

## Canaries

Thérapeutes

Découverte

Vibration

# Isla Gomera : sérénité & éveil

Ce voyage à la Gomera est un séminaire unique et une invitation à ralentir, à respirer autrement, à sortir du rythme habituel pour renouer avec ce qui compte vraiment. Une semaine pour se reconnecter en profondeur, goûter à la joie simple d'être vivant, portée par des ateliers puissants et bienveillants, guidés par Anne Habets, notre hypnothérapeute et coach holistique. Au fil des jours, vous vivrez des ateliers immersifs, des marches paisibles, des cercles d'échange, des temps de musique ou de danse spontanée et des expériences au contact du vivant. Tout est pensé pour vous permettre d'avancer à votre rythme, dans une atmosphère chaleureuse, libre et profondément humaine.

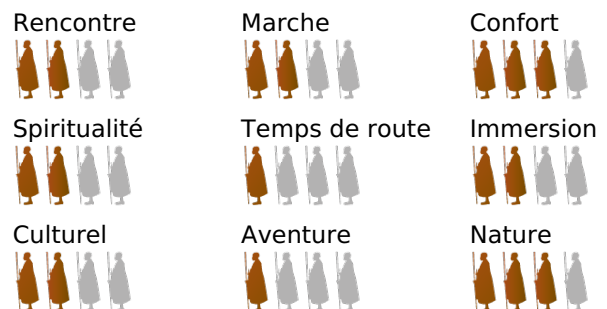


Ce [voyage à la Gomera](#) est un séminaire unique allie exploration, joie et reconnexion à travers une expérience immersive sur l'île préservée de La Gomera. Chaque journée est pensée comme une respiration : un équilibre subtil entre ateliers guidés, instants dansés, découverte sensorielles et la liberté de suivre son propre élan. Et bien sur, la magie des paysages et des plaisirs simples de l'île. Plus qu'un séjour de découverte, c'est [un voyage intérieur d'une semaine](#) au contact du vivant, un espace où le temps ralentit, où l'on se retrouve, et où l'on repart un peu plus aligné, apaisé, profondément nourri et vivifié. Offrez-vous une parenthèse ressourçante sur l'île sauvage et préservée dans un décor naturel inspirant.

### Vous aimerez

- 👉 Un cadre naturel dépaysant et préservé
- 👉 Des moments pour vous recentrer et ressourcer
- 👉 Une ambiance bienveillante et enthousiaste
- 👉 Des expériences riches de sens et de découvertes
- 👉 La liberté de vivre le séjour à votre propre rythme, entre intériorité ... et élans de joie

### Baromètre





## Infos pratique

- 🕒 **Age & public** : Adultes (petits groupes)
- 🕒 **Durée** : 7 jours sur place (6 nuits)
- 🕒 **Dates & périodes** : 15 octobre 2026
- 🕒 **Nombre participants** : de 8 à 12 participants
- 🕒 **Formule du voyage** : séjour ressourçant avec ateliers de reconnexion et exploration de l'île (formule "vibration")
- 🕒 **Régions & paysages** : île de La Gomera, forêts, océan, montagnes volcaniques ...
- 🕒 **Hébergements** : petit hôtel
- 🕒 **Transport** : transfert en bateau, mini bus, vélo et à pieds
- 🕒 **Portage** : aucun

## Programme

**Légende : B L D** = repas inclus dans le prix du voyage (**B**reakfast, **L**unch et **D**iner)

**Note** : le développé de ce programme (étapes, activités, etc.) est donné à titre indicatif.

Il peut subir des modifications ou des aménagements en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité, des conditions climatiques du moment et des disponibilités. Nos guides mettent toujours tout en œuvre pour prendre les meilleures décisions et options possibles.

### Petit mot :

Tout voyage qui sort des sentiers battus comporte parfois des événements imprévus (grève, route coupée, fête locale...) ; votre capacité d'adaptation aux conditions locales (transports, nourriture, hébergements, imprévus, aléas climatiques), comme à des événements inattendus sera aussi une clé à la réussite de votre voyage.

Nous comptons sur vous pour avoir un esprit délibérément « positif » et ne jamais oublier votre sens de l'humour.

Nous vous souhaitons un très beau et riche voyage .

### Jour 1 : Arrivée à La Gomera, premiers pas vers le lâcher-prise (-D)

À votre arrivée, vous êtes invité·e à vous imprégner doucement de l'ambiance de Valle Gran Rey. Flânerie, installation et premiers repères dans ce lieu accueillant.

En fin de journée, un temps de bienvenue et de présentation du programme pose les bases du séjour. L'occasion de faire connaissance dans un cadre détendu, bienveillant et joyeux.

### Jour 2 : S'ouvrir et se relier (BLD)

Cette première journée est consacrée à la découverte du groupe et à l'exploration de la culture locale, et des premiers outils d'ancrage. Vous êtes guidé·e à travers un atelier mêlant échanges, mise en mouvement, initiation à l'hypnose et à la méditation. Une première séance de respiration consciente et connectée viendra clôturer la journée. Un moment propice pour se poser, se connecter à soi, aux autres et à l'énergie du lieu et déjà laisser émerger la joie du partage.

### Jour 3 : Plongée sensorielle et reconnexion (BLD)

La matinée vous emmène au large pour une exploration magique des côtes volcaniques et à la rencontre des cétacés. Un moment fort, entre ciel et mer, entre émerveillement et présence.

De retour sur terre, un atelier de bien-être et de reconnexion vous permet d'ancrer cette expérience à travers le corps, notamment via la biodanza (une danse de la vie accessible à tou·te·s)

#### **Jour 4 : Explorer l'île, s'inspirer de ses paysages (BLD)**

Une journée d'exploration au cœur de La Gomera, rythmée par la découverte de villages typiques, de panoramas spectaculaires et d'une nature saisissante.

Une marche suivie par une méditation dans le parc national de Garajonay vient ponctuer ce voyage extérieur d'un ancrage intérieur. La journée offre aussi un lien direct à la terre avec la visite d'une plantation locale. Le plaisir des sens est à l'honneur.

#### **Jour 5 : S'offrir un espace de liberté (B-D)**

Cette journée est laissée libre afin que chacun·e puisse l'habiter selon ses envies : visite, randonnée accompagnée (ou pas), repos, baignade, shopping, massage ou simplement silence et écoute de soi. Un temps pour marcher, respirer ou ralentir ... et intégrer à son rythme, en toute autonomie.

#### **Jour 6 : Approfondir son chemin intérieur (BLD)**

Une deuxième séance de respiration consciente et connectée ouvre la journée.

Dans un espace de pratique inspirant, vous êtes invité.e à clarifier votre projet, à tracer votre chemin. L'atelier du jour propose une exploration personnelle guidée.

#### **Jour 7 : Intégrer et célébrer (BLD)**

La journée démarre avec une marche douce au cœur du parc Garajonay, suivie d'une visite dans un village typique. Un espace de célébration vient clore cette aventure, pour honorer pleinement l'expérience vécue... avec joie et gratitude.

#### **Jour 8 : Derniers instants, coeur ouvert (B-)**

Avant le départ, une petite surprise vient marquer la fin de ce voyage intérieur.

Puis vient le moment du retour vers Tenerife, avec le cœur nourri, l'esprit apaisé, et peut-être l'envie de prolonger cette présence au quotidien.

## **Tarifs et conditions**

---

### **Prix/pers**

- Sur base de min. 8 participants : **àpd 1.799€**

### **Suppléments**

- Le transfert aller/retour de Tenerife à Gomera : àpd. 120€/p
- Chambre single : 500€

### **Extension**

- Possibilité de voyage découverte d'Isla Gomera : [sur demande](#)

### **Vols**

- Prix selon la date de réservation, la compagnie aérienne et la date du voyage

## Inclus

- Organisation du séjour – carnet de voyage et de route
- Transport durant le séjour
- Les hébergements
- Les repas comme mentionné dans le programme (sauf le lunch du jour 5, qui correspond à la journée libre)
- L'accompagnement par Anne Habets ainsi que 2 facilitatrices en respiration consciente et connectée et en biodanza, ainsi que son équipe sur place
- Invitation à prendre part aux activités à caractéristiques relationnel
- Les excursions, ateliers, pratiques guidées et activités d'accompagnement
- Les taxes de séjour

## Non-inclus

- Le vol international aller/retour jusqu'à Tenerife
- Le transfert aller/retour de Tenerife à Gomera
- Les pourboires et dépenses personnelles (boissons et petits extras personnels non compris dans l'offre proposée).
- Les assurances voyages (fortement recommandées)
- La compensation carbone

## Contact

---

Découvrez ces pays haut en couleurs, le cœur & les valeurs qui nous animent et les commentaires d'anciens voyageurs.

**Personne de contact pour votre voyage :**



- 📍 **Gaby**
- 📞 +32 (0) 496 65 08 83
- ✉ [gabrielle@emotionplanet.com](mailto:gabrielle@emotionplanet.com)
- 🌐 [emotionplanet.com](http://emotionplanet.com)

« **Emotion Planet**, le monde n'est jamais loin lorsque ses hommes ne nous sont pas étrangers. »