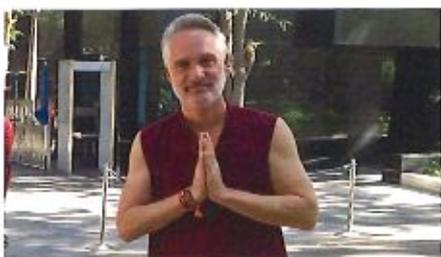




N'oubliez pas que le sage est aussi celui qui sait penser à lui ... pour mieux penser ensuite aux autres .



Un voyage accompagné par Eric et Viviane
Avec **Thomas Van Hamme et Candice Mangon**

VOYAGE BIEN-ÊTRE EN ANDALOUSIE
1 semaine du 24 avril au 1^{er} mai 2025

TOUTES LES SORTIES ET LES EXCURSIONS INCLUSES AINSI QUE LES SEANCES DE MEDITATION ET DE YOGA PROGRAMME

Pendant ce séjour, Thomas organisera des ateliers de méditation, des moments d'échange sur la spiritualité ainsi que des instants de reconnexion à la nature. Son amie Candice Mangon, enseignante de yoga certifiée par la Fédération Belge de Yoga, proposera quant à elle des cours avec des variations adaptées à tous les niveaux de sorte que chacun puisse profiter pleinement des bienfaits du yoga.

Pour retrouver sa paix intérieure, pour doper son énergie, nous vous proposons un séjour exceptionnel en Andalousie, dans cette belle région d'Espagne experte en savoir-vivre, sur la Costa de la Luz, la Côte de la Lumière. C'est dans ce lieu enchanteur et encore très sauvage que Thomas Van Hamme s'est installé après avoir tourné le dos à une carrière de trente ans dans le monde des médias suite à un drame familial. L'aboutissement d'une quête intérieure et d'un chemin spirituel qui est aussi passé par l'Inde où il a appris l'art des méditations actives chez Osho.

Nous profitons de l'occasion pour vous inviter à découvrir son livre « L'Eveil », aux éditions Kennes où il raconte son long retour à lui.

Thomas prendra aussi du temps pour vous proposer des moments d'échange sur la méditation et la spiritualité, en toute simplicité et convivialité.

Des vacances, où ? A l'hôtel Gran Conil qui invite à la zenitude. Dans cet endroit magique, vous réapprendrez à respirer, votre corps et votre esprit récupéreront vite le tonus que vous serez venus chercher durant ces vacances.

L'hôtel propose des chambres fraîches et pleines d'allure, des buffets grandioses (un restaurant agréable), et le tout à seulement 200 m de la plage. Outre la méditation, avec Thomas et le yoga avec Candice, les personnes qui le souhaitent pourront participer aux animations en journée et en soirée organisées par l'hôtel (fitness, bain à remous, musique live, sports) ainsi que paddle-tennis, centre Spa avec sauna, hammam, massages (payants) ou explorer la région qui regorge de nombreuses possibilités d'excursions : le magnifique village de Vejer, Cadix à 45 min., les randonnées dans la réserve naturelle de la Breña ...

INFOS COMPLEMENTAIRES :

- restaurant-buffet, snack-bar et lobby bar
- Piscine d'eau douce extérieure et piscine couverte chauffée
- Service de serviettes gratuit
- Transats et parasols gratuit à la piscine
- Salon de beauté, salon de coiffure, magasins, parking et wifi gratuit dans le complexe entier

LES CHAMBRES :

Chaque chambre est équipée de salle de bains, carrelage, climatisation, choix d'oreillers gratuit, téléphone, wifi, tv-satellite, minibar (payant), coffre-fort (payant) et balcon.

Le prix comprend, les vols aller/retour, la demi-pension, les transferts aéroport/hôtel/aéroport, la TVA, les taxes, l'accompagnement, les ateliers méditation et yoga ainsi que toutes les excursions et les sorties.

En chambre double standard : 2.150 €
En chambre double vue mer latérale : + 65 €
En chambre double vue mer : + 135 €
Supplément single, standard : + 225 €
Supplément single, vue mer latérale : + 320 €



MEDITATION AVEC THOMAS

Thomas proposera pendant notre séjour des ateliers de méditation en mouvement qui permettent d'entrer de façon ludique et joyeuse dans un état méditatif profond. Mais aussi des séances de méditations guidées ou des instants de reconnexion avec la nature.

YOGA AVEC CANDICE

La matin, nous travaillerons sur la force, la souplesse et l'équilibre, tout en favorisant la connexion entre le corps et l'esprit. Nous commencerons par des exercices de respiration conscients, ensuite ce sera une séquence dynamique de postures enchaînées.

Certains soirs, pour ceux et celles que le souhaitent, Candice proposera une pause apaisante où nous pourrons relâcher les tensions accumulées, favoriser la relaxation et préparer notre corps à un sommeil réparateur.

LA COSTA DE LA LUZ

Cette côte espagnole est synonyme d'étendues de sable doré, de vastes plages et de magnifique couchers de soleil. Mais nous y trouverons bien d'autres choses.

Des villes côtières, une terre habitée depuis plus de 3000 ans et des montagnes jalonnées de villages blancs. Nous découvrirons une région dans laquelle loisirs et culture se donnent rendez-vous.

INCLUS EXCURSIONS ET SORTIES SUIVANTES :

- découverte du splendide petit village de Vejer, l'un des plus beaux pueblo blanco d'Andalousie.
- visite guidée d'une demi-journée dans la magnifique ville de Cadiz, cité au charme historique préservé, héritière de 3000 ans d'histoire. La visite au cœur de la ville est un véritable voyage dans la splendeur des siècles passés.
- Randonnée dans la magnifique réserve naturelle de la Breña avec ses milliers de pins parasols et ses vues plongeantes sur l'océan où Thomas organisera une marche en conscience et un exercice de connexion avec les arbres
- Tour du phare de Trafalgar avec apéro au coucher du soleil.

