

# YOGA, MEDITATION & RANDONNEES LIBRES

## Retraite à MADÈRE

Du dimanche 20 au 27 octobre 2019 (7 nuits, 8 jours)

*Retraites suivantes, février et juillet 2020.*

<https://www.etre-corps-esprit.fr/>

*Expérience du yoga - Émerveillement des perceptions - Environnement idéal  
Nature – Océan - Air pur - Douceur du climat – Calme - Bien-être - Harmonie.*



Au cœur d'un site paisible et verdoyant, en Hôtel Éco-certié, reposant, convivial, surplombant l'océan, au départ de nombreuses randonnées pédestres.

**Pratique globale du yoga en début et fin de journée**

RESPIRATIONS - POSTURES - RELAXATION - NETTOYAGE INTERNE – MÉDITATION – NON DUALITE

**Et pour votre plaisir d'être**

Découverte des merveilles naturelles uniques de Madère lors de randonnées libres

**Madère, paradis des randonneurs et amoureux de la nature ...**

*Ile subtropicale Portugaise au large de l'Afrique à 4h de Paris.*

*Selon la légende, Madère serait une partie de l'Atlantide.*

- o Panoramas magnifiques et contrastés, sillonnés de plus de 2000 km de chemins bordés d'étroits cours d'eau, entre mer émeraude, ciel azur, forêts luxuriantes, apiques et montagnes volcaniques.
- o La plus grande forêt Laurissilva de l'ère glaciaire, préservée depuis 10 000 ans et classée patrimoine mondial par l'UNESCO.
- o Flore et faune endémique sans aucun animal ni insecte dangereux.
- o Ballet de dauphins, cachalots et baleines au large de ses côtes.
- o Climat toujours printanier. Moyenne hiver 17 à 18 °C, été 23 à 24 °C.
- o Arômes naturels, air pure, capacité reconnue à restaurer la santé.



## Un lieu sélectionné pour vous ressourcer ...



- Un « Eco-hôtel, certifié », confortable, chaleureux convivial, en pleine nature, surplombant l'océan.
- Chambre très spacieuse, partie salon, kitchenette, terrasse sans vis à vis, vue sur l'océan.
- Nourriture délicieuse et variée de produits locaux, sain, végétariens ou non, servis en buffets à volonté.
- En accès libre : sauna, jacuzzi, piscine intérieure et extérieure, parcours pieds nus, tennis, badminton etc.
- Soins et massages variés au centre vital.
- Nombreuses randonnées de l'hôtel, vers forêt, montagne, bords de mer, villages pittoresques ...

### VOTRE PROGRAMME DE RETRAITE : Horaires, durées, contenus modulables.

#### Dimanche 20/10/19 - JOUR 1

14h : Disponibilité de vos chambres

18h15 : Réunion d'informations

19h30 : Dîner buffet :

#### Du 21/10 au 26/10- JOUR 2 à 7

7h30 : Asanas, Pranayamas

9h : Brunch buffet complet

10h : Départ randonnées libres ou visites.

14h : Temps libre, bain, spa, sieste...

17h : Asanas (Récupération) & Méditation

19h30 : Dîner buffet

21h : Partage/ temps libres

#### Dimanche 27/10/19 – JOUR 8

Brunch buffet. Chambre libérée à 12h.



### LES TARIFS DE VOTRE RETRAITE COMPRENNENT :



- 7 nuits à l'Eco-hôtel Jardim Atlantico, en grand studio avec coin salon, vue sur mer, terrasse sans vis à vis, du 20/10 à 14h au 27/10/2019 à 12h.
- 2 buffets par jour, variés, complets, à volonté composés d'un brunch et un dîner, assurant votre équilibre alimentaire dans le cadre d'un jeûne partiel (2 repas sur 3)
- Programme ci-dessus de yoga, méditation, partage dans les lieux réservés.
- Installations gratuites de l'hôtel : Sauna, piscines intérieure et extérieure, jacuzzi, tennis, badminton, parcours pieds nus.
- 45% de réduction sur les soins et massages au centre vital de l'hôtel.
- WIFI gratuit dans les espaces communs.
- Un kit de nettoyage interne.
- Des propositions de randonnées libres, journalières.

## LES TARIFS DE VOTRE RETRAITE NE COMPRENNENT PAS :

- Vos billets d'avion.
- Vos transferts aéroport (Voir tarifs ci-dessous)
- Vos assurances personnelles, pour vos randonnées et activités libres en dehors des séances de yoga.
- Vos boissons et consommations personnelles.
- Vos soins et massages.
- Certains déplacements collectifs libres vers des randonnées. Compter entre 35€ et 45€ pour la semaine.

## COMPOSITION DES TARIFS

*Les tarifs indicatifs globaux, ci-dessous, entièrement détaillés dans notre bulletin d'inscription, totalisent les tarifs fixes de l'organisation du stage à régler à Être Corps Esprit, au tarifs indicatifs de l'hébergement, variables en fonction de la date d'inscription auprès des opérateurs internet. Les tarifs d'hébergement retenus dans le calcul des tarifs indicatifs globaux ci-dessous, sont les meilleurs tarifs moyens constatés sur les sites des opérateurs proposant cet hôtel. Vous pourriez y trouver des tarifs légèrement plus bas ou plus haut, ce qui modifierait le coût global du stage indiqué ci-dessous. Nous les vérifierons avec vous avant votre inscription. Dès confirmation de votre place vous pourrez réserver votre chambre directement sur les sites internet des tours opérateurs de votre choix.*

### TARIFS indicatifs globaux : Organisation retraite (tarifs fixes) + Hébergement/repas (tarifs variables)

- Studio privé pour 1 stagiaire : ..... 1298 €
- Studio pour 2 stagiaires : Inscription en duo ..... 1098 € par stagiaire.
- Studio pour 1 stagiaire + 1 accompagnant \* : ..... 1598 € pour les 2 personnes.

Dont tarif indicatif d'hébergement variable :

\*Accompagnant de 15 ans minimum. Un accompagnant maximum dans le même studio. Mêmes prestations hôtelières, accès aux partages et randonnées libres en groupe.

MODALITES D'INSCRIPTION : Voir le bulletin d'inscription qui vous sera fourni.

## ACCES VIA L'AEROPORT DE FUNCHAL

Vous organiserez vos vols vous-même selon vos choix d'aéroport de départ et d'horaire. Depuis Paris vers l'aéroport de Funchal (FNC) à Madère, les avionneurs Transavia, TAP Portugal etc. proposent des vols économiques. Voir les comparateurs de sites. Nous pourrions vous conseiller des vols afin d'économiser les frais de transferts par regroupement des participants et selon votre heure d'arrivée, nous pourrions vous aider à organiser un transfert collectif entre 8 et 25€/personnes selon le nombre. Sinon l'hôtel Jardim Atlantico peut organiser votre transfert individuel à l'arrivée et au départ, depuis et vers l'aéroport de Funchal, 1 heure de transport maximum, à vos heures, de jour comme de nuit, au prix de 28€ par personne/transfert, 50€ aller/retour avec attente possible pour grouper.

## NOS CONSEILS

- ✓ Arriver à l'aéroport de Funchal au plus tard le 20 octobre vers 16h30 si possible afin de pouvoir être assez tôt à l'hôtel pour vous installer tranquillement et assister à la réunion de 18h15.
- ✓ Arriver une journée plus tôt peut aussi être une bonne solution pour vous poser tranquillement, prendre vos repères, ne pas subir un retard de vol et parfois profiter de tarifs d'avion moins chers.
- ✓ Réservez vos billets d'avion dès que possible, ils seront souvent meilleurs marchés avec plus de choix horaires.



## VOS PROFESSEURS DE YOGA ET MÉDITATION



Naomi NAKASHIMA

- Professeur de Hatha-Yoga diplômée du Yoga Vidya Gurukuru Nasik, INDE.
- Formation de Vinyasa Yoga à la Fédération Française de Yoga, par Gérard ARNAUD
- Formation de Yoga Thérapie à l'Institut de Yoga Thérapie, par Dr Lionel COUDRON
- Professeur qualifié du centre YOGA TIME du Dr Lionel COUDRON
- Pratique de la méditation Vipassana de S.N. Goenka de 2003 à 2014.



Sylvain BRUNIER

- Professeur de yoga diplômé du « Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute », INDE. Élève direct de B.K.S. Iyengar dès 1974 : <http://www.bksiyengar.com/>
- Formation et pratique des méditations : advaita (non-dualité) auprès de Jean-Klein Vipassana et pratiques tantriques bouddhistes tibétaines du Vajrayana.
- Jnana-Yoga, yoga de la connaissance non-duelle : disciple de Jean-Klein de 1974 à son décès en 1998.
- Instructeur certifié en « Méditation Psy » par Dr Milan Ryzl, Christian Godefroy.
- Thérapeute psycho-énergétique certifié Bio-Textus. Institut Mayol. CANADA.
- Coach de vie certifié « Coaching créatif orienté solution ». MEATUS
- Thérapeute psychocorporel et accompagnant non-duel.

Nous espérons partager avec vous une belle expérience du yoga, de la méditation et de la randonnée dans la beauté naturelle de Madère pour votre ressourcement le plus complet.

Bien cordialement

*Naomi & Sylvain*



CONTACT : Sylvain BRUNIER au 06 60 98 63 74 ou Naomi NAKASHIMA au 06 86 38 54 40  
[sylvain.brunier@gmail.com](mailto:sylvain.brunier@gmail.com) ou [nakashimanaomi@gmail.com](mailto:nakashimanaomi@gmail.com)

<https://www.etre-corps-esprit.fr/>

ETRE CORPS ESPRIT – Fondateur, président : Sylvain BRUNIER

R.C.S. : 830 736 013 – A.P.E. : 9609Z – T.V.A. intracommunautaire : FR 49 830736013 - S.A.S.U au capital de 1000€