus / jour (à régler sur place au professeur) à 30 € / jour
- Le ticket d'entrée au Musée Dalí de Figueras
- Les pourboires et dépenses personnelles
- Les visites et extensions optionnelles
- Le supplément chambre individuelle (si applicable) de 230 € / personne
- Les frais de dossier de 15 € / personne (obligatoires)



Figueras – Musée Dalí