



VOYAGE AUX

AÇORES

VOYAGER PROCURE LA LIBERTÉ

Yoga & découverte
Sao Miguel, Açores
du 24/04 au 30/04/2026

BIENVENUE AUX ACORES

Namaste Sao Miguel

“ J ’ ai découvert l ’ abondance, la beauté... et je suis tombée amoureuse.”

Pouvez- vous imaginer passer une semaine sur une île qui mesure 60 km de long et 14 km de large ? C’est ce que je vous propose au cours de cette retraite Spirituelle.

Une véritable bouffée d’ oxygène, de nature, d’ abondance vous attend entre séances de Yoga, méditations, respirations, et découverte de l’île.

Nous découvrirons les richesses de l’ î le, ses habitants, ses curiosités gastronomiques telles que les Pasteis de Nata !

Ensemble nous prendrons soin de notre corps physique, grâce une alimentation saine, de nôtre mental, grâce au souffle et de nos émotions grâce à la méditation.

Om Shanti





NAMASTE SAO MIGUEL



Petit paradis naturel, São Miguel est surnommée par les Açoriens « l'île verte ». Un splendide patchwork de paysages bucoliques la compose : des pâturages où paissent de placides vaches blanches et noires, d'imposants massifs de fleurs, des forêts profondes, des falaises en bord de mer, et même des plantations de thé (uniques en Europe, à Porto Formoso) et d'ananas !

Un cadre idéal pour la randonnée, mais aussi pour l'observation de la flore et de la faune.

Hors des sentiers battus, la région de Nordeste, tranquille et sauvage, offre de superbes paysages naturels. Le paysage, préservé et grandiose, décline pics et vallées et forêts profondes de cèdres.

Un même sentiment de bout du monde domine à Lombadas, une vallée située au centre de l'île, au bout d'une route en cul-de-sac qui s'achève dans un cirque montagneux.

De là, part un sentier de randonnée dans un paysage de matin du monde. On a l'impression d'être loin de tout, même si Ponta Delgada ne se trouve qu'à une dizaine de kilomètres.

JOUR 1



Arrivée sur l'île de São Miguel

Après avoir atterri à l'aéroport de Ponta Delgada nous nous dirigerons vers notre hébergement.

Un temps d'installation, et nous officialiserons le début de notre stage Souffle Eau et Son.



JOUR 2

Sete Cidades & Ponta da Ferraria

Après notre session de stage nous nous mettrons à l'écoute de nos pas...

Ensemble nous entamerons une marche silencieuse et méditative qui nous conduira à travers des sentiers et lacs majestueux.

Une belle randonnée accessible à tous qui nous offrira un spectacle magnifique et ressourçant.

L'après midi sera consacrée à un lieu à couper le souffle avec un temps de baignade dans les piscines naturelles chauffées par la géothermie.

Retour en fin d'après midi à l'hébergement.

Temps de rafraîchissement, pratique Yogi, et diner.



JOUR 3

Lagoa do Fogo & Jardim do Guilherme

Après notre session de stage nous nous dirigerons vers le centre de l'île et la localité Lagoa do Fogo.

Le lac du feu. Niché au coeur de l'île c'est l'un des joyaux naturels les plus majestueux des Açores. C'est l'Union des éléments - feu, eau, terre et air. C'est une invitation à la contemplation et à la reconnexion intérieure. Marche douce autour du lac et méditation.

Après le déjeuner nous nous rendrons sur le site de du Jardim do Guilherme.

Lieu encore peu connu, le Jardim do Guilherme est un véritable havre de paix au coeur de la nature. Ce jardin luxuriant nous invite à ralentir et à observer la beauté simple du vivant.

Retour en fin d'après midi à l'hébergement.

Temps de rafraîchissement, pratique Yogi, et diner.



JOUR 4



Salto do Cabrito, Caldeira Velha, Ribeira Grande

Après notre séance matinale de Yoga et notre petit déjeuner nous nous dirigerons vers Caldeira Velha, un site d'une grande beauté au relief accidenté.

Le matin nous ferons un arrêt à Salto de Cabrito, magnifique cascade nichée au coeur des collines de Ribeira Grande. Une courte randonnée permet d'y accéder, offrant de superbes points de vue sur les gorges. Possibilité de baignade pour les plus courageux.

L'après midi découverte de Caldeira Velha, site naturel emblématique de l'île, où les bassins d'eau chaude ocre sont entourés d'une végétation tropicale luxuriante.

Baignade et détente dans ce décor paradisiaque.

Retour à l'hôtel en fin de journée.

Temps de rafraîchissement, pratique Yogi, et diner





JOUR 5

Furnas- Sources Thermales et bains bouillonnants

Après notre session de stage nous nous dirigerons vers le centre de l'île et la localité de Furnas.

Nous y découvrirons les calderas fumantes et bouillonnantes situées en bordure de Lac. Dépaysement assuré par l'aspect lunaire du lieu.

Après le déjeuner nous nous rendrons sur le site de Terra Nostra pour une après midi régénératrice, un incontournable de l'île.

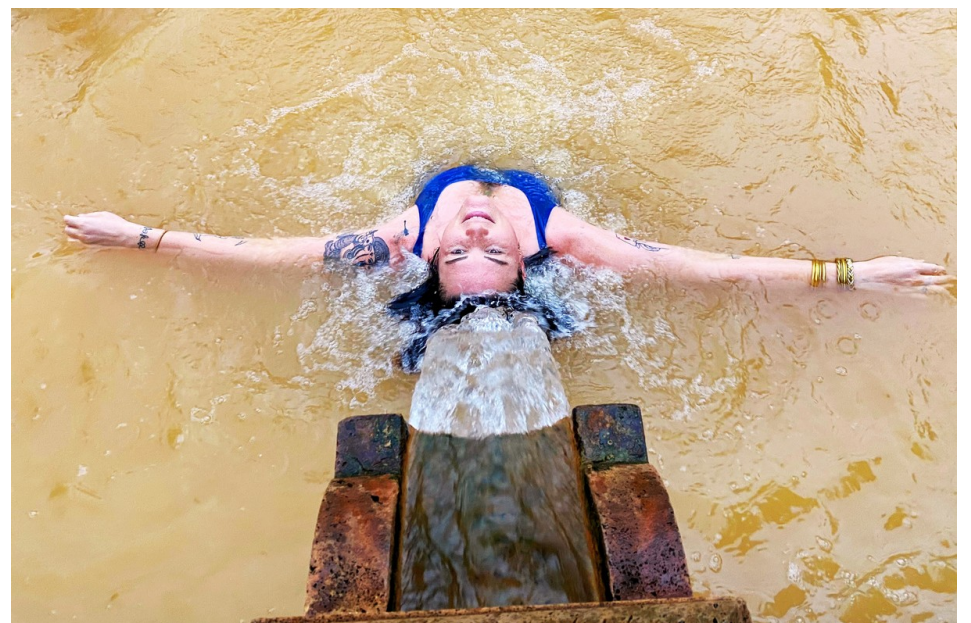
Mais c'est quoi au juste ?

C' est un magnifique jardin botanique qui offre la possibilité de se baigner dans deux types de sources thermales chaudes : deux jacuzzi et une immense piscine d' eau chaude chargée en soufre et autres minéraux.

Les bienfaits de cette eau sont multiples sur le plan musculaire, articulaire, pulmonaire et cutané.

Retour en fin d'après midi à l'hébergement.

Temps de rafraîchissement, pratique Yogi, et diner.



JOUR 6



Plantation de Thé, d'Ananas et Vila Franca

Après notre séance matinale de Yoga et notre petit déjeuner nous nous dirigerons vers les plantations de Thé célèbres sur l'île de Sao Miguel.

Puis direction Vila Franca. La visite du village nous conduira vers un petit paradis, l'îlot de Vila Franca do Campo.

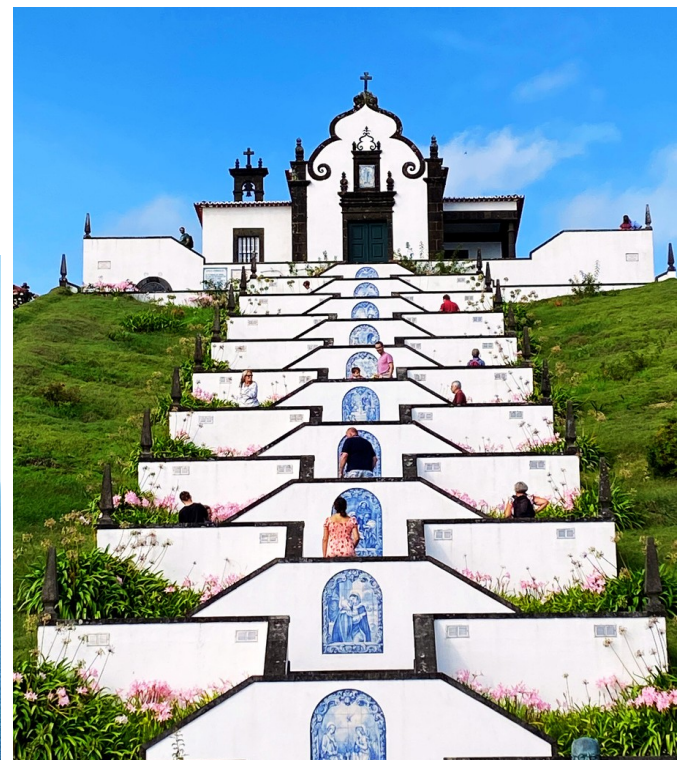
Situé à environ 1 km de la côte, cet endroit est issu du cratère d'un ancien volcan sous-marin et il est considéré comme l'une des principales attractions touristiques de l'île de São Miguel.



Une escapade inoubliable au cours de laquelle nous pourrions profiter d'une vue exceptionnelle et déguster de bons jus.

Dans l'après midi retour vers Ponta Delgada pour une après-midi libre dans la ville de Ponta Delgada.

Temps de rafraîchissement, pratique Yogi, et diner.



JOUR 7

Le cœur, le corps et l'esprit nourris d'amour et d'abondance nous nous dirigerons vers l'aéroport de Ponta Delgada pour le retour en France



| INFORMATIONS PRATIQUES

VOTRE ENSEIGNANTE ET ACCOMPAGNATRICE

GABRIELLA BASILIO

J'ai créé ce voyage pour vous...

Amoureuse de l'Inde de son énergie et de sa spiritualité, c'est vers elle que mon cœur et mon instinct m'ont conduite.

Ses traditions ancestrales, son culte de la santé mentale et corporelle par le yoga et l'ayurveda, font de l'Inde une source infinie de connaissance et de bien être.

C'est donc naturellement vers son enseignement et sa connaissance que je me suis dirigée pour devenir Professeur de Yoga.

Enseignante de Hatha Yoga traditionnel formée en Inde par la Sri Sri Yoga School certifiée Yoga Alliance, je suis également professeur de la fondation Art de Vivre. Mon seul but est de transmettre avec fierté et humilité les techniques de souffle et de méditation.

Depuis plusieurs années je suis gérante d'un centre de Yoga, méditation et traitements ayurvédiques, à Valras Plage dans le Sud de la France.

Je vous accompagnerais à chaque instant dans ce voyage, comme j'ai pour habitude de le faire en Inde avec mes groupes lors de nos séjours.

Au delà d'une discipline, le Yoga est un chemin de vie... il est devenu mon chemin de vie et j'aime le partager.

Durant tout le séjour je serais votre guide que ce soit sur le tapis de yoga ou sur les sentiers de l'île que je connais bien.

Om Shanti



TARIF & CONDITIONS DE LA RETRAITE :

Inclus :

- Stage Souffle Eau et Son
- Yoga & méditation quotidiens
- Logement en demi pension
- Chambres doubles partagées (chambre individuelle en supplément)
- Toutes les excursions, visites et entrées aux Parcs
- Mise à disposition d'un véhicule privé pour le groupe chaque jour
- Transferts aéroport / hôtel

Le programme est évolutif en fonction des conditions météorologiques ou sanitaires

CE QU'IL FAUT EMPORTER DANS SA VALISE

Vêtements :

- Tenue confortable et décontractée pour les visites et randonnées.
- Vêtements en couches : prévoir des habits légers, ainsi qu'un pull ou une veste coupe-vent.
- Chaussures de marche confortables et imperméables.
- Maillot de bain pour les baignades.

Accessoires :

- Protection solaire : crème solaire, chapeau, lunettes de soleil.
- Imperméable ou poncho pour les averses imprévisibles

Documents :

- Passeport ou carte d'identité valide.

TARIF DU SÉJOUR : 1240 euros / personne
Acompte 30 % à la réservation

Possibilité de paiement échelonné en 3 fois.

INSCRIPTIONS / RENSEIGNEMENTS

Gabriella Basilio 0661577641
gabriellabasilio@gmail.com

