# VOYAGE AUX AÇORES

VOYAGER PROCURE LA LIBERTÉ

**Yoga & découverte**
**Sao Miguel, Açores**
**du 20 au 27 septembre 2024**

# BIENVENUE AUX ACORES

## Namaste Sao Miguel

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

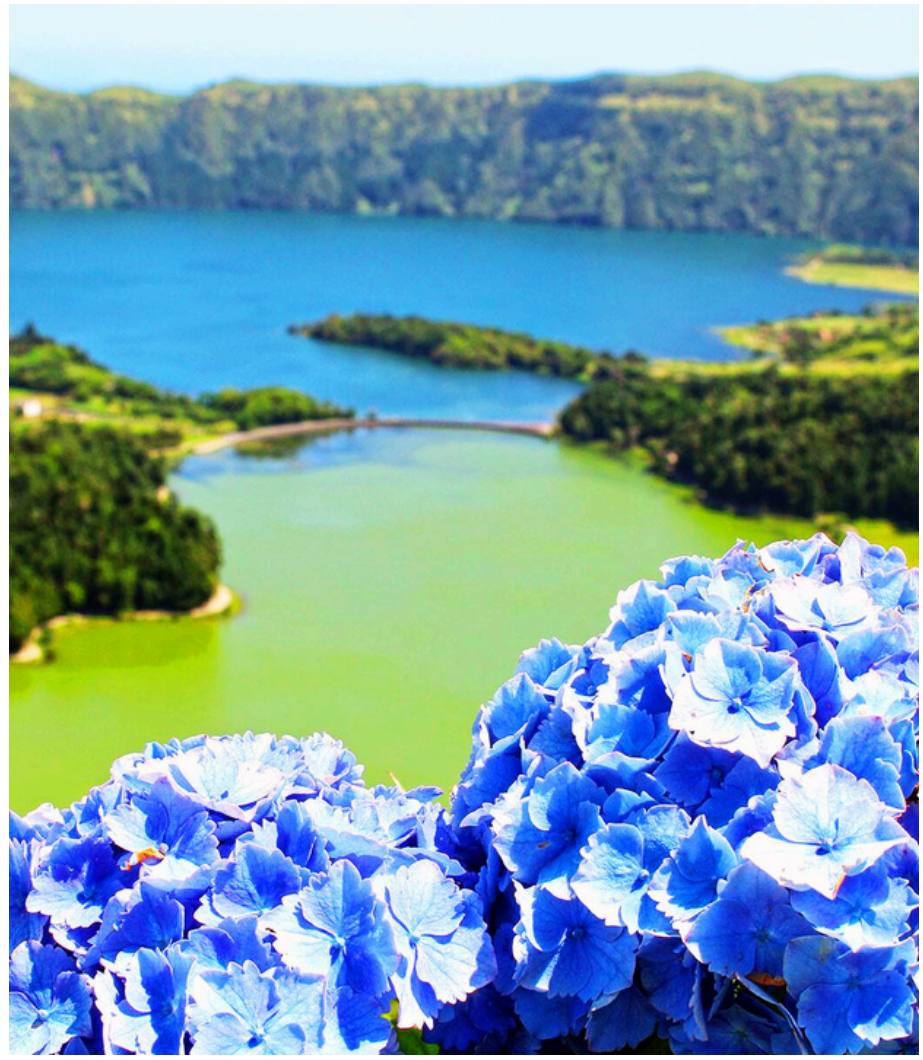
Pouvez-vous imaginer passer une semaine sur une île qui mesure 60 km de long et 14 km de large ? C’est ce que nous vous proposons au cours de cette retraite Spirituelle.

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’île, ses habitants, ses curiosités gastronomiques telles que les Pasteis de Nata !

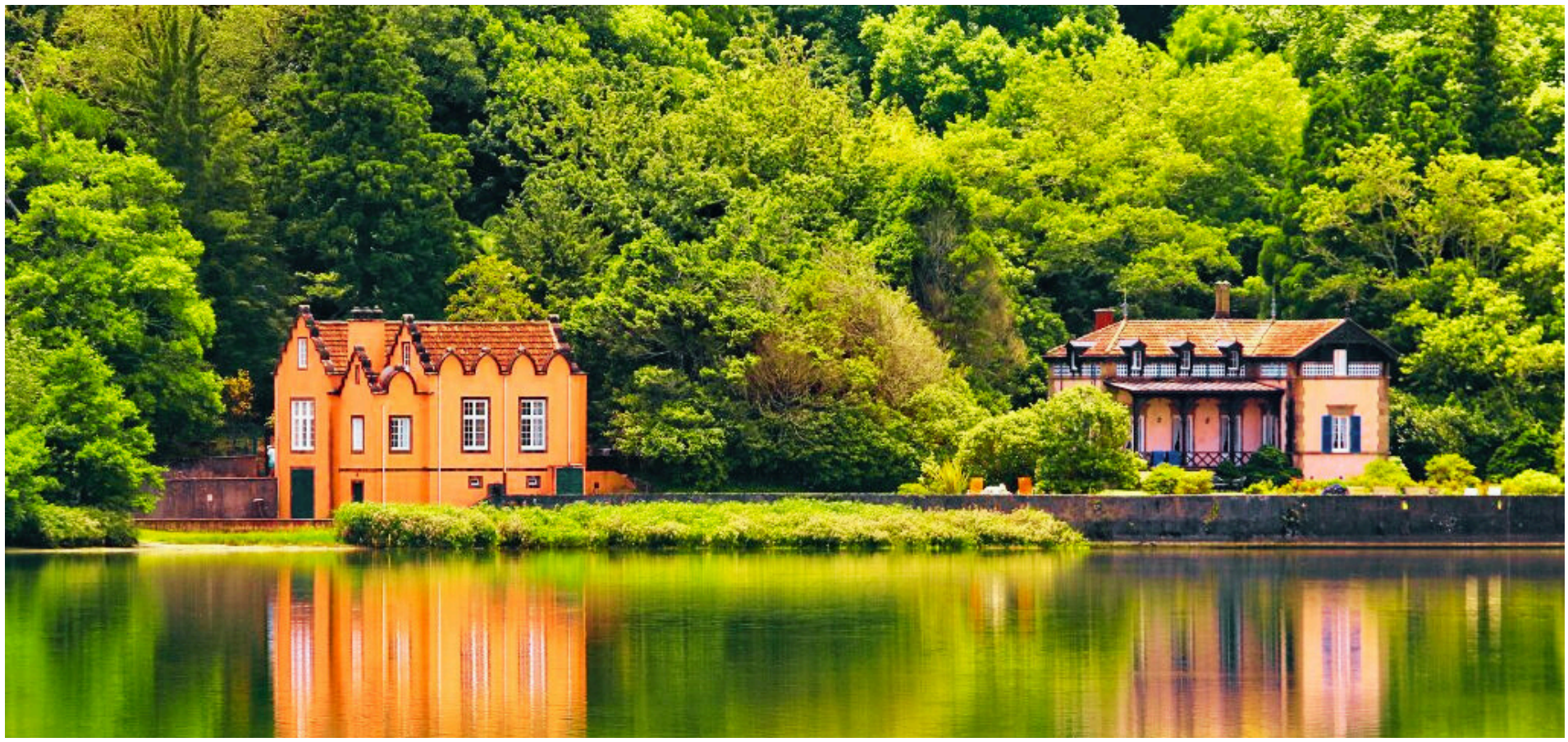
Ensemble nous prendrons soin de notre corps physique, grâce une alimentation saine, de nôtre mental, grâce au souffle et de nos émotions grâce à la méditation.

Om Shanti

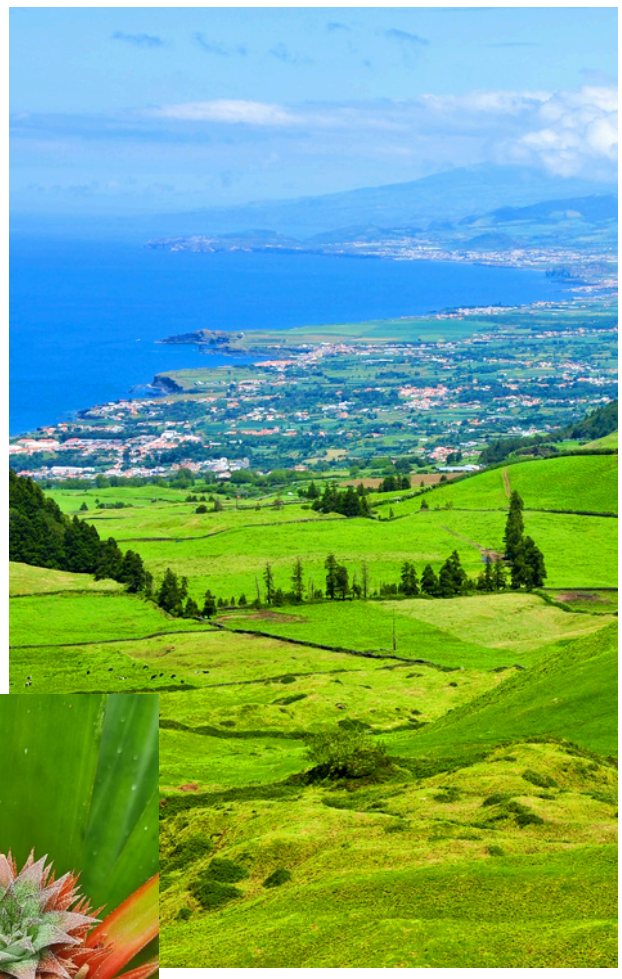








# NAMASTE SAO MIGUEL





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



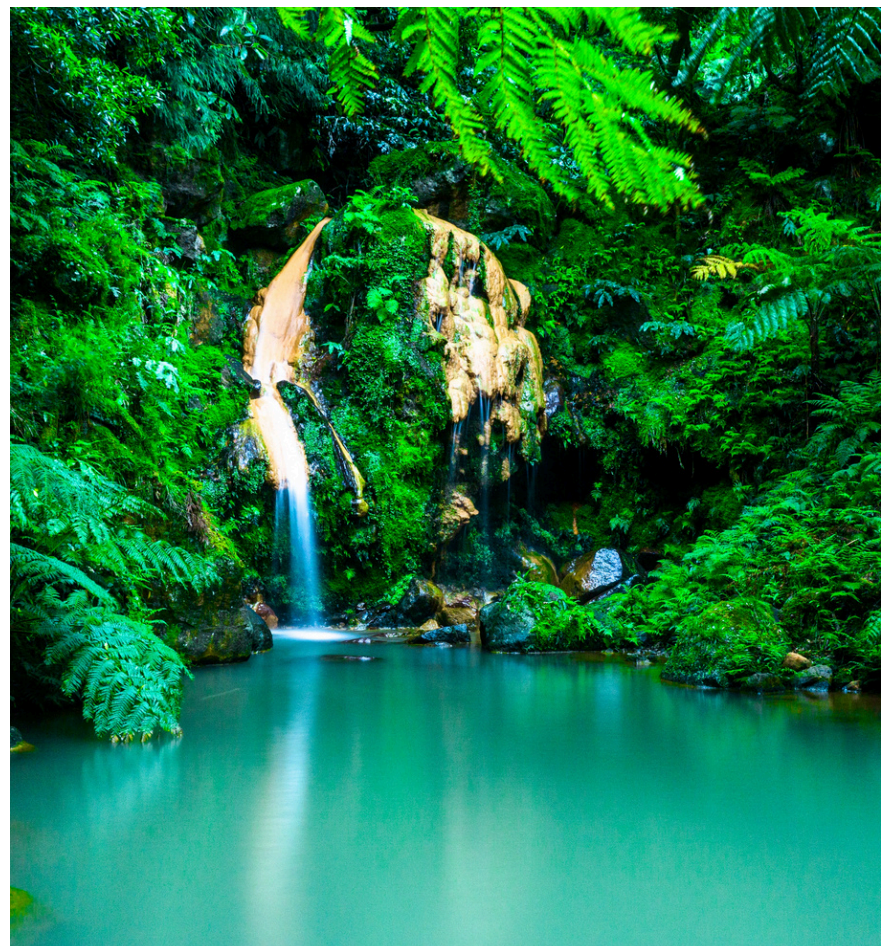
Arrivée sur l’île de São Miguel

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 l’Art du Bonheur.

# JOUR 2

Salto Do Cabrito, Lagoa do Fogo

Après la  deuxième session de notre Stage de l’Art du Bonheur nous partirons à la découverte de l’île en commençant par la Région de Ribeira Grande et plus précisément Salto Do Cabrito, son lagon, sa cascade.
Après avoir profité du lieu, nous cheminerons vers la réserve naturelle de Lagoa do Fogo où nous prendrons notre déjeuner.
Prenez une grande inspiration et humez les senteurs de la forêt d'eucalyptus et d'acacias. Au coeur de cette réserve naturelle protégée, nous randonnerons.
Sur le chemin, vous vous régalerez des différents points de vue de la côte sud, de l’îlot de Vila Franca do Campo et de la rivière Ribeira da Praia.
Retour en fin d’après midi à nôtre hébergement.
Temps de rafraîchissement, pratique Yogi, et diner.









# JOUR 3

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 4

Miradouro do Pico do Paul et Sete Cidades

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.

C'est dans ce cadre époustouflant que nous prendrons notre déjeuner.

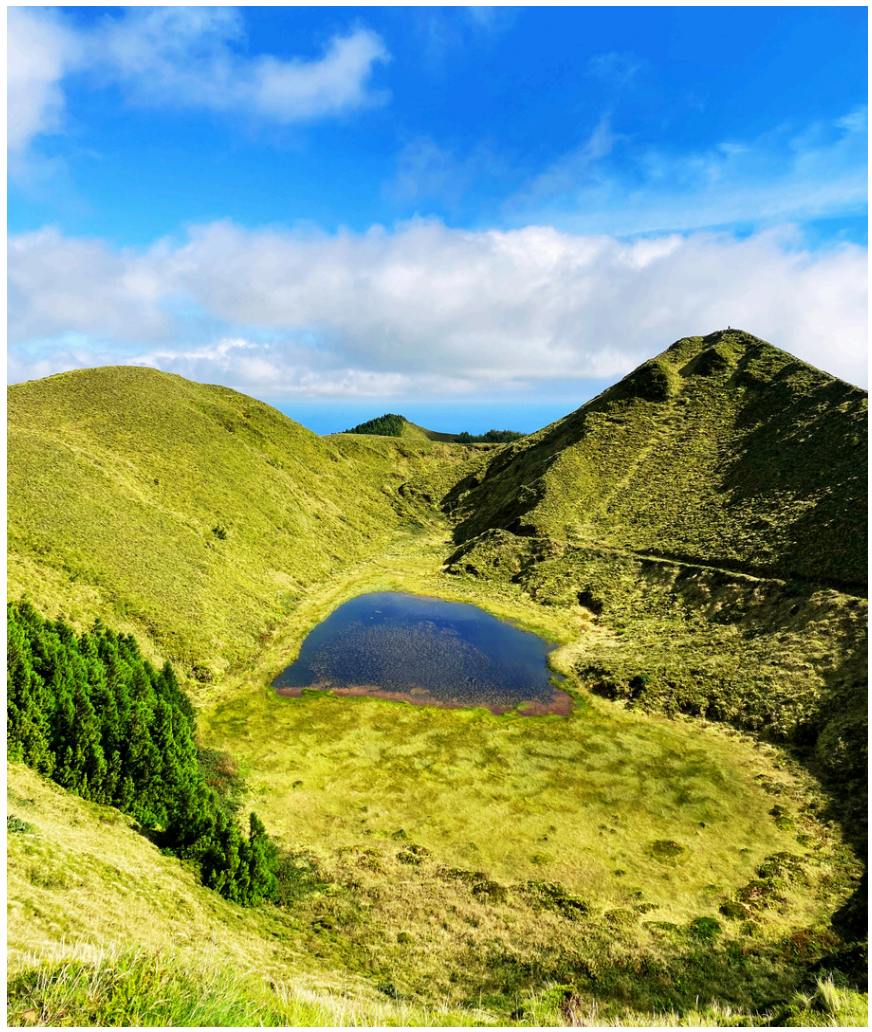
Une belle randonnée accessible à tous qui nous offrira un spectacle magnifique et ressourçant.

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

Temps de rafraîchissement, pratique Yogi, et diner.











# JOUR 5

Caldeira Velha, Ribeira Grande, Ponta Delgada

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.

Classé comme Monument naturel régional, il se compose d'une rivière avec des sources chaudes, de fumerolles, de cascades d’eau ferrugineuse dans lesquelles nous pourrons nous baigner.

Nous nous dirigerons vers Ponta Delgada où chacun pourra bénéficier d’un temps libre pour profiter de la ville et de la plage surveillée de Sao Roque et pourquoi pas plonger dans l’immensité de l’Océan atlantique.

Temps de rafraîchissement, pratique Yogi, et diner.







# JOUR 6

Nordeste, la pointe de l'Île...

Après notre séance matinale de Yoga et notre petit déjeuner nous nous dirigerons vers l'Est de l'île.

Notre chemin nous mènera vers Ponta Do Arnel, la pointe de l'île...si le temps le permet nous viendrons assister au lever de soleil ; époustouflant spectacle d'où se dessinent les côtes de l'île...

Puis nous poursuivrons notre route vers le Jardim do Ribeira do Guilherme... un petit jardin au grand effet. Vous vous émerveillerez de son énergie, de sa cascade si puissante et de son lagon auprès duquel nous pourrons méditer.

Déjeuner et temps libre, consacré à la jouissance du lieu.

Temps de rafraîchissement, pratique Yogi, et diner.

Puis il sera temps de dîner.









# JOUR 7



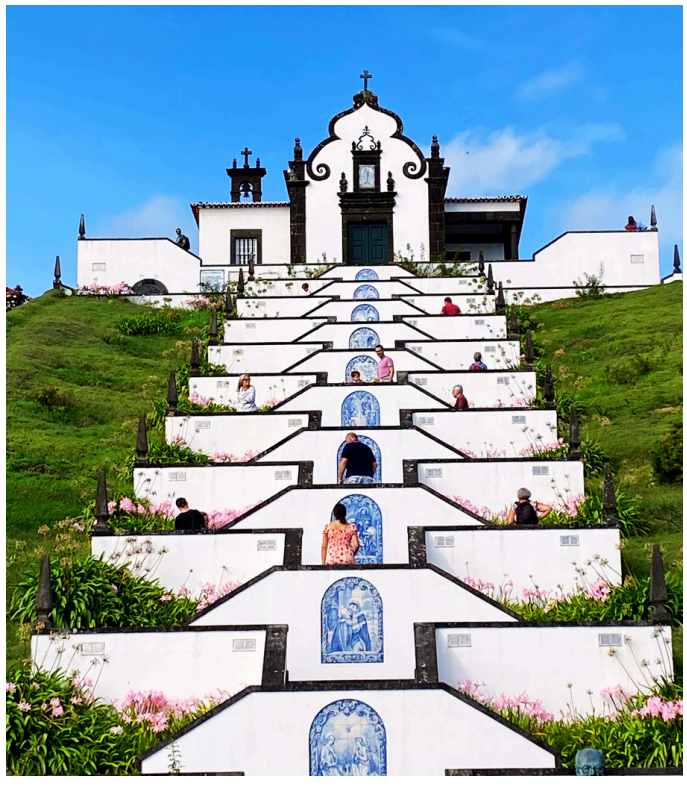
Vila Franca

Après notre séance matinale de Yoga et notre petit déjeuner nous nous dirigerons vers Vila Franca.

Petit paradis à l'intérieur d'un plus grand que forme l'île de São Miguel, l'îlot de Vila Franca do Campo nous offrira une journée intense !

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.

Ce site est classé réserve naturelle ; en effet, les parois de son cratère sont revêtues d'une végétation endémique, alors qu'à l'extérieur se trouve une piscine naturelle de forme circulaire presque parfaite, qui est reliée à la mer par un étroit passage. Cette ouverture qui porte le nom de « Boquete » est orientée au nord, c'est-à-dire en direction de la côte de l'île, ce qui empêche l'agitation maritime d'entrer à l'intérieur. Ses eaux cristallines et la petite, mais charmante, plage sont idéales pour la natation et la plongée.



Une escapade inoubliable et paradisiaque au cours de laquelle nous pourrons profiter d’une vue exceptionnelle et déguster de bons jus.

Dans l’après midi retour vers notre lieu de villégiature.

Temps de rafraîchissement, pratique Yogi, et diner.

# JOUR 8

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





# VOTRE STAGE DE YOGA “L’ART DU BONHEUR”

Contenu du Stage

**Les Secrets du Souffle**
Le coeur du stage l'Art du Bonheur est une série de techniques de respiration yogiques incluant le Sudarshan Kriya, qui permet de réduire le stress et élever le niveau d'énergie, permettant d'avoir un état d'esprit positif et clair.

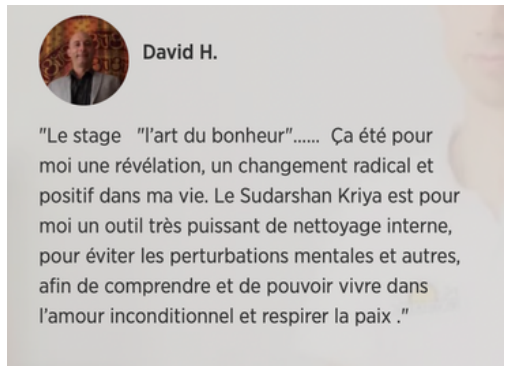
**Gérer le Mental**
Comprendre la nature du mental aide voir la vie dans un contexte plus large, permettant de ne pas ruminer, ou de se retrouver coincé dans des problèmes créant des frustrations, de l'impatience ou des soucis.

**Des Résultats Scientifiquement Prouvés**
Les résultats des études indiquent des résultats positifs sur les pratiques apprises lors du stage, incluant des niveaux d'énergie supérieurs, un optimisme plus prononcé, de hauts niveaux d'enzymes antioxidants, une meilleure immunité, une meilleure régulation émotionnelle, et bien plus.

**Yoga & Méditation Guidés**
Apprenez des postures de yoga simples que vous pourrez incorporer dans votre vie de tous les jours, pour une meilleure santé, une meilleure concentration et une plus grande relaxation.
Profitez de méditation guidées uniques et ayez un aperçu de la profondeur de votre être.



## EXPÉRIENCES DU STAGE “TÉMOIGNAGES”









# LA FONDATION ART DE VIVRE

La fondation Art de Vivre est une Organisation Non Gouvernementale à but non lucratif et éducatif présente dans 155 pays du monde et dont le siège est en Inde, à Bangalore.

Les programmes Art de Vivre enseignent les techniques de respiration simples et très puissantes pour éliminer le stress, gérer les émotions négatives, améliorer la santé et jouir pleinement de la vie. Aujourd'hui, des milliers de gens ont bénéficié de ces programmes.

En participant à l'un de ses stages vous contribuez directement à la scolarisation des enfants en Inde et à tous les autres projets de la fondation en lien avec la planète.

Son fondateur Sri Sri Ravi Shankar, un leader humanitaire et spirituel ; un ambassadeur de la paix et des valeurs humaines. Au cours de sa vie et par son travail, il a inspiré des millions de personnes à travers le monde avec une vision d'un monde sans stress ni violence.

Il a conçu des stages qui fournissent des techniques et des outils pour vivre une vie plus profonde et plus joyeuse et a créé des organisations à but non lucratif qui reconnaissent l'identité humaine au-delà des frontières du genre, de la race, de la nationalité et de la religion.

Sri Sri Ravi Shankar voyage dans plus de 100 villes par an, prodiguant joie et sagesse. Du bidonville au Parlement, il répand son message de paix avec le Yoga, la méditation et les valeurs humaines.



# TARIF & CONDITIONS DE LA RETRAITE :

12 Personnes Maximum

1930 euros / personne vol international Aller/retour inclu

Inclus :

- Stage “l’Art du Bonheur” avec le Sudharshan Kriya
- Yoga & méditation quotidiens
- Logement en pension semi complète en Hôtel 4 étoiles avec piscine
- Petits appartements disposants de chambres doubles partagées (chambre individuelle en supplément) dans un écrin de verdure et au coeur de la végétation
- Toutes les excursions, et mise à disposition d’un véhicule pour le groupe H24
- Vol international au départ de Barcelone

Le programme est évolutif en fonction des conditions météorologiques.

Possibilité de paiement échelonné en 3 fois.

**INSCRIPTIONS / RENSEIGNEMENTS**

Gabriella Basilio 0661577641
gabriellabasilio@gmail.com

