

Séjour Ressourcement Grèce / Les Cyclades

RETROUVEZ LA SÉRÉNITÉ INTÉRIEURE

Déconnexion totale, lâcher prise et détente absolue



Programme "Mindfulness & Sophrologie"
animé par Corinne Mercuri, sophrologue

DU 11 AU 18 MAI 2019

EVAZION VOYAGES / SELECTOUR - Service Groupes

Tel: 05.63.03.89.12 - mail: christine@evazion.biz



SEJOUR RESSOURCEMENT GRECE
RETROUVEZ LA SERENITE INTERIEURE
PROGRAMME MINDFULNESS ET SOPHROLOGIE
DU SAMEDI 11 AU SAMEDI 18 MAI 2019

*Déconnection totale, lâcher prise et détente absolue
au cœur de la Grèce Eternelle*

Vous rêvez d'évasion , d'un petit coin de paradis sur terre où vous ressourcer ?

Nul besoin de partir au bout du monde ! Laissez-vous émerveiller par **Paros, la perle des Cyclades**. Là-bas, **le temps semble suspendu**. Instants de grâce entre la limpidité du ciel et celle de la mer Egée au bleu intense...

L'île enchante le voyageur en quête d'authenticité : plages sublimes aux eaux cristallines turquoise, villages pittoresques aux chapelles bleu-blanc, sanctuaires antiques mystérieux, douceur de vivre et gentillesse légendaire de ses habitants .

A Paros, vous séjournerez dans un **cadre idyllique, propice au ressourcement**.

Corinne , votre intervenante-sophrologue, vous a concocté un programme idéal de **remise en forme physique et mentale**.

Vous pourrez ancrer de nouvelles habitudes pour **gagner en sérénité et en vitalité** grâce à la **pratique quotidienne** de la **Pleine Conscience (Mindfulness en anglais)**, de la **Sophrologie** et d'exercices basés sur les mouvements doux du **Yoga**.

Vous apprendrez à vous **libérer des tensions**, à **lâcher prise pour pouvoir vous détendre totalement**, à être davantage **posé et centré** dans votre corps, votre esprit et votre vie.

Un séjour idéal pour combiner **ateliers de pratique en petit groupe, remise en forme, détente absolue et découverte de la Grèce et des Cyclades**.



DESCRIPTIF

SAMEDI 11 MAI 2019 - 1^{er} jour - TOULOUSE / ATHENES

15H05 : Départ de TOULOUSE - Vol AEGEAN

19H55 : Arrivée à l'aéroport d'ATHENES

Accueil par notre correspondant local à l'aéroport et Installation à l'hôtel (HOTEL ATHENS CYPRIA) pour le diner et la nuit.

2^{ème} jour - DIMANCHE 12 MAI 2019 - ATHENES / PAROS

Petit-déjeuner matinal à l'hôtel

Vers 06h00 : transfert au port du Pirée

07h25 : départ du ferry Blue à destination de Paros. Installation en fauteuil numéroté en classe économique.

Arrivée à 11h45 à Paros : Accueil sur le port de Parikia et transfert à l'hôtel Paros Bay.

17H00 : Présentation du programme, cercle d'ouverture suivi d'une courte pratique

18H30 : Cocktail de bienvenue

Diner & Nuit à L'HÔTEL PAROS BAY.

Du 3^{ème} au 6^{ème} jour - DU LUNDI 13 AU JEUDI 16 MAI 2019 - PAROS

Après votre petit-déjeuner

09H30 - 12H00 : Séance Mindfulness & Sophrologie

Déjeuner libre

Après-midi libre

Diner à l'hôtel

21H00 - 22H00 : Séance de méditation Mindfulness & Feedback (séances facultatives)

7^{ème} jour - VENDREDI 17 MAI 2019 - PAROS

Après votre petit-déjeuner

09H30 - 12H00 : Séance Mindfulness & Sophrologie

Déjeuner libre

Après-midi libre

19H00 - 22H00 : Soirée de clôture avec dîner grec

8^{ème} jour - SAMEDI 18 MAI 2019 - PAROS/ATHENES/TOULOUSE

Petit déjeuner et transfert à l'aéroport de Paros.

09H30 : Départ aéroport de Paros

10H10 : Arrivée aéroport Athènes

13h00 : Départ aéroport Athènes

15h15 : Arrivée aéroport TOULOUSE

NOS TARIFS - BASE CHAMBRE DOUBLE - PAR PERSONNE

08 à 11 PERSONNES : 1 620 € - *Pour toute personne participant aux ateliers*

08 à 11 PERSONNES : 1 485 € - *Pour la personne accompagnante ne participant pas aux ateliers « Mindfulness & Sophrologie »*

12 à 16 PERSONNES : 1 540 € - *Pour toute personne participant aux ateliers*

12 à 16 PERSONNES : 1 410 € - *Pour la personne accompagnante ne participant pas aux ateliers « Mindfulness & Sophrologie »*

NOTRE PRIX COMPREND :

- Les vols A.R. Toulouse / Athènes et le vol interne Paros / Athènes ;
- Les transferts A.R. Aéroport / Hôtel, Hôtel / Port du Pirée, Paros / Hôtel ;
- Le tour panoramique d'Athènes assuré par un guide-accompagnateur francophone « sous réserve »
- La traversée maritime Le Pirée / Paros en fauteuil (classe économique) ;
- L'hébergement : 1 nuit en chambre double standard à Athènes dans un hôtel 4* (normes locales) + 6 nuits en chambre double vue mer à Paros dans un hôtel 3* (normes locales) ;
- La demi-pension du dîner du J1 au petit-déjeuner du J8 ;
- Le cocktail d'accueil à Paros ;
- L'accès à la piscine d'eau de mer panoramique et au jacuzzi de l'hôtel à Paros ;
- L'intervenante sophrologue EVAZION VOYAGES ;
- La mise à disposition d'une salle et de tapis pour l'ensemble des ateliers (certains ateliers pourront se dérouler à l'extérieur dans l'amphithéâtre surplombant la mer ou sous la pergola)
 - Les ateliers et activités inscrits au programme « Mindfulness & Sophrologie »

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les déjeuners du J1 au J8 ;
- Les boissons pendant les repas : ¼ de vin ou bière et ½ eau minérale : +5€ ;
- Le supplément chambre individuelle : + 200 € ;
- Les dépenses d'ordre personnel et celles non inscrites au programme ;
- La location de voiture ou scooters pour visiter l'île (en option, nous consulter) ;
- Les massages / soins au spa de l'hôtel (en option sur place) ;
- L'assurance annulation (nous consulter à l'agence).

INTERVENANTE



Corinne MERCURI est sophrologue certifiée, spécialisée dans la gestion du stress.

Passionnée par son métier, riche de son expérience de vie et de voyages, pratiquant le yoga depuis 30 ans, elle a à cœur de vous accompagner vers une meilleure connaissance de vous-même, plus de sérénité intérieure et un épanouissement durable.

Elle exerce en cabinet à Balma (Toulouse)

www.corinnemercuri-sophrologie.fr

LE PROGRAMME MINDFULNESS & SOPHROLOGIE

Chaque matin, vous participez à un atelier animé par Corinne, sophrologue certifiée (durée: 2h30). Le programme est évolutif tout au long du séjour.



Le soir vous avez la possibilité de participer à une séance de méditation de pleine conscience avec feedback sur la journée vécue (facultatif)

Les exercices pratiqués sont basés sur les mouvements doux du yoga, la sophrologie et la Pleine Conscience (Mindfulness en anglais)

Les ateliers se déroulent à l'intérieur dans une salle dédiée avec tapis et à l'extérieur sous une pergola ou dans l'amphithéâtre surplombant la mer.

La Sophrologie

C'est un ensemble de techniques issues du yoga indien, du zen japonais et de l'hypnose visant à renforcer l'équilibre entre les émotions, les pensées et les comportements. Elle permet d'apprendre à évacuer les tensions, à dynamiser les capacités en s'appuyant sur le positif déjà présent en soi.

Les techniques utilisées sont **simples et concrètes** et font intervenir: la respiration, le relâchement musculaire, des évocations mentales, des activations positives.

La Mindfulness ou méditation de pleine conscience

C'est une méditation laïque qui apprend à être vraiment présent à ce que l'on ressent, à ce qu'on voit au moment présent, dans une **totale attention, sans jugement**. Elle aide à arrêter de ressasser le passé et de projeter ses peurs dans le futur. Elle permet d'être posé dans son corps, dans son esprit, dans sa vie.

LE PROGRAMME EST ACCESSIBLE A TOUTES ET TOUS, QUE VOUS SOYEZ DEBUTANTS OU NON



HOTEL ATHENS CYPRIA

L'hôtel Athens Cypria est un hôtel 4 étoiles, accueillant, calme et confortable, qui se situe au centre-ville d'Athènes, à environ 150 mètres de la Place de Syntagma.

Le quartier renommé de Plaka et l'Acropole ne sont qu'à quelques minutes à pied.

HOTEL PAROS BAY

Situation

A 2,5 km de Parikia et 8 km de l'aéroport, l'hôtel Paros Bay 3* est situé en bord de mer avec une plage de sable en contrebas. Un hôtel francophone, impeccablement tenu et une très belle architecture Cycladique, l'adresse idéale pour des vacances reposantes au cœur des Cyclades.



Hébergement

63 chambres réparties entre un bâtiment principal et 5 résidences, avec balcon vue jardin ou vue mer (Une seule chambre sans balcon) et chambres communicantes vue mer.

Toutes les chambres disposent d'une salle de bain (douche/WC), sèche-cheveux, air conditionné, TV satellite, téléphone, Wi-Fi.
Coffre-fort (payant), réfrigérateur.

Possibilité de chambres communicantes pour un hébergement familial avec enfants.





Restauration

Un copieux petit déjeuner buffet est servi chaque matin, proposant une grande variété de produits grecs et biologiques.

Le restaurant vous invite à découvrir une grande variété de délicieux plats grecs et méditerranéens, ainsi qu'une grande sélection de vins grecs.

Services et Equipements

- Réception ouverte 24h / 24 et 7j / 7 ;
- Une grande piscine, avec chaises longues et parasols, donnant sur la mer et la baie de Parikia ;
- Restaurant méditerranéen ;
- Amphithéâtre face à la mer WIFI gratuit et point Internet ;
- Navette pour le centre-ville deux fois par jour (sur demande, supplément) ;
- Location de voitures et scooters ;
- Arrêt de bus à 300m de l'hôtel ;
- Parking gratuit ;
- Informations touristiques et excursions à réserver sur place ;
- Service de blanchisserie ;
- Petits animaux admis ;
- Salle de réunion et de conférence.



**POSSIBILITE D'EXTENSION A ATHENES, SUR PAROS OU TOUTE AUTRE ILE DES CYCLADES
NOUS CONSULTER**



RESERVATION

AGENCE EVAZION Service Groupes / SELECTOUR

59 Avenue Edouard Herriot 82300 CAUSSADE

Tél : 05.63.03.89.09

mail : christine@evazion.biz

